

**BWF**

VZDĚLÁVÁNÍ BADMINTONOVÝCH TRENÉRŮ  
**TRENÉRSKÁ PŘÍRUČKA**



**ÚROVEŇ 1**



## PODĚKOVÁNÍ

Světová badmintonová federace (BWF) by ráda poděkovala následujícím organizacím a jednotlivcům, kteří významně napomohli vývoji tohoto materiálu a dalších součástí BWF vzdělávacího kurzu pro trenéry Úrovně 1.

### AUTOR MATERIÁLŮ

- Mike Woodward

### EDITOR

- Ian Wright

### KONTINENTÁLNÍ KONFEDERACE

- Badminton Africa [www.badmintonafrica.org](http://www.badmintonafrica.org)
- Badminton Asia [www.badmintonasia.org](http://www.badmintonasia.org)
- Badminton Europe [www.badmintoneurope.com](http://www.badmintoneurope.com)
- Badminton Pan Am [www.badmintonpanam.org](http://www.badmintonpanam.org)
- Badminton Oceania [www.oceaniabadminton.org](http://www.oceaniabadminton.org)



**Badminton  
Confederation  
of Africa**



### PŘEKLAD DO ČESKÉHO JAZYKA

- Pavel Florián

### JAZYKOVÁ ÚPRAVA

- Mgr. Tamara Lehoczka

### ODBORNÁ ÚPRAVA

- Mgr. Markéta Osičková, Mgr. Martina Bernaciková

### VÍCE INFORMACÍ

Zdroje pro BWF trenéry Úrovně 1 jsou k dispozici ve více jazycích. Materiál je možné stáhnout z webových stránek BWF.

### BADMINTON WORLD FEDERATION

Unit 17.05, Level 17  
Amoda building  
22 Jalan Imbi  
55100 Kuala Lumpur

Tel +603 2141 7155

Fax +603 2143 7155

[bwf@bwfbadminton.org](mailto:bwf@bwfbadminton.org)

[bwfcorporate.com](http://bwfcorporate.com)

© Badminton World Federation

První vydání březen 2016



# OBSAH

## MODUL 1 PŘEHLED

01.	Struktura vzdělávání trenérů v rámci BWF	1
02.	Obsah kurzu	2
03.	Videoklipy	3
04.	Základy badmintonu	4
05.	Cíl hry	5
06.	Pravidla hry	5
07.	Proč se badminton líbí	5
08.	Badminton na vrcholové úrovni	6
09.	Olympijský sport	6
10.	Kořeny badmintonu	7
11.	Celosvětové řízení badmintonu	7
12.	Vize, poslání a cíle BWF	8

---

## MODUL 2 PRINCIPY TRENÉRSTVÍ

01.	Úvod	9
02.	Pozitivní přínos badmintonu pro život	9
03.	Posilování pozitivních prožitků	9
04.	Role trenéra	10
05.	Odpovědnost trenéra	10
06.	Důležitost trenérské filozofie	11
07.	Vytvoření vlastní trenérské filozofie	12
08.	Trenérské styly	12
09.	Shrnutí	13
10.	Kontrolní otázky	14

---

## MODUL 3 VEDENÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU

01.	Úvod – Vedení tréninkového procesu	15
02.	Krok 1 – Plánování	16
	a. Proč plánovat? „Selhání v plánování je plánováním selhání“	16
	b. Posouzení rizik	17

c.	Sběr informací o hráčích	18
d.	Docházka	19
e.	Pozorování a analýza	20
f.	Stanovení cílů	21
g.	Plánování tréninkové jednotky	23
03.	Krok 2 – Vedení tréninku	24
a.	Efektivní tréninkové jednotky v badmintonu	24
b.	Učební styly	25
c.	Komunikace tváří v tvář	26
d.	Dotazování	27
e.	Zpětná vazba	28
f.	Význam ukázky	29
g.	Metody rozvoje dovedností	30
h.	Fáze motorického učení	31
i.	Řízení tréninku	32
j.	Řízení skupiny	33
k.	Vytváření progresivních cvičení	33
l.	Nahrávací dovednosti	35
m.	Uchopení míčku	36
n.	Nahazování	36
o.	Nahazování spodem	37
p.	„Plochý“ rychlý nához	37
q.	Nahazování horem	38
r.	Nahrávání raketou – nastřelování (multi-feeding)	38
s.	Nahrávání raketou – nahrávání s jedním míčkem	38
04.	Krok 3 – Kritické posouzení a krok 4 – Vyhodnocení vedení tréninkového procesu	39
05.	Shrnutí: Vedení tréninkového procesu	41
06.	Kontrolní otázky	42

## MODUL 4

### TRÉNINK DĚTÍ

01.	Úvod	44
02.	Děti dozrávají rozdílným tempem	44
03.	Důležitost růstového spurtu	45
04.	Přizpůsobení sportu dětem	45
05.	Shrnutí	46
06.	Kontrolní otázky	46

## MODUL 5

### VÝKONNOSTNÍ FAKTORY

01.	Výkon v badmintonu	47
02.	Důležitost slova 'včas' pro badmintonový výkon	47
03.	Faktory ovlivňující badmintonový výkon	48
04.	Vývojová stadia hráče	48
05.	Kontrolní otázky	50

---

## MODUL 6

### VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 1 – TECHNIKA (POHYBOVÉ DOVEDNOSTI)

01.	Úvod	51
02.	Složky badmintonového pohybu	51
03.	Aktivační krok (split step)	53
04.	Přiblížení a návrat	57
05.	Pohyby spojené s odehráním	61
06.	Pohybové vzorce	64
07.	Shrnutí	70
08.	Kontrolní otázky – Pohybové dovednosti	71

---

## MODUL 7

### VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 2 – TECHNIKA (ÚDEROVÉ DOVEDNOSTI)

01.	Úvod	73
02.	Představení úderových technik – děti / začátečníci	74
03.	Biomechanické principy	74
04.	Chytání a házení	75
05.	Hry s chytáním a házením	76
06.	Rozvíjení schopnosti zasáhnout (míček)	77
07.	Odbíjení rukou	77
08.	Odehrání s použitím velmi krátkého držení rakety	78
09.	Odehrání s použitím dlouhého držení rakety	78
10.	Základní údery	84
11.	Úvod do podání	85
	a. Vystřelené bekhendové podání	86
	b. Krátké bekhendové podání	88

c.	Vystřelené forhendové podání	90
d.	Krátké forhendové podání	92
e.	Vysoké forhendové podání	94
12.	Úvod do úderů v přední části kurtu	96
a.	Bekhendový kraťas (na síti)	97
b.	Forhendový kraťas (na síti)	99
c.	Bekhendový výhoz (od sítě)	101
d.	Forhendový výhoz (od sítě)	103
e.	Bekhendové sklepnutí (na síti)	105
f.	Forhendové sklepnutí (na síti)	107
13.	Úvod do úderů ve střední části kurtu	109
a.	Blok od těla	110
b.	Bekhendový drajv	112
c.	Forhendový drajv	114
14.	Úvod do úderů v zadní části kurtu	116
a.	Forhendový klír	117
b.	Forhendová smeč	119
c.	Forhendový drop	121
d.	Obranný forhendový drop	123
e.	Bekhendový klír	125
f.	Obranný bekhendový drop	127
15.	Shrnutí	129
16.	Kontrolní otázky – Úderové dovednosti	130

---

## MODUL 8

### VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 3 – TAKTIKA

01.	Definice badmintonu	132
02.	Badmintonové „situace“	132
03.	Důležitost slova 'včas' pro badmintonový výkon	132
04.	Definice taktiky	133
05.	Související trenérské schopnosti	134
06.	Tázací dovednosti	134
07.	Základní postavení hráče	135
08.	Taktika dvouher	136
09.	Taktika čtyřher	148
10.	Taktika smíšené čtyřhry	170
11.	Kontrolní otázky	180

---

## MODUL 9

### VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 4 – FYZICKÁ KONDICE

01.	Úvod	182
02.	Fyzická kondice	182
03.	Složky fyzické kondice	184
04.	Rozcvička	185
05.	Cvičení zvyšující tepovou frekvenci	186
06.	Cvičení na pohyblivost	187
07.	Rovnováha	189
08.	Reakční rychlost a frekvenční pohybová cvičení	191
09.	Rozehrávka	193
10.	Zklidnění	194
11.	Shrnutí	196
12.	Kontrolní otázky	197

---

## MODUL 10

### VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 5 – SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

01.	Úvod	199
02.	Sportovní psychologie – klíčové oblasti	200
03.	Odhodlání	201
04.	Sebedůvěra	202
05.	Kontrola	202
06.	Koncentrace	202
07.	Soudržnost	203
08.	Shrnutí	203
09.	Kontrolní otázky	204

---



## MODUL 11

### VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 6 – ŽIVOTNÍ STYL

01.	Úvod	205
02.	Charakteristika faktorů životního stylu	205
03.	Předcházení zranění	206
04.	Zvládání zranění	207
05.	R.I.C.E. – Základní rady jak, zvládat zranění	207
06.	Kontrolní otázky	208

---

## MODUL 12

### SOUTĚŽE

01.	Úvod	209
02.	Vyřazovací soutěže	209
03.	Ligové soutěže	211
04.	Žebříkové systémy	212
05.	Pyramidové systémy	213
06.	Klubové zápasy	214

---



VZDĚLÁVÁNÍ BADMINTONOVÝCH TRENÉRŮ  
**TRENÉRSKÁ PŘÍRUČKA**  
ÚROVEŇ 1

**MODUL 1**  
**PŘEHLED**

# MODUL 1

## PŘEHLED

01.	Struktura vzdělávání trenérů v rámci BWF	1
02.	Obsah kurzu	2
03.	Videoklipy	3
04.	Základy badmintonu	4
05.	Cíl hry	5
06.	Pravidla hry	5
07.	Proč se badminton líbí	5
08.	Badminton na vrcholové úrovni	6
09.	Olympijský sport	6
10.	Kořeny badmintonu	7
11.	Celosvětové řízení badmintonu	7
12.	Vize, poslání a cíle BWF	8

BADMINTON WORLD FEDERATION  
Unit 17.05, Level 17  
Amoda building  
22 Jalan Imbi  
55100 Kuala Lumpur  
Tel +603 2141 7155  
Fax +603 2143 7155  
[bwfcorporate.com](http://bwfcorporate.com)

© Badminton World Federation  
První vydání březen 2016



## 01. STRUKTURA VZDĚLÁVÁNÍ TRENÉRŮ V RÁMCI BWF

Vítejte u příručky pro BWF vzdělávání trenérů Úrovně 1, která je navržena tak, aby pomohla při studiu kandidátům usilujícím o získání diplomu pro BWF trenéry Úrovně 1. Tento diplom je součástí struktury, která je nastíněna v tabulce níže.

KURZ / DIPLOM	CÍLOVÁ SKUPINA	FORMÁT	OBSAH	VÝSLEDEK / HODNOCENÍ
OSVĚDČENÍ VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU PRO BADMINTON	Současní nebo studující učitelé / učitelé tělesné výchovy.	Osmihodinový kurz – jednodenní formát nebo 8 hodinových modulů.	Základní badmintonové dovednosti a znalosti – technické, kondiční a taktické prvky – a jak vést bezpečný a zábavný badmintonový trénink pro děti.	Učitelé dokáží plánovat a vést bezpečné, strukturované a zábavné badmintonové aktivity a tréninkové jednotky.  Hodnoceno lektory kurzu.
TRENÉR ÚROVNĚ 1	Motivovaní kandidáti se základními badmintonovými zkušenostmi / znalostmi; učitelé tělocviku, kteří získali osvědčení vzdělávacího programu.	Devítidenní kurz nebo 2 x dvoudenní kurz s řízenou trenérskou praxí ve dnech mezi kurzy.	Základní principy trenérství.  Rozvíjené dovednosti – Úroveň 1 – technické, taktické a kondiční prvky.  Způsoby výuky – Úroveň 1 – základní trenérská metodologie.  Plánování a vedení progresivních tréninkových jednotek.	Absolventi prokazují základní trenérské kompetence skrze efektivní plánování, vedení, kritické posuzování a vyhodnocování propojených tréninkových jednotek.  Bezpečné vedení skupinových aktivit.  Hodnoceno lektorem kurzu.
TRENÉR ÚROVNĚ 2	Trenéři Úrovně 1 nebo s ekvivalentní kvalifikací.  Hráči s celostátními / mezinárodními badmintonovými zkušenostmi.	Minimálně 6 dní aktivit pod vedením lektora. Řízená trenérská praxe a plánování spolu s plněním úkolů.	Principy trenérství.  Způsoby výuky – Úroveň 2 – techniky koučinku.  Rozvíjené dovednosti – Úroveň 2 – technické, taktické a kondiční prvky opírající se o vědecké principy a poznatky.  Plánování a vedení celoročních tréninkových a soutěžních programů pro jednotlivé hráče.	Absolventi schopni sestavit a vést celoroční tréninkové a soutěžní plány.  Individuální tréninkové plány a programy opírající se o principy sportovní vědy.  Schopni vedoucí hráčských skupin až po nejvyšší výkonnostní úroveň.  Hodnoceno externím lektorem kurzů.
TRENÉR ÚROVNĚ 3	Trenéři Úrovně 2 nebo s ekvivalentní kvalifikací a minimálně tříletou trenérskou praxí.	Lektorem vedené obecné a specializované moduly.  Prokázání kompetencí prostřednictvím dlouhodobého studia vybrané oblasti.	Pokročilé plánování a vedení tréninkových jednotek určených vybrané skupině: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dětem.</li> <li>• Špičkovým hráčům.</li> <li>• Vzdělávajícím se trenérům.</li> </ul>	Absolventi prokazují hluboké znalosti ve vybrané oblasti specializace.  Schopnost řídit a integrovat další trenéry a experty do tréninkových plánů na kurtu i mimo kurt.  Dlouhodobé studium vybrané oblasti zkoumání k prokázání odborné způsobilosti.  Hodnoceno skupinou významných trenérských odborníků.
TRENÉR ÚROVNĚ 4	Vysoce zkušení trenéři se zkušenostmi s řízením programů.	Magisterská/ postgraduální úroveň studia schváleného specializovaného předmětu (minimálně 12 měsíců).	Pokročilá úroveň dlouhodobého plánování, vedení a řízení ve zvolené odborné oblasti.  Aplikace sportovně-vědeckého výzkumu, inovativního a nejlepšího tréninku.	Absolventi demonstrují dlouhodobé vývojové programy a plánování ve specializované oblasti, jejichž součástí je výzkum a inovativní trénink.  Diplomová práce na odborné téma.  Hodnoceno externí skupinou významných trenérských odborníků / sportovních vědců se zkušenostmi z oblasti badmintonu.
TRENÉRŠTÍ PEDAGOGOVÉ – LEKTOŘI / ŠKOLITELÉ	Trenéři se stávajícími zkušenostmi v oblasti vzdělávání trenérů nebo velmi zkušení trenéři s odpovídajícími kompetencemi.	Délka kurzu odpovídá úrovni diplomu.	Odpovídající úrovni diplomu – jako například: <ul style="list-style-type: none"> <li>• lektori badmintonu ve školách;</li> <li>• badmintonoví trenéři ve školách;</li> <li>• lektori trenérů Úrovně 1.</li> </ul>	Absolventi schopni vést dospělé trenéry a učitele tělocviku s ohledem na různé učební styly a zařazovat různé vyučovací / učební techniky. Vysoká úroveň komunikačních schopností.  Hodnoceno přizvaným externím odborníkem.

## 02. OBSAH KURZU

V následující tabulce je uveden krátký souhrn obsahu jednotlivých modulů této trenérské příručky.

MODUL	NÁZEV	KRÁTKÝ POPIS
MODUL 1	Přehled	Struktura vzdělávání trenérů a badminton jako sport.
MODUL 2	Principy trenérství	Role trenéra, filozofie trenérství, trenérské styly.
MODUL 3	Vedení tréninkového procesu	Plánování, vedení tréninku, kritické posuzování a vyhodnocování tréninkových jednotek a cyklů.
MODUL 4	Trénink dětí	Trénink dětí, jejich dozrávání, přizpůsobení sportu dětem.
MODUL 5	Výkonnostní faktory	Faktory ovlivňující badmintonový výkon.
MODUL 6	Výkonnostní faktor 1 – Technika – Pohybové dovednosti	Pohybové vzorce a technika pohybu v badmintonu. Videoklipy s technikou pohybu.
MODUL 7	Výkonnostní faktor 2 – Technika – Úderové dovednosti	Všechny základní údery v badmintonu – technika a kontext, v jakém se nejčastěji využívají. Videoklipy s podáním a s údery v přední, střední a zadní části kurtu.
MODUL 8	Výkonnostní faktor 3 – Taktika	Kombinace technických prvků hry s taktickými – strategie, jak vyhrávat. Videoklipy s taktikou dvouher, čtyřher a smíšené čtyřhry.
MODUL 9	Výkonnostní faktor 4 – Fyzická kondice	Kondiční nároky badmintonu a fyzická příprava na hru. Videoklipy s cvičeními na rozvoj fyzické kondice, rozcvičením a zklidněním.
MODUL 10	Výkonnostní faktor 5 – Sportovní psychologie	Krátký přehled sportovní psychologie a využití psychologie v přípravě na soutěž.
MODUL 11	Výkonnostní faktor 6 – Životní styl	Faktory životního stylu ovlivňující výkon na kurtu.
MODUL 12	Soutěže	Hlavní typy soutěží: vyřazovací, ligové, žebříkové systémy, pyramidové systémy, klubové zápasy.

Videomateriál slouží k podpoře modulů 6, 7, 8 a 9.

Videoklipy je možné zhlédnout a stáhnout z webových stránek BWF [bwfcorporate.com](http://bwfcorporate.com).

Tyto klipy obsahují názorné ukázky technických prvků, které jsou obsaženy v Úrovní 1 Trenérské příručky – Pohybové dovednosti, Úderové dovednosti, Taktika a Kondiční složky badmintonu.

## 03. VIDEOKLIPY

Níže uvedené videoklipy upřesňují obsah modulů 6, 7, 8 a 9.

Tabulka níže obsahuje názvy těchto 47 videoklipů včetně čísla modulu a názvu tématu, se kterým souvisejí.

Tyto klipy je možné zhlédnout a stáhnout online – [bwfcorporate.com](http://bwfcorporate.com)

MODUL / OBSAH	NÁZEV VIDEOKLIPU
MODUL 6 VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 1 – TECHNIKA POHYBOVÉ DOVEDNOSTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction / Úvod</li> <li>• Movement cycle – Start phase / Pohybový cyklus – startovací fáze</li> <li>• Movement cycle – Approach phase / Pohybový cyklus – přibližovací fáze</li> <li>• Movement cycle – Hitting phase / Pohybový cyklus – fáze odehrání</li> <li>• Movement cycle – Recovery phase / Pohybový cyklus – návratová fáze</li> <li>• Movement patterns – Forehand forecourt / Pohybové vzorce – přední forhendový roh</li> <li>• Movement patterns – Backhand forecourt / Pohybové vzorce – přední bekhendový roh</li> <li>• Movement patterns – Forehand rearcourt / Pohybové vzorce – zadní forhendový roh</li> <li>• Movement patterns – Backhand rearcourt / Pohybové vzorce – zadní bekhendový roh</li> </ul>
MODUL 7 VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 2 – TECHNIKA ÚDEROVÉ DOVEDNOSTI – ÚDERY	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction / Úvod</li> <li>• Biomechanics / Biomechanika</li> <li>• Grips / Držení rakety</li> <li>• Forehand low serve / Krátké forhendové podání</li> <li>• Forehand flick serve / Vystřelené forhendové podání</li> <li>• Forehand high serve / Vysoké forhendové podání</li> <li>• Backhand low serve / Krátké bekhendové podání</li> <li>• Backhand flick serve / Vystřelené bekhendové podání</li> <li>• Forehand net shot / Forhendový kraťas (na síti)</li> <li>• Forehand net lift / Forhendový výhoz (od sítě)</li> <li>• Forehand net kill / Forhendové sklepnutí (na síti)</li> <li>• Backhand net shot / Bekhendový kraťas (na síti)</li> <li>• Backhand net lift / Bekhendový výhoz (od sítě)</li> <li>• Backhand net kill / Bekhendové sklepnutí (na síti)</li> <li>• Backhand block off body / Bekhendový blok od těla</li> <li>• Backhand drive / Bekhendový drajv</li> <li>• Forehand drive / Forhendový drajv</li> <li>• Forehand clear / Forhendový klír</li> <li>• Forehand smash / Forhendová smeč</li> <li>• Forehand drop shot / Forhendový drop</li> <li>• Forehand pulled drop shot / Obranný forhendový drop</li> <li>• Backhand clear / Bekhendový klír</li> <li>• Backhand pulled drop shot / Obranný bekhendový drop</li> </ul>
MODUL 8 VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 3 – TAKTIKA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tactics introduction / Úvod do taktiky</li> <li>• Singles introduction / Úvod do dvouhry</li> <li>• Singles serve and return / Podání a příjem ve dvouhře</li> <li>• Singles rallying / Vedení výměny ve dvouhře</li> <li>• Doubles introduction / Úvod do čtyřhry</li> <li>• Women's doubles serve and return / Podání a příjem ve čtyřhře žen</li> <li>• Women's doubles rallying / Vedení výměny ve čtyřhře</li> <li>• Men's doubles serve and return / Podání a příjem ve čtyřhře mužů</li> <li>• Men's doubles rallying / Vedení výměny ve čtyřhře mužů</li> <li>• Mixed doubles introduction / Úvod do smíšené čtyřhry</li> <li>• Mixed doubles serve and return / Podání a příjem ve smíšené čtyřhře</li> <li>• Mixed doubles rallying / Vedení výměny ve smíšené čtyřhře</li> </ul>
MODUL 9 VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 4 – FYZICKÁ KONDICE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Components of fitness / Složky kondice</li> <li>• Warm up / Rozcvička</li> <li>• Cool down / Zklidnění (docvičení)</li> </ul>

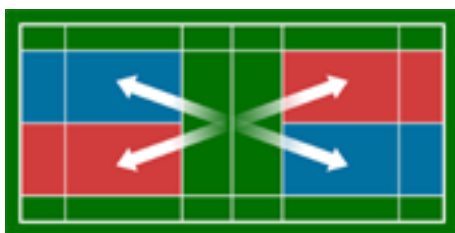
## 04. ZÁKLADY BADMINTONU



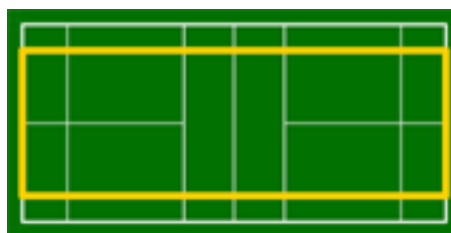
Badminton:

- se hraje přes síť;
- na obdélníkovém kurtu;
- je hra, při níž se míčky odehrávají „z voleje“ a při níž výměny začínají podáním hraným spodem;
- je hra, ve které se hraje 5 disciplín – dvouhra (mužů / žen), čtyřhra (mužů / žen a smíšená).

Ve dvouhře se podává křížem do dlouhého pole pro podání. Výměna poté probíhá na dlouhém kurtu ohraničeném vnitřní postranní čarou.

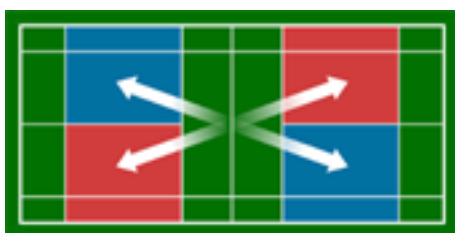


Podává se křížem do soupeřova pole pro podání.

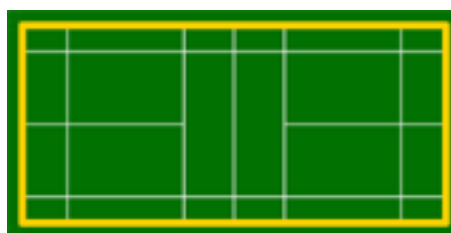


Vyznačená část ohraničuje kurt pro dvouhru. Míček, který dopadne mimo toto území, znamená vyhraný / prohraný bod.

Ve čtyřhře se podává křížem do kratšího, širšího pole pro podání než ve dvouhře. Po podání výměna probíhá na ploše celého kurtu.



Podání ve čtyřhře se hraje křížem do kratšího, širšího pole pro podání.



Po podání se výměna odehrává na ploše celého kurtu.

Pro handicapované hráče se velikost kurtu upravuje podle příslušné kategorie klasifikačního systému. Pro více informací na toto téma si stáhněte Pravidla badmintonu (Laws of Badminton) z webových stránek BWF.



## 05. CÍL HRY

Cílem hry je získávat body, čehož můžeme dosáhnout tím, že:

- námi zahraný míček dopadne na soupeřovu stranu kurtu;
  - soupeře donutíme zahrát míček mimo oblast kurtu;
  - soupeře donutíme zahrát míček do sítě;
  - soupeře zasáhneme míčkem do těla.
- 

## 06. PRAVIDLA HRY

Kompletní soubor pravidel (Laws of Badminton) a předpisů (Regulations), jimiž se sport řídí, lze stáhnout z webové stránky BWF – [bwfcorporate.com](http://bwfcorporate.com)

---

## 07. PROČ SE BADMINTON LÍBÍ

Badminton je možné hrát v každém věku a na všech úrovních. Začátečníci se brzy naučí základním technickým dovednostem, dokáží udržet míček ve hře a dobře si zahrát.

Na vrcholové úrovni je badminton velmi dynamickým sportem, při němž jsou míčky zasahovány v rychlosti přes 300 km/h a hráči předvádějí fyzické výkony nejvyšší kvality.



Badminton:

- je určený všem lidem bez rozdílu – chlapcům i dívkám, mužům i ženám;
  - je bezpečný, nenáročný sport pro děti a dospělé;
  - pomáhá budovat základní fyzickou kondici dětí, poskytuje vynikající aerobní trénink a na vrcholové úrovni je vysoce kondičně náročný;
  - dává každému možnost neustále se zdokonalovat, čímž se z badmintonu stává „sport pro život“;
  - je určený také handicapovaným sportovcům. Pravidla para-badmintonu zohledňují různé typy postižení a díky tomu umožňují férové a bezpečné soutěžení.
-

## 08. BADMINTON NA VRCHOLOVÉ ÚROVNI

Badminton na vrcholové úrovni je sportem, který vyžaduje výjimečnou kondici a technické dovednosti, vynikající vjemové schopnosti, schopnost předvídat či extrémně rychlé reakce.

Špičkoví hráči musí disponovat mimořádnými kondičními parametry včetně:

- aerobní vytrvalosti;
- obratnosti;
- síly;
- výbušnosti;
- rychlosti.

Vrcholový badminton je vysoce technickým sportem, který vyžaduje velmi dobrou pohybovou koordinaci, sofistikované pohyby raketou a přesnost v situacích pod tlakem. Badminton je zároveň hrou, v níž důležitou roli hrají taktika a klamání.



## 09. OLYMPIJSKÝ SPORT

Od roku 1992 je badminton letním olympijským sportem. V badmintonu se hraje celkem o 15 olympijských medailí – zlato, stříbro a bronz v každé z pěti disciplín:

- dvouhra mužů;
- dvouhra žen;
- čtyřhra mužů;
- čtyřhra žen;
- smíšená čtyřhra.



Na Olympijských hrách soutěží badmintonisté ze všech kontinentů (Asie, Afriky, Evropy, Oceánie a Severní a Jižní Ameriky).

Od roku 1992 vybojovali na OH medaile hráči z Číny, Koreje, Indonésie, Malajsie, Dánska, Velké Británie, Nizozemska, Indie, Ruska a Japonska.

## 10. KOŘENY BADMINTONU

I když přesný původ badmintonu není zcela jasný, hry na podobném principu odbíjení „míčku“ byly známy v Číně, Japonsku, Indii, Siamu a Řecku již před více než 2000 let.

Mezi lety 1856 až 1859 se v Anglii, v „Badmintonovém domě“ (angl. Badminton House) na venkovském sídle vévody z Beaufortu, hra známá jako „battledore and shuttlecock“ začala vyvíjet v moderní badminton a nabývat svou dnešní podobu. Podobná hra existovala v téže době v indické Pooně.

V roce 1877 byla poprvé sepsána pravidla badmintonu.

Cílem hry „battledore and shuttlecock“ hrané v „Domě badmintonu“ bylo udržet odbíjený míček co nejdéle ve vzduchu mezi dvěma nebo více lidmi. Dnes je tomu právě naopak. Cílem současné hry je ukončit výměnu co nejrychleji a získávat vítězné body na úkor svého soupeře.

V roce 1893 vznikla na Britských ostrovech Anglická badmintonová asociace (Badminton Association of England), aby odtud sport mezinárodně řídila.

## 11. CELOSVĚTOVÉ ŘÍZENÍ BADMINTONU

Mezinárodní badmintonová federace (IBF) byla založena v roce 1934 devíti zakládajícími členy: badmintonovými asociací Kanady, Dánska, Anglie, Francie, Irska, Nizozemska, Nového Zélandu, Skotska a Walesu.

V roce 2006 IBF změnila svůj název na Světovou badmintonovou federaci (BWF).

BWF je světovým řídicím orgánem badmintonu a je oficiálně uznávána Mezinárodním olympijským výborem (MOV).

Členy BWF jsou, až na několik výjimek, národní řídicí orgány badmintonu. Ty jsou rozděleny do pěti konfederací podle systému MOV, kdy každá kontinentální konfederace zastupuje jeden z pěti olympijských kruhů (Afriku, Asii, Evropu, Oceánii a Severní a Jižní Ameriku).

### KONTINENTÁLNÍ KONFEDERACE

- Badminton Africa [www.badmintonafrica.org](http://www.badmintonafrica.org)
- Badminton Asia [www.badmintonasia.org](http://www.badmintonasia.org)
- Badminton Europe [www.badmintoneurope.com](http://www.badmintoneurope.com)
- Badminton Pan Am [www.badmintonpanam.org](http://www.badmintonpanam.org)
- Badminton Oceania [www.oceaniabadminton.org](http://www.oceaniabadminton.org)



**Badminton  
Confederation  
of Africa**



**BADMINTON  
Oceania**

## 12. VIZE, POSLÁNÍ A CÍLE BWF

BWF úzce spolupracuje s národními badmintonovými asociacemi a pěti kontinentálními konfederacemi ve prospěch badmintonu, který *propaguje, rozšiřuje* jeho členskou základnu, *rozvíjí* a celosvětově *řídí*.

### VIZE

- Badminton je globálním sportem *přístupným všem*, předním sportem co do *šíře členské základny, fanouškovských zážitků a mediálního pokrytí*.

### POSLÁNÍ

- *Vést a inspirovat* všechny, kdo se na činnosti badmintonového hnutí podílejí, *pořádat akce světové úrovně* a přinášet *rozvojové iniciativy* s cílem, aby se badminton stal *předním celosvětovým sportem*.



### CÍLE

Cíle BWF:

- Zveřejňovat a propagovat pravidla a principy, jež jsou základním pilířem fungování BWF.
- Podporovat formování nových členů, posilovat vazby mezi členy a řešit spory mezi členy.
- Řídit a regulovat hru z mezinárodní perspektivy ve všech zemích a na všech kontinentech.
- Propagovat a popularizovat badminton v celosvětovém měřítku.
- Podporovat a stimulovat rozvoj badmintonu jako *sportu pro všechny*.
- Pořádat, řídit a prezentovat badmintonové akce světové úrovně.
- Udržovat antidopingový program v souladu s kodexem Světové antidopingové agentury (WADA).



VZDĚLÁVÁNÍ BADMINTONOVÝCH TRENÉRŮ  
**TRENÉRSKÁ PŘÍRUČKA**  
ÚROVEŇ 1

**MODUL 2**  
**PRINCIPY TRENÉRSTVÍ**

## MODUL 2

### PRINCIPY TRENÉRSTVÍ

01.	Úvod	9
02.	Pozitivní přínos badmintonu pro život	9
03.	Posilování pozitivních prožitků	9
04.	Role trenéra	10
05.	Odpovědnost trenéra	10
06.	Důležitost trenérské filozofie	11
07.	Vytvoření vlastní trenérské filozofie	12
08.	Trenérské styly	12
09.	Shrnutí	13
10.	Kontrolní otázky	14

---

## UČEBNÍ VÝSTUPY

Na konci tohoto modulu trenéři dokáží:

- charakterizovat pozitivní přínos badmintonu pro život;
- vysvětlit roli trenéra ve vytváření pozitivních badmintonových zážitků;
- vyjmenovat role a odpovědnosti trenéra BWF;
- popsat svou vlastní trenérskou filozofii;
- porovnat charakteristiky autokratických a demokratických trenérských stylů.

BADMINTON WORLD FEDERATION  
Unit 17.05, Level 17  
Amoda building  
22 Jalan Imbi  
55100 Kuala Lumpur  
Tel +603 2141 7155  
Fax +603 2143 7155  
[bwfcorporate.com](http://bwfcorporate.com)



## 01. ÚVOD

Badminton jako sport může mít příznivý vliv na všechny, kteří jsou součástí badmintonového hnutí. Mají-li trenéři napomáhat k vytváření pozitivního prostředí, pak musí jasně chápat svou vlastní roli a odpovědnost s ní spojenou.

Schopní trenéři se drží své vlastní trenérské filozofie a stylu, které však dokáží podle situace upravovat a přizpůsobovat potřebám těch, s nimiž pracují.



## 02. POZITIVNÍ PŘÍNOS BADMINTONU PRO ŽIVOT

Badminton skýtá příležitost zapojovat se do sportu po celý život. Přináší celou řadu výhod po stránce tělesné, sociální, emoční a intelektuální.

VÝHODY BADMINTONU			
TĚLESNÉ	SOCIÁLNÍ	EMOČNÍ	INTELEKTUÁLNÍ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Přínos pro zdraví a kondici</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Přátelství</li> <li>• Společné zážitky</li> <li>• Práce ve skupině</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zábava</li> <li>• Touha po dosažení výsledku</li> <li>• Sebedůvěra</li> <li>• Sportovní chování</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Řešení problémů</li> <li>• Rozvoj myšlení</li> </ul>

## 03. POSILOVÁNÍ POZITIVNÍCH PROŽITKŮ

Badminton, stejně jako každý jiný sport, může mít bohužel i negativní dopady, např. zranění, obsedantní chování, ztráta sebedůvěry či nespportovní chování.

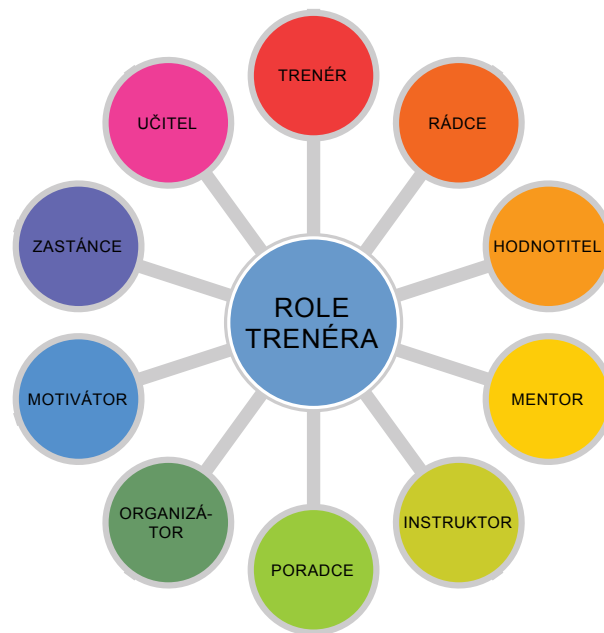
Zatímco hráč může většinu výše uvedených faktorů kontrolovat sám, trenér může významně ovlivnit to, zdali hráčovy zážitky z badmintonu budou pozitivní či negativní.



Rozcvička a zklidnění po výkonu, upřednostňování osobnostního růstu oproti vyhrávání, důraz na sportovní chování, vytváření prostředí, kde všichni pracují společně – to všechno jsou způsoby, jimiž může trenér pozitivně ovlivňovat své okolí.

## 04. ROLE TRENÉRA

Schopný trenér by na sebe měl dokázat vzít celou řadu mnohdy vzájemně provázaných rolí. Na schématu níže jsou vyjmenovány typické role, jež trenér může/musí plnit.



## 05. ODPOVĚDNOST TRENÉRA

Trenéři mají velmi silnou pozici, a tak i značnou zodpovědnost. Odpovědnost se týká mnoha oblastí, seskupených níže:

RESPEKT KE VŠEM, KDO JSOU SOUČÁSTÍ BADMINTONOVÉHO Hnutí  ODPOVĚDNÉ TRENÉRSTVÍ	VYTVÁŘENÍ A UDRŽOVÁNÍ VZTAHŮ  ÚCTA KE SPORTU
--	--

RESPEKT KE VŠEM, KDO JSOU SOUČÁSTÍ BADMINTONOVÉHO Hnutí	PRINCIP
	Trenéři by si měli uvědomovat, že každý člověk má hodnotu a zasluhuje si respekt.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zacházet s lidmi jako sobě rovnými bez ohledu na jejich pohlaví, rasu, herní potenciál, barvu pleti, sexuální orientaci, politické názory, ekonomické postavení, věk, handicap atd.</li> <li>• Podporovat jejich práva včetně aspektů, jako je důvěra, sdílení společných rozhodnutí a férovost jednání.</li> <li>• Pracovat s druhými tak, aby jim umožnili zachovat si důstojnost.</li> <li>• Vzájemně se podporovat s ostatními trenéry, rozhodčími, hráči, učiteli a členy rodiny.</li> </ul>



ODPOVĚDNÉ TRENÉRSTVÍ	<p style="text-align: center;"><b>PRINCIP</b></p> <p>Trenéři by se měli zapojovat do aktivit, jež maximalizují přínos a minimalizují rizika pro společnost a pro hráče především.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jednat v nejlepším zájmu vývoje osobnosti sportovce.</li> <li>• Uvědomovat si, jakou má trenér ve své roli moc.</li> <li>• Být si vědom svých osobních kvalit a jak ovlivňují jeho trenérskou praxi.</li> <li>• Uznat limity své odbornosti.</li> <li>• Přijmout odpovědnost spolupráce s dalšími trenéry a odborníky ve sportu.</li> <li>• Zavázat se k neustálému profesnímu rozvoji a držet ve své trenérské praxi krok s moderními trendy.</li> <li>• Rozvíjet trenérskou profesi prostřednictvím sdílení znalostí a zkušeností s ostatními v rámci sportu.</li> </ul>
VYTVÁŘENÍ A UDRŽOVÁNÍ MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ	<p style="text-align: center;"><b>PRINCIP</b></p> <p>Od trenérů se očekává, že budou vytvářet a udržovat efektivní vztahy.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Přemýšlet o tom, jak vlastní trenérská filozofie ovlivňuje jejich vztahy s ostatními v rámci sportu.</li> <li>• Komunikovat čestně a otevřeně s hráči, rodiči, učiteli, jinými trenéry a všemi, kdo jsou součástí badmintonového hnutí.</li> <li>• Plnit vzniklé závazky.</li> <li>• Vyhnout se využívání vztahů způsobem, jenž jim brání chovat se a jednat v nejlepším zájmu ostatních.</li> <li>• Urovnávat neshody – vyhledávat řešení v nejlepším zájmu všech zúčastněných.</li> <li>• Povzbuzovat hráče k vytváření a udržování skutečných vztahů s ostatními.</li> </ul>
ÚCTA KE SPORTU	<p style="text-align: center;"><b>PRINCIP</b></p> <p>Obecně by trenéři měli smýšlet a jednat tak, aby posílili hodnotu badmintonu v očích hráčů i společnosti jako takové.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udržovat morální zásady a normy v osobním vystupování a jednání.</li> <li>• Vystupovat proti užívání drog a jiných zakázaných prostředků v jakémkoliv podobě.</li> <li>• Vyzdvihoval a propagovat pozitivní hodnoty trenérství obecně a badmintonu zvláště, jako jsou fair-play, sebekázeň, charakter, osobnostní rozvoj a překonávání sebe sama.</li> <li>• Respektovat literu i ducha pravidel, jež vládou badmintonem, a vést k respektu hráče, rodiče, učitele a ostatní trenéry.</li> <li>• Respektovat funkcionáře a ostatní trenéry.</li> </ul>

## 06. DŮLEŽITOST TRENÉRSKÉ FILOZOFIE

Trenérská filozofie může být definována jako:

*„Soubor osobních zásad a přesvědčení, které tvoří základ vaší trenérské práce.“*

Například upřímnost může být osobní zásadou, o kterou se opírá trenérská práce.



Všichni trenéři mají nějakou trenérskou filozofii – osobní zásady a přesvědčení, které jsou výsledkem utváření osobnosti, výchovy, vzdělání a životních zkušeností.

Mnozí trenéři mají svou trenérskou filozofii v podvědomí. Takoví trenéři si jen málo uvědomují, jak moc tato filozofie ovlivňuje jejich práci. Ve výsledku jsou takoví trenéři málo „sebeuvědomělí“. Tato problematika se dá shrnout následovně:

- Trenér postrádá vnímání sebe sama a není si tak vědom svých trenérských silných a slabých stránek.

Je tedy méně pravděpodobné, že se mu podaří vytěžit maximum ze svých trenérských předností nebo že se pokusí odstraňovat své trenérské slabiny.

- Trenér postrádá schopnost dělat vědomá rozhodnutí, která by mu umožnila přizpůsobit svůj styl konkrétní situaci. To je slabina, protože ne všichni hráči, rodiče, trenéři se věnují badmintonu ze stejných důvodů. Trenér se musí umět přizpůsobit potřebám ostatních ve sportu, zejména hráčů!

Pečlivá volba vlastní trenérské filozofie může pomoci:

- zvýšit úroveň vlastního sebeuvědomění;
- ocenit své silné stránky a odstraňovat slabiny;
- přizpůsobit své trenérské vedení rozdílným potřebám hráčů.

To vše vám může pomoci stát se lepšími trenéry.



## 07. VYTVOŘENÍ VLASTNÍ TRENÉRSKÉ FILOZOFIE

Zodpovězení a splnění následujících otázek a úkolů vám pomůže jasně určit svoji trenérskou filozofii.

- Sepište své osobní zásady a přesvědčení, jimiž se ve svém životě řídíte.
- Jak byste charakterizovali svůj trenérský styl a jak je ovlivněn vašimi osobními zásadami a přesvědčeními?
- Co o vašich osobních zásadách/trenérském stylu říkají druzí?
- Jak své trenérské myšlenky a přesvědčení sdělujete druhým v rámci sportu (např. hráčům, rodičům atd.)?
- Jakými osobními kvalitami, které vám napomáhají v praxi, jako trenér disponujete?
- Jaké jsou slabiny vaší trenérské práce a jak se je snažíte zlepšit?
- Jaké jsou potřeby lidí, jež vedete, např. čeho chtějí v badmintonu dosáhnout?
- Jak využíváte svých osobních zásad a trenérského stylu k tomu, abyste vyšli vstříc potřebám druhých?

## 08. TRENÉRSKÉ STYL

V praxi může trenér využívat mnoha stylů, avšak všechny ve své podstatě spadají mezi dva extrémy: trenérské styly autokratické a demokratické.

Autokratický trenérský styl znamená, že trenér určuje, co se má udělat a jak. Trenér k hráčům často promlouvá tímto způsobem a hráči nijak nezasahují do rozhodování. Trenérovi tento styl práce umožňuje jednodušší a rychlejší řízení. Nevýhodou pro hráče je to, že při tomto přístupu nerozvíjejí svou schopnost řešit problémy a rozhodovat se.



O demokratickém stylu mluvíme tehdy, když trenér dovolí hráči více určovat, co potřebuje rozvíjet a jakým způsobem. Výhodou tohoto přístupu je, že se hráči učí spoléhat sami na sebe, zlepšují svou schopnost řešit problémy a rozhodovat se. Nevýhodou může být, že je to pomalejší proces, který je pro trenéra složitější na řízení a je při něm nutný flexibilnější přístup a častější dotazování.

Odlišné styly je nutné využívat také v závislosti na velikosti skupiny, zkušenostech hráčů a konkrétní situaci.

## 09. SHRNUÍ

Badminton v mnoha směrech příznivě ovlivňuje hráče každého věku. Badmintonoví trenéři hrají důležitou roli při vytváření a udržování pozitivního badmintonového prostředí.

K budování tohoto pozitivního prostředí přispívají i Pravidla chování trenérů BWF (BWF Coaches Code of Conduct), jejichž obsah je totožný se sekci věnovanou roli a odpovědnostem trenérů v tomto dokumentu.

Aby se nadále zlepšovali, trenéři BWF by měli:

- vnímat existenci rozdílných trenérských stylů;
- prohlubovat své vlastní sebeuvědomění přemýšlením o své osobní filozofii;
- přizpůsobovat svůj trenérský styl potřebám různých lidí, s nimiž v badmintonu pracují.



## 10. KONTROLNÍ OTÁZKY

1	Možný společenský přínos badmintonu spočívá v:	Sebedůvěře.	
		Přátelství, společných zážitcích a práci ve skupině.	
		Zdraví a kondici.	
		Zábavě.	
2	Z následujících možností vyberte 3 oblasti, za něž je trenér odpovědný.	Respekt ke všem, kteří jsou součástí badmintonového hnutí.	
		Odpovědné trenérství.	
		Úcta ke sportu.	
		Prosazování přístupu „vítězství za každou cenu“.	
3	Jaké jsou výhody vytvoření vlastní trenérské filozofie? Vyberte 3 možnosti.	Identifikace vlastních trenérských silných stránek.	
		Umožňuje dát hráčům najevo, co po nich vyžadujete.	
		Identifikace vlastních trenérských slabín.	
		Zlepšení (prohloubení) sebeuvědomění.	
4	V čem spočívá výhoda demokratického stylu trenérského vedení? Vyberte 1 možnost.	Trenér řídí vše.	
		Hráči se učí spoléhat sami na sebe.	
		Trenér hráčům říká, co mají dělat.	
		Trenér určuje, jakým způsobem bude dosaženo cílů.	

VZDĚLÁVÁNÍ BADMINTONOVÝCH TRENÉRŮ  
TRENÉRSKÁ PŘÍRUČKA  
ÚROVEŇ 1

MODUL 3  
VEDENÍ TRÉNINKOVÉHO  
PROCESU

## MODUL 3

### VEDENÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU

01.	Úvod – Vedení tréninkového procesu	15
02.	Krok 1 – Plánování	16
	a) Proč plánovat? „Selhání v plánování je plánováním selhání“	16
	b) Posouzení rizik	17
	c) Sběr informací o hráčích	18
	d) Docházka	19
	e) Pozorování a analýza	20
	f) Stanovení cílů	21
	g) Plánování tréninkových jednotek	23
03.	Krok 2 – Vedení tréninku	24
	a) Efektivní tréninkové jednotky v badmintonu	24
	b) Učební styly	25
	c) Komunikace tváří v tvář	26
	d) Dotazování	27
	e) Zpětná vazba	28
	f) Význam ukázky	29
	g) Metody rozvoje dovedností	30
	h) Fáze motorického učení	31
	i) Řízení tréninku	32
	j) Řízení skupiny	33
	k) Vytváření progresivních cvičení	33
	l) Nahrávací dovednosti	35
	m) Uchopení míčku	36
	n) Nahazování	36
	o) Nahazování spodem	37
	p) „Ploché“ rychlé nahození	37
	q) Nahazování horem	38
	r) Nahrávání raketou – nastřelování (multi-feeding)	38
	s) Nahrávání raketou – nahrávání s jedním míčkem	38
04.	Krok 3 – Kritické posouzení a Krok 4 – Vyhodnocení vedení tréninkového procesu	39
05.	Shrnutí: Vedení tréninkového procesu	41
06.	Kontrolní otázky	42

---

## UČEBNÍ VÝSTUPY

Na konci tohoto modulu trenéři dokáží:

- vysvětlit, jak funguje model vedení tréninkového procesu;
- vyjmenovat popořadě jednotlivé části tohoto modelu;
- popsat dovednosti užívané v každé z nich.

BADMINTON WORLD FEDERATION  
Unit 17.05, Level 17  
Amoda building  
22 Jalan Imbi  
55100 Kuala Lumpur  
Tel +603 2141 7155  
Fax +603 2143 7155  
[bwfcorporate.com](http://bwfcorporate.com)

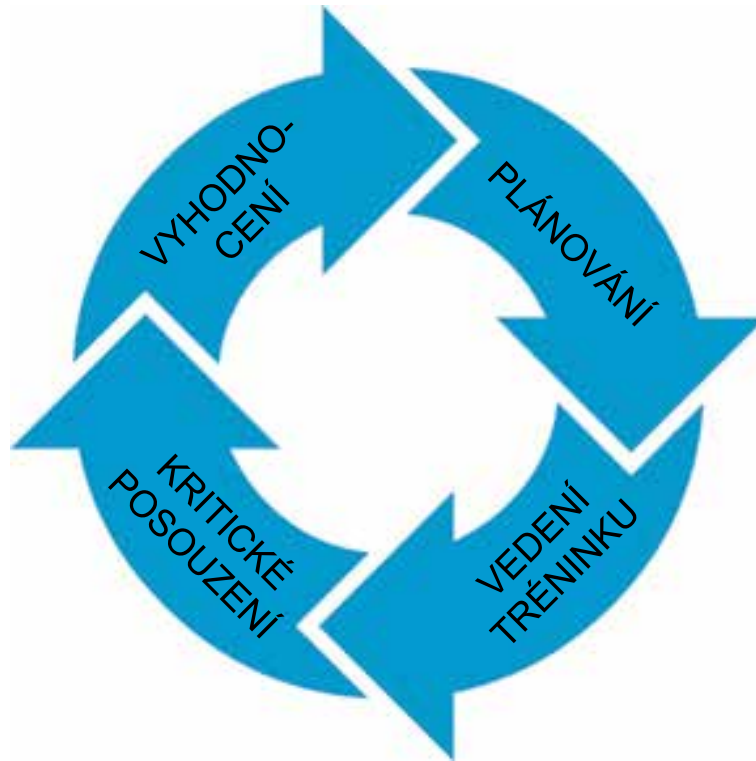
© Badminton World Federation  
První vydání březen 2016



## 01. ÚVOD – VEDENÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU

Vedení tréninkového procesu si lze představit jako čtyřfázový model, který trenérům pomáhá:

- plánovat efektivní tréninkové jednotky;
- účelně vést tréninkové jednotky;
- kriticky posuzovat odvedenou práci;
- vyhodnocovat kvalitu odvedené práce.

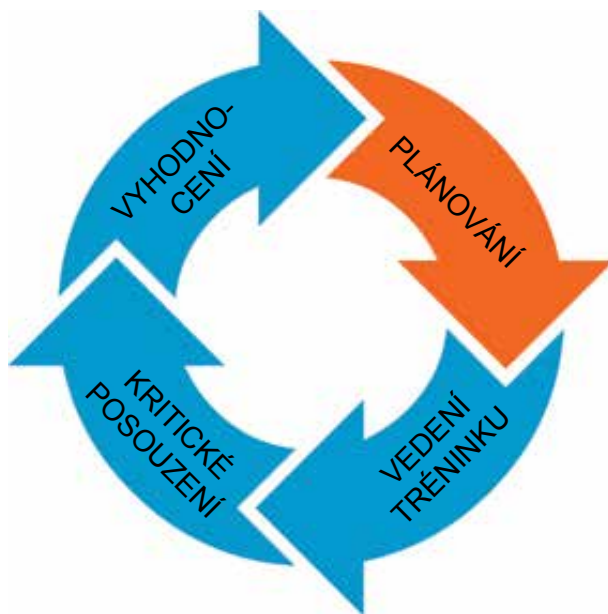


Tento přístup je důležitý pro vedení tréninkového procesu všech hráčů, včetně postižených sportovců.

---



## 02. KROK 1 – PLÁNOVÁNÍ



a. Proč plánovat? „Selhání v plánování je plánováním selhání.“

Dobrý plán poskytuje následující výhody:

- nastavuje cíle, na základě kterých je možné vyhodnocovat efektivitu tréninku/série tréninků;
- odhaluje zdroje potřebné k dosažení úspěchu;
- zefektivňuje využití času v průběhu tréninkové jednotky;
- poskytuje alternativy;
- zvyšuje bezpečnost;
- může být využíván i jinými trenéry.



## c. Sběr informací o hráčích

REGISTRAČNÍ FORMULÁŘ HRÁČE		Klub/Název skupiny		
Příjmení	Křestní jméno/jména	Titul	M/Ž	Datum narození
Adresa bydliště		Telefon (domů)		
		Telefon (mobil)		
		Kontaktní telefon v případě nouze		
E-mail:				
Svůj původ bych popsal takto				
Řekl Vám někdy lékař, že trpíte srdeční vadou a smíte podstupovat fyzickou zátěž pouze s lékařským souhlasem?			Ano	Ne
Pociťujete někdy při fyzické námaze bolest v hrudníku?			Ano	Ne
Pociťujete někdy bolest v hrudníku i tehdy, když nevykonáváte žádnou fyzickou aktivitu?			Ano	Ne
Míváte stavy na omdlení a trpíte závratěmi?			Ano	Ne
Trpíte problémem/problémy s klouby, které by cvičení mohlo zhoršit?			Ano	Ne
Byl vám někdy diagnostikován vysoký krevní tlak?			Ano	Ne
Berete v současné době nějaké léky, o nichž by měl být váš trenér informován? Pokud ano, jaké?		Ano	Ne	
Jste těhotná nebo porodila jste před méně než 6 měsíci?			Ano	Ne
Existuje jakýkoliv jiný další důvod, který by vám mohl bránit ve výkonu fyzické aktivity? Pokud ano, jaký?			Ano	Ne
Trpíte nějakou tělesnou vadou nebo poruchou učení? Pokud ano, prosím, popište podrobněji.		Ano	Ne	
Jestliže jste u některé z předchozích otázek vybrali odpověď ANO, pak, dříve než začnete s badmintonem, navštivte svého lékaře a řiďte se jeho doporučeními.	Jestliže jste u všech předchozích otázek vybrali odpověď NE, můžete s badmintonem začít ihned. Pokud na fyzickou zátěž nejste zvyklí, přidávejte si zátěž postupně.	Pokud se váš zdravotní stav náhle změní způsobem, že byste u některé z předchozích otázek vybrali odpověď ANO, informujte o tom neprodleně svého trenéra nebo lékaře.		
Přečetl jsem si, rozumím obsahu a odpověděl jsem na všechny výše uvedené otázky.	Podpis			
Kontakt v urgentních případech: tato sekce se vyplňuje pouze v případě, že hráč, jehož se dotazník týká, je mladší 16 let				
Celé jméno		Vztah k hráči		
Adresa (pokud není shodná s výše uvedenou)		Telefon (domů)		
		Telefon (mobil)		
E-mail				



e. Pozorování a analýza

Úvodní tréninky s jednotlivcem nebo skupinou hráčů jsou pro trenéra především příležitostí k pozorování a analýze jejich výkonu. Následující tabulka poskytuje návod, jak mohou být pozorování a následný rozbor efektivně využity při hledání nejvhodnějšího způsobu, jak hráčům pomoci v jejich rozvoji v příštích tréninkových jednotkách.

POZOROVÁNÍ				ANALÝZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinujte pravidelná cvičení a tréninkové sety nebo zápasy.</li> <li>• Vytvořte si systém pozorování, při němž se v daném momentu zaměříte vždy jen na jednu součást hry (např. na práci nohou, postavení a rovnováhu, práci s raketou, taktické povědomí, rozhodovací schopnosti).</li> <li>• Pozorujte svéřence z různých úhlů, abyste získali úplný přehled o tom, co se při hře a v průběhu tréninku jako takového odehrává.</li> <li>• Přinuťte se zapisovat pouze to, co vidíte, aniž byste hodnotili, zda je to dobré, nebo špatné.</li> </ul>				
JMÉNO HRÁČE	PRÁCE NOHOU	POSTOJ A ROVNOVÁHA	PRÁCE S RAKETOU	TAKTICKÁ VYSPĚLOST
<p>Na konci tréninkového cyklu dokáže hráč / dokáží hráči:</p>				

Porovnejte svá pozorování s „ideálním modelem“ a vyberte nejdůležitější oblasti, které chcete zlepšit.

## f. Stanovení cílů

Na základě pozorování a analýzy je následně potřeba podle důležitosti určit, na čem se bude pracovat a jaké si stanovíme cíle. Stanovení cílů je důležité, protože pomáhá:

- Zaměřit trénink správným směrem.
- Motivovat svěřence.
- Sledovat progresi hráčů.
- Monitorovat efektivitu vedení tréninkového procesu.

Dvě užitečné pomůcky pro sepsání reálných cílů:

- Začněte každý cíl slovy: „Do doby [vybrané datum/čas] dokáže hráč .....“.
- Neopomeňte, aby každý váš cíl obsahoval slovo vyjadřující nějakou schopnost (činnost), jako např. ukázat, předvést, vysvětlit, porovnat, vybrat, vytvořit atd.

Užitečné cíle se obvykle vyznačují charakteristikami popsány v následujícím schématu.



Následující tabulka obsahuje typické základní cíle stanovené na základě hodnocení vybraného hráče. Při stanovování cílů pro skupinu hráčů stojí za zvážení vybrat takové cíle, které budou mít největší přínos pro skupinu jako celek.

POZOROVÁNÍ					ANALÝZA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kombinujte pravidelná cvičení a tréninkové sety nebo zápasy.</li> <li>• Vytvořte si systém pozorování, při němž se v daném momentu zaměříte vždy jen na jednu součást hry (např. na práci nohou, postavení a rovnováhu, práci s raketou, taktické povědomí, rozhodovací schopnosti).</li> <li>• Pozorujte svěřence z různých úhlů, abyste získali úplný přehled o tom, co se při hře a v průběhu tréninku jako takového odehrává.</li> <li>• Přinutíte se zapisovat pouze to, co vidíte, aniž byste hodnotili, zda je to dobré, nebo špatné.</li> </ul>					<p>Porovnejte svá pozorování s „ideálním modelem“ a vyberte nejdůležitější oblasti, které chcete zlepšit.</p>	
JMÉNO HRÁČE	PRÁCE NOHOU	POSTOJ A ROVNOVÁHA	PRÁCE S RAKETOU	TAKTICKÁ VYSPĚLOST		
Petr Novák	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spojuje pohyby s aktivacím krokem.</li> <li>• Při pohybu často používá přísuny.</li> <li>• Výpad na síť „zkrácený“?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Při výpadu drží paže u těla.</li> <li>• Tělo při aktivacím kroku velmi vzpřímené.</li> <li>• Trup se při výpadu sklání dolů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Široký rejstřík forhendorových úderů hraných ze zadního bekhendorového rohu.</li> <li>• Údery od těla s dlouhým švihem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ve dvoruhře na styl soupeřovy hry (skladba úderů, tempo hry, ...) reaguje defenzivní hrou</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Výpad s kolénem / chodidlem v rovině – zlepšit postavení horní části těla/polohu paže</li> <li>• Ve dvoruhře si musí vytvořit více ústředních řešení</li> </ul>	
<p>Na konci tréninkového cyklu Petr:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trvale zvládne stabilní výpad na síť se správným natočením kolene/chodidla v pravidelném cvičení (herní kombinaci).</li> <li>• Trvale zvládne stabilní výpad na síť v uvolněné, avšak kontrolované poloze horní části těla v pravidelném cvičení (herní kombinaci).</li> <li>• Rozpozná příležitosti dostat soupeře pod tlak prostřednictvím snížení výšky úderů zahrávaných do zadní části kurtu a dokáže toho běžně využívat v průběhu hry.</li> </ul>						

## g. Plánování tréninkových jednotek

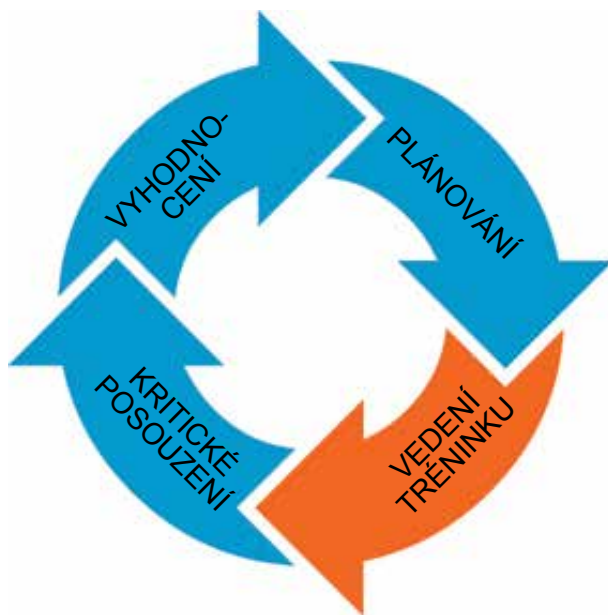
Poté, co jsme stanovili cíle, je třeba zvážit, jakým způsobem můžeme těchto cílů dosáhnout. K tomu nám slouží plánování tréninkových jednotek.

Níže je uveden jeden z typů tréninkového plánu. Váš záznam by měl být tak podrobný, aby v případě, že váš plán použije jiný trenér, byl na jeho základě schopen vést vlastní tréninkovou jednotku. Cíle, které vyberete pro každou tréninkovou jednotku, by měly hráči napomáhat k dosažení cílů stanovených pro celé tréninkové období.

MÍSTO	<i>Badmintonový sportovní klub Praha</i>	DATUM: ČAS: DOBA TRVÁNÍ	<i>23/02/2012: 19.00: 1 hodina</i>	
SKUPINOVÝ / KLUBOVÝ / INDIVIDUÁLNÍ	<i>Individuální</i>	DODATEČNÉ VYBAVENÍ		
BEZPEČNOST (JAKÁKOLI AKCE)	<i>Bez problémů</i>			
<b>CÍLE TRÉNINKU</b> Na konci tréninkové jednotky hráči: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>trvale zvládnou provádět stabilní výpad se správným postavením kolene/chodidla při odehrávání úderu (nahrávka nahazováním);</i></li> <li>• <i>porozumí principu využití výšky úderu při vytváření příležitosti k útoku při zahrávání výhozu od sítě na bekhendové straně.</i></li> </ul>				
NÁZEV	POPIS	CÍL Č.	ČAS	
<i>Rozcvička</i>	<i>Krátké série přeběhů/cval stranou/překřížený krok. Dřepy se stupňující se hloubkou, přechod do výpadů, vyvažování míčku na hlavě pro zdůraznění dobrého držení těla.</i>	<i>1</i>	<i>5m</i>	
<i>BH výhoz – důraz na výpad</i>	<i>BH výhoz (z nahrávky nahazením) s důrazem na dobré postavení kolene/chodidla. Postupně zvýšit rozsah pohybu při úderu, pokud se podaří udržet kvalitu výpadu.</i>	<i>1</i>	<i>15m</i>	
<i>BH výhoz – výška výhozu</i>	<i>Nahrávač nahazuje míček z přední části kurtu, hráč hraje výhoz (udržet dobré postavení ve výpadu). Nahrávač běží dozadu, aby chytil míček v zadní části kurtu. Hráč postupně snižuje výšku výhozů, aby nahrávači chycení míčku co nejvíce ztěžil.</i>	<i>2</i>	<i>15m</i>	
<i>BH výhoz – dohrání výměny do konce</i>	<i>Hráči hrají na síti (ne příliš vysoko). Jeden z hráčů se v momentu přípravy na křáťas na bekhendové straně může rozhodnout, že zahraje výhoz (po čáře, nebo křížem) – po zahrání výhozu se výměna dohrává do konce. Hráč, který zahrál výhoz, získává 3 body, vyhraje-li výměnu během svých dvou následujících úderů. Diskutujte o výhodách/nevýhodách rozdílných výšek výhozů.</i>	<i>2</i>	<i>15m</i>	
<i>Zklidnění a souhrn</i>	<i>Vyklusání s protažením rukou. Protažení dotních končetin vsedě společně s diskuzí o tréninku.</i>		<i>10m</i>	
KRITIKA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rozcvička byla delší (10 min).</i></li> <li>• <i>Řeč těla hráčů pozitivní.</i></li> <li>• <i>Zpětná vazba k dohrávání výměny do konce pozitivní.</i></li> </ul>			
VYHODNO- CENÍ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Nutné častěji střídát partnery, aby skupina více pracovala společně.</i></li> <li>• <i>Pokládat více otevřených otázek, aby hráči sami více přemýšleli.</i></li> </ul>			



### 03. KROK 2 – VEDENÍ TRÉNINKU



#### a. Efektivní tréninkové jednotky v badmintonu

Pro efektivní vedení tréninkových jednotek v badmintonu je nutné využívat řady trenérských dovedností:

- ohled na učební styly hráčů;
- komunikační schopnosti;
- zpětná vazba;
- tázací dovednosti;
- rozvíjení dovedností;
- organizace času;
- řízení skupiny;
- nahrávací dovednosti.




Schopný trenér dokáže tyto dovednosti využívat tak, aby v co největší míře dal hráčům to, co doopravdy potřebují, bez ohledu na jejich fyzickou či duševní kapacitu.

## b. Učební styly

Pokud má být práce trenéra efektivní, je důležité brát ohled na preferované učební styly hráčů (žáků). Z celé řady modelů popisujících učební styly lze na sport aplikovat následující jednoduchý model, tzv. model „VAK“.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vizualní (zrakový) typ žáka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akustický (sluchový) typ žáka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinestetický (motorický) typ žáka</li> </ul>
---	---	---

Více charakteristik jednotlivých typů žáka nám poskytne následující schéma.

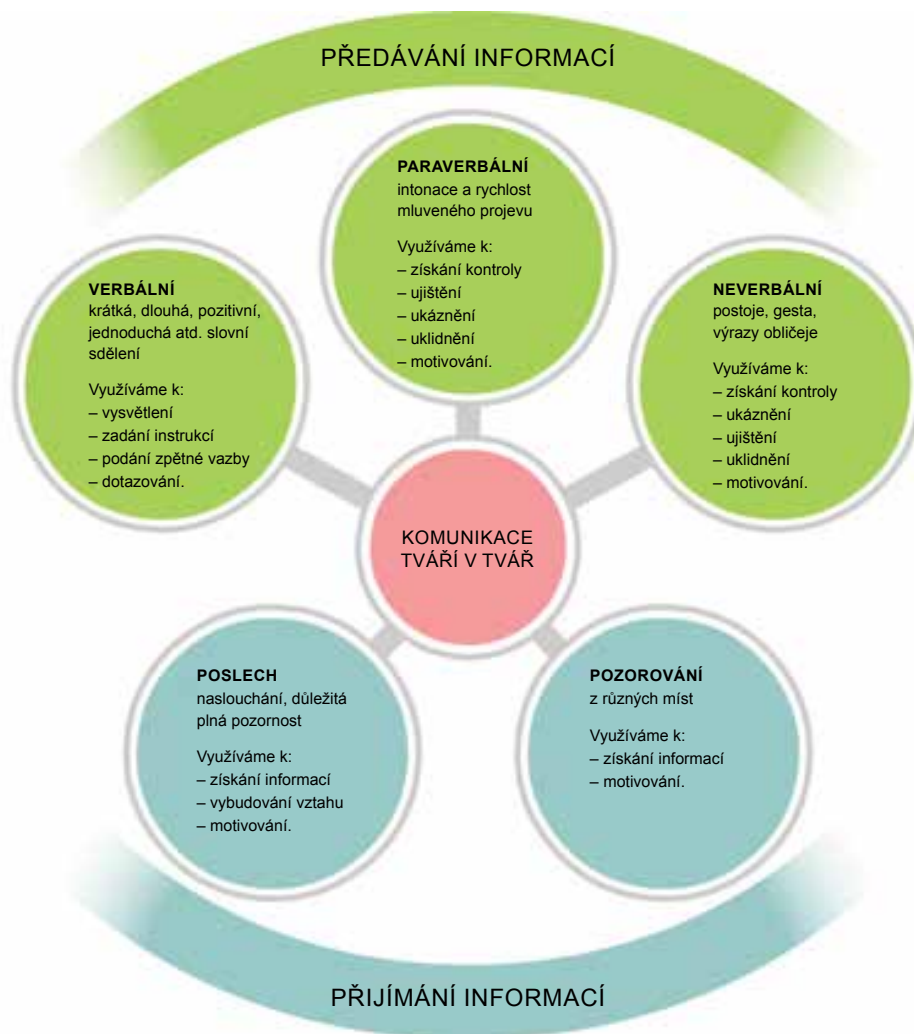
		CHARAKTERISTIKA	TRENÉRSKÁ APLIKACE
KINESTETICKÝ TYP ŽÁKA		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učí se vlastním konáním (learning by doing).</li> <li>• Má rád pohyb.</li> <li>• Sport je pro tuto skupinu atraktivní.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zadávejte velké množství podnětů pro práci.</li> <li>• Nabádejte ke zkoušení</li> </ul>
AKUSTICKÝ TYP ŽÁKA		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobře reaguje na slovní pokyny.</li> <li>• Má rád vysvětlování a dobře na ně reaguje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podávejte krátká, ale přesná vysvětlení.</li> <li>• Spojte klíčová slova s dovednostmi.</li> <li>• Spojte správnou techniku se zvukem dobře udeřeného míčku.</li> <li>• Používejte metodu otázek a odpovědí.</li> <li>• Vybízejte k diskuzi.</li> </ul>
VIZUÁLNÍ TYP ŽÁKA		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učí se pozorováním druhých při ukázce.</li> <li>• Dobře si dokáže představit, jak sám danou dovednost provádí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Provádějte přesné ukázky.</li> <li>• Provádějte tiché ukázky.</li> <li>• Nabádejte ke sledování videa.</li> <li>• Ke zdůraznění klíčových bodů použijte obrázky, fotografie.</li> <li>• Přimějte hráče ke snaze představit si sami sebe, jak dovednost provádějí.</li> <li>• Pokud to jde, použijte zrcadlo.</li> <li>• Odstraňte jiné rušivé elementy.</li> </ul>

## UŽITEČNÝ TIP

Pozorovat způsoby, jakými se lidé učí, je stejně důležité i u postižených hráčů. Vynasnažte se odhalit ten nejlepší způsob, jak člověku v učení pomoci. Ptejte se proto, co jim více vyhovuje, a dle toho následně upravte své postupy.

### c. Komunikace tváří v tvář

Komunikace tváří v tvář tvoří základ, na němž je možné vystavět efektivní tréninkovou jednotku. Komunikace je proces fungující dvěma směry. Diagram níže navrhuje způsob a několik rad, jak různých komunikačních schopností využít co nejefektivněji.



## UŽITEČNÝ TIP

Pokud pracujete s hráči se sluchovou vadou, mluvejte normálně a ujistěte se, že na vás při vysvětlování vidí tak, aby mohli:

- odezírat;
- sledovat váš výraz a řeč těla;
- sledovat, jak předvádíte techniku.

## d. Dotazování

Schopnost pokládat vhodné a dobře mířené otázky je pro trenéra velice důležitá. Díky ní totiž:

- trenér hráče motivuje k vlastnímu přemýšlení;
- učení získává trvalejší efekt;
- vznikají podněty k diskusi.

Obecně rozlišujeme dva typy otázek, otázky uzavřené a otevřené.

DEFINICE	CHAREKTERISTIKA	ČÍM ZAČÍT	KDY JE VHODNÉ TENTO TYP OTÁZEK POUŽÍT	PŘÍKLAD
<b>UZAVŘENÉ OTÁZKY</b> Otázka, která může: <ul style="list-style-type: none"> <li>• být zodpovězena jedním slovem nebo krátkou frází;</li> <li>• vybízet k užití pouze omezeného počtu možných odpovědí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lze na ni odpovědět snadno a rychle.</li> <li>• Poskytuje fakta.</li> <li>• Tazatel si udržuje kontrolu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jsi?</li> <li>• Dokážeš?</li> <li>• Zvládneš?</li> <li>• Budeš?</li> <li>• Rozumíš?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jako úvodní otázku.</li> <li>Pro ujasnění situace.</li> <li>Chceme-li dostat mysl do pozitivního rozpoložení.</li> <li>Jako závěrečnou otázku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jsi připraven začít trénovat?</li> <li>Chceš tedy pracovat na smečích?</li> <li>Dokážeš se na ten pohyb plně soustředit?</li> <li>Víš tedy, co je tvým úkolem v tomto cvičení?</li> </ul>
<b>OTEVŘENÉ OTÁZKY</b> Otevřená otázka vybízí: <ul style="list-style-type: none"> <li>• k delším odpovědím;</li> <li>• k užití široké škály možných odpovědí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutí dotazovaného hlouběji se zamyslet nad svou odpovědí.</li> <li>• Jejím výsledkem je vyjádření názorů a pocitů.</li> <li>• Kontrolu přebírá dotazovaný.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Co?</li> <li>• Proč?</li> <li>• Jak?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chceme-li svěřence přimět k samostatnému myšlení.</li> <li>Jako nabídku možných řešení.</li> <li>Jako pomůcku při řešení problému.</li> <li>K vyvolání diskuze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jaký úder bys odtud mohl zahrát?</li> <li>Jak bys vyřešil takovou situaci?</li> <li>Které cvičení by ti mohlo pomoci zlepšit tento úder?</li> <li>Jakým dalším způsobem bychom mohli procvičovat tento úder?</li> </ul>

Naučit se efektivně pokládat otázky vyžaduje hodně praxe a tato dovednost se rozvíjí jen postupně. Nicméně jakmile ji trenér zvládne, bude výsledkem ve smyslu výchovy hráčů, kteří dokáží uvažovat, řešit problémy a rychleji se učit, velmi uspokojivý.

## e. Zpětná vazba

Zpětnou vazbu můžeme definovat jako:

*„Poskytnutí informací o výsledku procesu nebo činnosti.“*

Důležitost zpětné vazby v trenérství vyjadřuje obecně platný princip, že „zpětná vazba je základem veškerého učení“.

Zpětnou vazbu bychom mohli rozdělit do dvou kategorií – vnitřní a vnější.

<p><b>VNITŘNÍ ZPĚTNÁ VAZBA</b></p>	<p>Jakmile hráč získá určité základní povědomí o určité dovednosti, pak má i vizuální obraz toho, jak by měla dovednost vypadat a jak by se při jejím provedení měl cítit. Svě vlastní pokusy o provedení dovednosti pak hráč vcelku přirozeně porovnává s tímto „ideálním modelem“, jeho podobou a svým pocitem.</p> <p>Trenér by měl hráče v užívání této zpětné vazby podpořit co nejdříve tak, aby se hráč dokázal samostatně opravovat. To hráče motivuje k vlastnímu rozvoji a nestává se tak závislým na trenérovi.</p> <p>Klíčovým aspektem tohoto příkladu je, že trenér hráče vede k tomu, aby se naučil opravovat sám sebe namísto toho, aby mu vše neustále říkal trenér sám.</p>
<p><b>VNĚJŠÍ ZPĚTNÁ VAZBA</b></p>	<p>Tuto zpětnou vazbu nazýváme zpětnou vazbou vnější, protože nevychází od hráče samotného. I když je pro hráče vybudování schopnosti užití vnitřní zpětné vazby vhodnější, jsou chvíle, kdy je nutné, aby trenér poskytl dodatečnou vnější zpětnou vazbu.</p> <p>Jako příklad uveďme situaci, kdy začátečník nemá vytvořenou představu, jak by měla konkrétní procvičovaná technika vypadat, a v důsledku toho nemá s čím svůj výkon porovnávat. Pro poskytnutí vnější zpětné vazby:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pozorujte cvičení z několika různých míst (úhlů).</li> <li>● Nejprve dejte hráčům prostor k tomu, aby použili svou vlastní vnitřní zpětnou vazbu.</li> <li>● Pokládejte otázky, které hráče povzbudí k užití vlastní vnitřní zpětné vazby.</li> <li>● Omezte svou vnější zpětnou vazbu na 1–2 jednoduché konkrétní body.</li> <li>● Podejte zpětnou vazbu pozitivním způsobem, například:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Konstatujte něco pozitivního. Např.: „Zasahuješ míček ve velmi dobré výšce.“</li> <li>○ Podejte konstruktivní zpětnou vazbu. Např.: „Pokud více zapojíš rotaci předloktí, odehraješ míček prudčeji.“</li> <li>○ Konstatujte něco pozitivního. Např.: „Stále zasahuj míček v té správné výšce. V tom jsi udělal veliký pokrok a vypadá to velmi dobře.“</li> </ul> </li> </ul>

## f. Význam ukázky

Protože opravdu velká část učení probíhá prostřednictvím zrakových vjemů, není radno, aby trenér důležitost přesné ukázky podceňoval.

CO JE UKÁZKA	UŽITÍ	ZDROJE PRO UKÁZKU	NÁVOD, JAK SPRÁVNĚ PROVÉST UKÁZKU
<p>Vizuální interpretace kýžené praktické dovednosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Dává hráčům správnou představu techniky/taktiky, s níž mohou srovnat své vlastní provedení.</li> <li>● Zdůrazňuje určité prvky techniky nebo taktiky.</li> <li>● Motivuje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Šikovný hráč.</li> <li>● Trenér.</li> <li>● Video.</li> <li>● Fotografie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plánujte své ukázky.</li> <li>● Ujistěte se, že hráči dávají dobrý pozor (nerozptylují se děním kolem sebe).</li> <li>● Zaměřte ukázku na daný bod, jemuž se chcete věnovat.</li> <li>● Nechte hráče sledovat ukázku nejčastěji ze strany, kde máte raketu, nicméně je dobré umožnit pozorování i z jiných míst.</li> <li>● Proveďte ukázku tiše, aby vizuální informace nebyly ničím rušeny.</li> <li>● Proveďte ukázku s míčkem, aby hráči viděli výslednou trajektorii letu míčku.</li> <li>● Poté proveďte ukázku bez míčku, aby se hráči mohli zaměřit na podobu úderu.</li> <li>● Předvedte cvičení, které budete po hráčích vyžadovat.</li> <li>● Po předvedení ukázky podpořte slovně jedním až dvěma klíčovými body a otázkami.</li> <li>● Dejte prostor dotazům.</li> <li>● Pro jednotlivé hráče mohou být malé stínové ukázky v průběhu tréninku užitečnou pomůckou.</li> </ul>

## g. Metody rozvoje dovedností

K rozvíjení dovedností lze využívat mnoha výukových metod. V tabulce níže jsou uvedeny některé nejčastěji používané výukové metody.

METODA	POPIS	PŘÍKLAD	VÝHODA	NEVÝHODA
„FORMOVÁNÍ“ (KOMPLEXNÍ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hráčům je předvedena celá technika dovednosti a tu následně zkoušejí.</li> <li>Trenér koriguje, ale nechává hráče dokončit celý pohyb.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trenér předvede bekhendový klír.</li> <li>Hráči jej zkouší.</li> <li>Trenér nabádá hráče, aby se během úderu zaměřili na rotaci v ramenním kloubu a rotaci předloktí.</li> </ul>	Dovednost neztrácí plynulost. Prvky dovednosti jsou tak úzce propojené, že rozdělit je na příliš malé kousky by narušilo její průběh.	Může způsobit, že hráč bude řešit příliš mnoho věcí najednou.
„OD CELKU – PO ČÁSTECH – K CELKU“ (SYNTETICKO–ANALYTICKO–SYNTETICKÁ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hráčům je předvedena celá technika dovednosti a tu následně zkoušejí.</li> <li>Trenér oddělí jeden prvek dovednosti, který se bude procvičovat.</li> <li>Hráči procvičují oddělený prvek dovednosti.</li> <li>Prvky jsou vloženy zpět do celé dovednosti.</li> <li>Hráči zkoušejí celou dovednost.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trenér předvede aktivační krok, přísun, výpad a přísun jako jeden ze způsobů pohybu a návratu do/z předního forhendového rohu. Hráči jej zkouší.</li> <li>Trenér izoluje vybraný pohyb – přísuny – a ten s hráči procvičuje.</li> <li>Dovednost se následně znovu procvičuje jako celek.</li> </ul>	Umožňuje hráčům zaměřit se na určitý prvek.	Pokud jsou prvky dovednosti vzájemně příliš úzce propojené, může to narušit její průběh.
„ŘETĚZENÍ“ (ANALYTICKÁ)	Hráčům je předvedena základní technika a následně se k ní přidávají další prvky dovednosti v postupném, logicky sestaveném pořadí.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trenér učí hráče forhendový klír se zaměřením pouze na pohyb horní končetiny.</li> <li>Následuje postoj bokem k síti.</li> <li>Dále přenesení váhy.</li> <li>Poté se přidá pohyb vzad směrem k míčku.</li> <li>A nakonec následuje pohyb vpřed směrem ke středu kurtu.</li> </ul>	Užitečný způsob pro budování pohybových dovedností přímo souvisejících s odehráním míčku.	Pokud jsou prvky dovednosti vzájemně příliš úzce propojené, může to narušit její průběh.

## h. Fáze motorického učení

Motorické učení můžeme definovat jako „proces, při němž si lidé osvojují pohybové dovednosti“.

Bylo sepsáno mnoho teorií o tom, jakým způsobem si lidé pohybové dovednosti osvojují. Určitá znalost těchto teorií může trenérům pomoci upravit způsob vedení tréninkového procesu tak, aby co nejvíce vyšli vstříc učebním potřebám hráčů.

Jeden ze základních modelů, který fáze motorického učení popisuje, navrhli Fitts a Posner (1967). Učení nových motorických úkolů rozdělují do 3 fází. Tyto fáze, společně s příklady, jak se způsob vedení hráčů může měnit v těchto jednotlivých fázích, popisuje níže uvedená tabulka.

NÁZEV FÁZE	POPIS FÁZE	INFORMACE PRO TRENÉRA
KOGNITIVNÍ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Začátečnická“ fáze.</li> <li>• Krátká fáze učení.</li> <li>• Hráč ve své mysli přichází na to, „co má dělat“.</li> <li>• Fáze je ukončena, když:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ si hráč vytvořil představu dané dovednosti;</li> <li>○ je schopen vykonávat tuto dovednost v její základní podobě.</li> </ul> </li> </ul>	<p>Držet se jednoduchosti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajistit přesnou ukázkou.</li> <li>• Použít minimum opěrných bodů – „právě dost“.</li> <li>• Používat krátká, přesná vysvětlení.</li> <li>• Dávat pozitivní zpětnou vazbu.</li> </ul>
ASOCIATIVNÍ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Středně pokročilá fáze.</li> <li>• Nejdelší fáze učení.</li> <li>• Hráč staví na své představě dovednosti, zaměřuje se na formu (podobu) a plynulý průběh nově získané základní dovednosti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zadávat progresivní tréninková cvičení, která postupně budou nabývat na komplexnosti a rychlosti.</li> <li>• Zvyšovat obtížnost cvičení pouze v případě, že se daří udržet kvalitu procvičované dovednosti.</li> <li>• Nabádat hráče k hodnocení vlastního výkonu (vnitřní zpětná vazba), s dodatečnou vnější zpětnou vazbou od trenéra, pokud je to nutné.</li> </ul>
AUTONOMNÍ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expertní, automatická fáze.</li> <li>• Úkol může být dokončen, aniž by mu byla věnována přílišná pozornost.</li> <li>• Hráč se při vykonávání dovednosti dokáže zaměřit na další aspekty, například týkající se postavení svého soupeře.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zadávat náročná a podnětná cvičení, při nichž se bude dovednost procvičovat:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ v zápas simulujících cvičeních;</li> <li>○ v plném zápasovém tempu.</li> </ul> </li> </ul>

Zdroj:

FITTS, P.M. a POSNER, M.I. (1967) Human performance. Oxford, England: Brooks and Cole



## i. Řízení tréninku

Trénink může být řízen mnoha způsoby. Jako výchozí bod je možné použít níže navrženou strukturu (IDEAS) a dále experimentovat podle toho, jak budete získávat zkušenosti a jistotu.

	SEKCE	OBSAH	PŘÍKLAD
I	ÚVOD INTRODUCE	Velmi krátký úvod do problematiky. Často nic jiného než prosté pojmenování dovednosti.	„Dnes si ukážeme, jak se hraje bekhendový kraťas na síti.“
D	UKÁZKA DEMONSTRATION	Předvést přesnou, tichou ukázkou úderu s odehráním míčku.	Trenér, šikovný hráč (lze využít i video) předvede bekhendový kraťas na síti tak, aby hráči viděli míček v letu.
		Předvést přesnou, tichou, stínovou ukázkou úderu.	Trenér nebo šikovný hráč stínově předvede bekhendový kraťas na síti tak, aby si hráči mohli vytvořit představu podoby úderu.
E	VYSVĚTLENÍ EXPLANATION	Krátké vysvětlení s důrazem na 1–2 klíčové učební body a následné ověření, zda hráči vědí, co mají dělat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Zaměřte se na postavení palce a průběh odehrání míčku.“</li> <li>• „Pracujte ve dvojicích, jeden z dvojice nahazuje a druhý odehrává míčky.“</li> <li>• „Na jaké dva body se zaměříš?“</li> </ul>
A	AKTIVITA ACTIVITY	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivita začíná.</li> <li>• Trenér pozoruje.</li> <li>• Trenér vyhodnocuje.</li> <li>• Zpětná vazba podána jednotlivcům nebo celé skupině.</li> <li>• Trenér upravuje cvičení – těžší nebo lehčí – dle situace.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trenér zajistí podporu tak, že: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ požádá dva hráče, aby zopakovali dva klíčové učební body;</li> <li>○ předvede stínovou ukázkou pro jednoho hráče.</li> </ul> </li> <li>• Upravte cvičení pro čtyři lepší hráče tak, aby úder procvičovali ve výměně.</li> </ul>
S	SOUHRN SUMMARY	Trenér svolává skupinu, aby společně diskutovala o cvičení (tréninku).	<p>Trenér se ptá hráčů:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Jaké byly klíčové učební body?“</li> <li>• „Jaká další z věcí, které jste vyzkoušeli, pro vás zafungovala?“</li> <li>• „Pokud byste měli stejné cvičení / trénink absolvovat znovu, co byste udělali jinak?“</li> </ul>

## j. Řízení skupiny

Následující návod může trenérovi pomoci vést tréninkovou skupinu co neúčelněji.

**PŘÍPRAVA**

Dobře připravená tréninková jednotka udržuje pozornost ve skupině.

**PRAVIDLA VE SKUPINĚ**

Vytvořte soubor pravidel, aby hráči věděli, kde jsou hranice přijatelného a nepřijatelného chování.

Zvláštní pozornost by měla být věnována:

- bezpečnosti;
- respektu k druhým;
- fair-play a sportovnímu chování;
- stoprocentnímu nasazení.

Dbejte na to, aby bylo zcela jasné, v čem překročení pravidel chování spočívá (např. pití v pauze na hrací ploše místo na místě k tomu určeném).

**SVOLÁVÁNÍ CELÉ SKUPINY**

- Určete stálé místo, kde se skupina bude scházet a společně hovořit.
- Zdůrazněte důležitost rychlého příchodu na místo svolání, aby se neplýtvalo časem. Mělo by to být běžnou záležitostí.
- Skupinu svolávejte jen tehdy, když potřebujete něco sdělit všem najednou.

**UKÁZKY**

- Zajistěte, aby se skupina při sledování ukázky ničím nerozptylovala.
- Při předvádění dovedností s raketou shromážděte skupinu tak, aby všichni dobře viděli, jak držíte raketu, např. jste-li pravák, nejlépe po vaší pravé ruce (nicméně vždy uvažte i možné výhody sledování ukázky z jiného úhlu).

**CITLIVĚ VNÍMEJTE UČEBNÍ STYLY VE SKUPINĚ**

- Mějte na paměti, že ve skupině budou hráči, kteří preferují různé styly učení (vizuální, akustické a kinestetické).
- Dávejte důraz na pozorování a následné zkoušení dovedností, herních kombinací apod.

**DYNAMIKA SKUPINY**

- Střídejte pravidelně tréninkové partnery, aby se skupina naučila vzájemně si pomáhat.
- Jestliže některý z hráčů vyniká v určité dovednosti, využijte ho k ukázce. Tím získá sebedůvěru a zároveň to bude motivovat i skupinu („Když to dokáže on, tak já to zvládnou také.“).
- Zvažte, zda nedat více odpovědnosti dětem, o nichž víte, že jsou potenciálními narušiteli.
- Zapojte do tréninku i hráče, kteří nemohou trénovat v plném rozsahu (zranění/tělesné postižení).

**VYVAŽOVÁNÍ POTŘEB SKUPINY/JEDNOTLIVCE**

- Věnujte stejnou pozornost všem členům skupiny.
- Umožněte hráčům pracovat na různých úrovních.

## k. Vytváření progresivních cvičení

Badmintonová cvičení by se vždy měla provádět v taktickém kontextu. Tím je myšleno, že když hráče učíme nějaké dovednosti, existuje přímé spojení mezi tím, co se hráč učí, a tím, jak může novou dovednost využít v samotné hře. Toto umožňuje hráčům lépe porozumět vybrané problematice a zároveň je to dále motivuje. K uvedení cvičení do souvislosti s taktikou nám pomůže:

- vysvětlení;
- ukázka;
- zkoušení.

Cvičení by měla postupovat od:

• jednoduchého k složitějšímu	• pomalého k rychlému	• pravidelného k nepravidelnému
-------------------------------	-----------------------	---------------------------------

Následující seznam nabízí řadu nápadů, jak určitou dovednost postupně rozvíjet.

Taktický kontext				
	Postup	Pravidelné	Pomalé	Jednoduché
Taktický kontext	Stínové kopírování úderu podle trenéra.			
	Stínové kopírování úderu samostatně.			
	Procvičování odbíjecí fáze úderu s použitím míčku zavěšeného na šňůře.			
	Procvičování odbíjecí fáze úderu – odehrávání nahozeného míčku.			
	Procvičování odbíjecí fáze úderu – odehrávání nastřeleného míčku.			
	Odehrávání nastřeleného míčku, postupné zvyšování rozsahu pohybu do/z místa odehrání úderu.			
	Začlenění úderu do jednoduché pravidelné kombinace.			
	Začlenění úderu do nepravidelné kombinace, při níž hráč neví, kdy bude muset úder zahrát.			
	Cvičení/kombinace, kdy se bude hrát až do chvíle, kdy je zahrán klíčový úder – poté se výměna dohraje do konce.			
	Hra na body, bonusové body za úspěšně zahráný úder, který ukončí výměnu nebo připraví následný vítězný úder.			
	Postup	Nepravidelné	Rychlé	Složitě
Taktický kontext				

Jak rychle hráči tuto progresi zvládnou, záleží na tom, jak rychle se učí. Klíčové je nepřecházet k pokročilejším cvičením, dokud hráči nebudou přiměřeně zdatní na stávající úrovni.

Poznámka: Schopný trenér připraví skupinový trénink tak, aby celá skupina mohla pracovat na rozvíjení těžší dovednosti. Hráči ale využívají různé úrovně cvičení v závislosti na svých schopnostech. Tomuto postupu říkáme diferenciaci.

## I. Nahrávací dovednosti

Nahrávání je:

*„Schopnost zahrávat/nahazovat míček způsobem, který hráči vytvoří reálnou tréninkovou situaci.“*

Nahrávání můžeme rozdělit na:

- nahazování;
- nahrávání raketou – nastřelování (multi-feeding);
- nahrávání raketou – nahrávání s jedním míčkem.

Při nahrávání jakýmkoliv způsobem vždy zvažujte:

### BEZPEČNOST

Abyste se vyhnuli zraněním, zejména zraněním oka, nahrávejte z bezpečného místa. To někdy znamená udělat malý kompromis ohledně místa, které si pro nahrávání zvolíte.

### LETOVÁ KŘIVKA

Udělte míčku takovou letovou křivku, aby se nahrávka co nejvíce podobala skutečné herní situaci. Například chcete-li napodobit drop, nahazujte míček horem ze zadní do přední části kurtu.

### TEMPO

Míček není možné nahazovat se stejnou razancí, jako když je odehráván raketou. Tam, kde je razance potřeba, přejděte co nejdříve k nahrávání raketou.

### DOBA LETU

Dbejte na dostatečně dlouhou dobu letu nahrávek, aby hráč stihl zadaný úkon provést. Např. když se hráč při nácviku kraťasů posouvá stále blíž a blíž k síti, může nahrávač ustoupit mírně dozadu, aby hráč získal dostatek času na správné provedení dovednosti (dostatečný návrat).

### FREKVENCE NAHRÁVEK

Frekvence nahrávek by měla být dostatečně pomalá na to, aby hráči měli dostatek času:

- v duchu si přehrát předchozí pokus;
- řádně se připravit na následující pokus.

### MOC A SÍLA NAHRÁVKY

Nahrávač má ve svém držení míček, který hráč touží zasáhnout. Nahrávač může trenérský záměr podpořit tím, že nenahraje míček do chvíle, dokud hráč neprovede požadovaný úkon (např. správně uchopí raketu, připraví si raketu do správného postavení).

Soustředěný pohled nahrávače do oblasti chybného provedení určitého prvku je velmi účinným způsobem, jak hráče přimět, aby se pokusil sám sebe opravovat.

## m. Uchopení míčku

<p>Účinným způsobem, jak udržet více míčků naráz, je naskládat si je na druhou ruku tak, jak to vidíte na obrázku vpravo.</p>	
<p>Míček je pro nahazování možné uchopit zespodu. V takovém případě bychom pro lepší kontrolu měli v prstech držet celý míček (včetně hlavičky).</p>	
<p>Nebo je možné míček uchopit shora.</p>	

## n. Nahazování

VÝHODY NAHAZOVÁNÍ	NEVÝHODY NAHAZOVÁNÍ
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Je snazší než nahrávání raketou.</li> <li>● Velký počet příležitostí k procvičení úderu během krátké doby.</li> <li>● Vhodné k imitaci úderů směřujících dolů (nahazování horem) a úderů směřujících vzhůru (nahazování spodem).</li> <li>● Hráči si mohou brzy dobře nahazovat sami.</li> <li>● Nahazování horem může zároveň přispět ke zlepšení techniky vrchního úderu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Je obtížné udělit míčku razanci.</li> <li>● Hráč nemá možnost čistý pohyb rakety při odehrání míčku.</li> <li>● Při tréninku vrchního úderu prostřednictvím odhazování míčku se obtížně docílí přesnosti.</li> <li>● Při tréninku vrchního úderu prostřednictvím odhazování míčku má hráč jen omezenou možnost vnímat letovou křivku míčku.</li> <li>● Vyžaduje velké množství míčků.</li> </ul>

## o. Nahazování spodem

Nahazujte dlouhým spodním švihem.



Patříčné výšky a přesnosti (pro trénink vrchních úderů) docílíte následovně:

- Zaujměte široký postoj.
- Pokrčte kolena, poté se narovnejte.
- Míček odhazujte dlouhým švihem zpoza těla vycházejícím z ramene.
- Vypusťte míček do vzduchu.
- Skončete s rukou zdviženou vzhůru.




## p. „Ploché“ rychlé nahození

Pro tento typ nahrávky je obvykle lepší míček uchopit shora.



## q. Nahazování horem

Horem nahazujte tehdy, když chcete imitovat vrchní údery.	
<p>Nahazování horem použijte jako pomůcku pro vytvoření správných návyků pro vrchní úder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● postoj bokem (ke směru odhodu);</li> <li>● zatížení zadní nohy;</li> <li>● přenesení váhy ze zadní na přední nohu (pohyb kyčle vpřed);</li> <li>● zasahování míčku vysoko nad hlavou.</li> </ul>	

## r. Nahrávání raketou – nastřelování (multi-feeding)

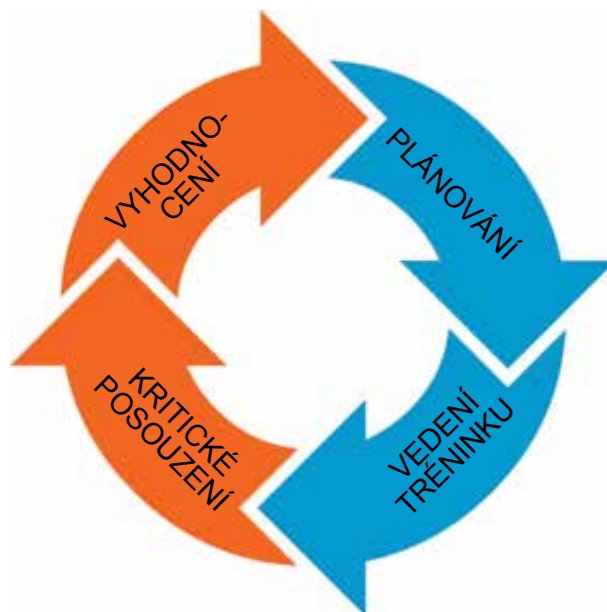
Naskládejte si na ruku řadu míčků, jak bylo popsáno výše.
Rukou, v níž držíte raketu, uchopte první míček za hlavičku za pomoci palce a ukazováčku.
Připravte si míček před/vedle sebe. Švihem propněte zápěstí a vyhoďte míček.
Odehrajte míček.

## s. Nahrávání raketou – nahrávání s jedním míčkem

I když nastřelování může být v tréninku velmi produktivní, badminton se nakonec vždy hraje pouze s jedním míčkem. Mějte proto na paměti, že podstatnou část vámi připravovaného tréninku by se mělo hrát právě s jedním míčkem.

Měňte tempo nahrávky podle toho, v jaké fázi učení se hráč nachází, např. při tréninku obrany smeče letící na tělo.
Měňte výšku nahrávky, např. dejte hráči více času, když se učí pohybový vzorec.
<p>Pozvolna začleňte do hry prvek, který do ní „nepatří«, tj. prvek, který hráče donutí očekávat ještě jinou, než procvičovanou variantu. Například:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hráč hraje výhozy po čáře.</li> <li>● Trenér hraje dropy po čáře.</li> <li>● Takto se pokračuje až do chvíle, než trenér zahraje klír.</li> <li>● Hráč vrací klír.</li> <li>● V dropech a výhozech se pokračuje do chvíle, než trenér zahraje další klír.</li> </ul>

## 04. KROK 3 – KRITICKÉ POSOUZENÍ A KROK 4 – VYHODNOCENÍ VEDENÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU



Kritika a vyhodnocování tvoří podstatnou součást trenérského vývoje. Trenérovi pomáhají zjistit, která část jím vedených tréninků fungovala dobře a naopak, co mohl udělat lépe.

S přibývajícím zkušenostmi tak trenér dokáže připravovat stále efektivnější tréninkové jednotky. Kritické posouzení a vyhodnocení je možné provádět vždy na konci tréninku nebo na konci celého tréninkového cyklu.

### KRITICKÉ POSOUZENÍ

Užitečné tipy pro efektivní kritické posuzování:

- Jednoduše popište, co se na tréninku událo, bez toho aniž byste hodnotili, jestli to bylo dobré, špatné atd.
- Své poznámky zaměřte na:
  - trénink – na čem se ve skutečnosti pracovalo a jak proběhl;
  - hráče – co dělali hráči;
  - sebe – co jste dělali vy jako trenéři.
- Do kolonky pro kritické posouzení vepište na konci každého tréninku krátké poznámky.

### VYHODNOCENÍ

Užitečné tipy pro efektivní vyhodnocování:

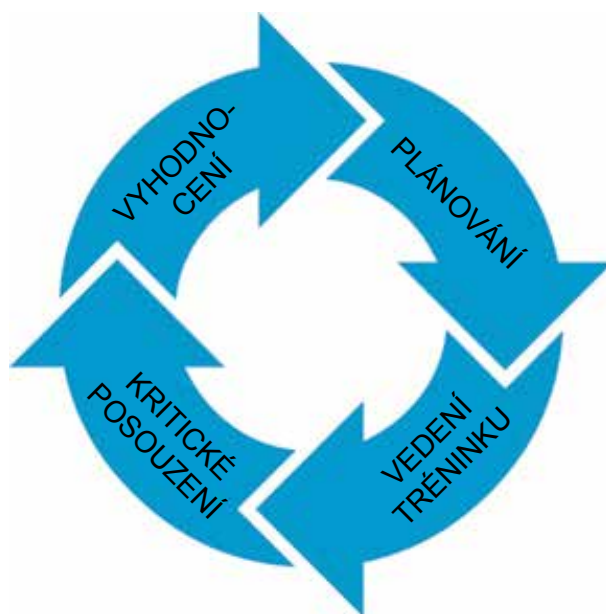
- Podařilo se dosáhnout cílů stanovených pro tréninkovou jednotku?
- Jak byste v budoucnu změnili obsah tréninkové jednotky?
- Jak byste vy sami změnili svůj postup při vedení tréninku?
- Vyhněte se vágním výrazům jako „špatný“, „dobrý“, „slabý“, „vynikající“, které neposkytují v podstatě žádnou užitečnou informaci.



## UKÁZKA KRITICKÉHO POSOUZENÍ A VYHODNOCENÍ NA KONCI TRÉNINKU

MÍSTO	<i>Badmintonový sportovní klub Praha</i>	DATUM: ČAS: DOBA TRVÁNÍ	<i>23/02/2012: 19.00: 1 hodina</i>	
SKUPINOVÝ / KLUBOVÝ / INDIVIDUÁLNÍ	<i>Skupinový</i>	DODATEČNÉ VYBAVENÍ		
BEZPEČNOST (JAKÁKOLI AKCE)	<i>Bez problémů</i>			
<b>CÍLE TRÉNINKU</b> Na konci tréninkové jednotky hráči: <ol style="list-style-type: none"> <li><i>trvale zvládnou provádět stabilní výpad se správným postavením kolene/chodidla při odehrávání úderu (nahrávka nahazováním);</i></li> <li><i>porozumí principu využití výšky při vytváření příležitosti k útoku prostřednictvím výhozu od sítě na bekhendové straně.</i></li> </ol>				
NÁZEV	POPIS	CÍL Č.	ČAS	
<i>Rozvička</i>	<i>Krátké série přeběhů/cval stranou/překřížený krok. Dřepy se stupňující se hloubkou, přechod do výpadů, vyvažování míčku na hlavě pro zdůraznění dobrého držení těla.</i>	<i>1</i>	<i>5m</i>	
<i>BH výhoz – důraz na výpad</i>	<i>BH výhoz (z nahrávky nahazením) s důrazem na dobré postavení kolene/chodidla. Při úderu postupně zvýšit pohybový rozsah, pokud se podaří udržet kvalitu výpadu.</i>	<i>1</i>	<i>15m</i>	
<i>BH výhoz – výška výhozu</i>	<i>Nahrávač nahazuje míček z přední části kurtu, hráč hraje výhoz (udržet dobré postavení ve výpadu). Nahrávač běží dozadu, aby chytil míček v zadní části kurtu. Hráč postupně snižuje výšku výhozů, aby nahrávači chycení míčku co nejvíce ztěžil.</i>	<i>2</i>	<i>15m</i>	
<i>BH výhoz – dohrání výměny do konce</i>	<i>Hráči hrají na síti (ne příliš vysoko). Jeden z hráčů se v momentu přípravy na kraťas na bekhendové straně může rozhodnout, že zahrane výhoz (po čáře, nebo křížem) – jakmile došlo k zahrání výhozu, dohrává se výměna do konce. Pokud hráč, který zahrál výhoz, výměnu vyhraje během svých dvou následujících úderů, získává 3 body. Diskuze o výhodách/nevýhodách rozdílných výšek výhozů.</i>	<i>2</i>	<i>15m</i>	
<i>Zklidnění a souhrn</i>	<i>Vyklusání s protažením rukou. Protažení dolních končetin vsedě společně s diskuzí o tréninku.</i>		<i>10m</i>	
KRITIKA	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Rozvička byla delší (10m).</i></li> <li><i>Řeč těla hráčů pozitivní.</i></li> <li><i>Zpětná vazba k dohrávání výměny do konce pozitivní.</i></li> </ul>			
VYHODNO- CENÍ	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Častěji pokládat otevřené otázky, aby se hráči naučili přemýšlet víc samostatně.</i></li> <li><i>Hráči splnili stanovené cíle.</i></li> </ul>			

## 05. SHRUTÍ: VEDENÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU



Vedení tréninkového procesu sestává ze 4 fází – plánování, vedení tréninku, kritické posouzení a vyhodnocení. Správný postup trenérům umožňuje:

- Připravovat progresivní tréninkové jednotky, které povedou ke zlepšení hráčů.
- Poučit se z chyb, získávat tak nové zkušenosti a neustále zlepšovat své trenérské kvality.

Každá z fází vyžaduje jiné dovednosti, které jsou shrnuty v následující tabulce.

PLÁNOVÁNÍ	VEDENÍ	KRITICKÉ POSOUZENÍ	VYHODNOCENÍ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posouzení rizik</li> <li>• Sběr informací o hráčích</li> <li>• Evidence tréninkové docházky</li> <li>• Proces plánování</li> <li>• Pozorování a analýza</li> <li>• Stanovení cílů</li> <li>• Plánování tréninkových jednotek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učební styly</li> <li>• Komunikační schopnosti</li> <li>• Technika dotazování</li> <li>• Zpětná vazba</li> <li>• Ukázka techniky/ taktiky</li> <li>• Rozvoj dovedností</li> <li>• Řízení tréninku</li> <li>• Vytváření progresivních cvičení</li> <li>• Řízení skupiny</li> <li>• Nahrávací dovednosti</li> </ul>	Zamyslete se zpětně a popište, co se odehrálo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• obsah tréninku;</li> <li>• jak pracovali hráči;</li> <li>• jak pracoval trenér.</li> </ul>	Rozhodněte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdali bylo dosaženo stanovených cílů;</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• jak byste změnili obsah tréninku;</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak byste změnili způsob, jímž trénink vedete.</li> </ul>

Základem dobrého trenérského výkonu je odhalit a dát hráčům to, co doopravdy potřebují pro svůj růst. Trenéři by tento princip měli uplatňovat u všech hráčů bez rozdílu a své jednání vždy vhodně přizpůsobit situaci.

## 06. KONTROLNÍ OTÁZKY

1	Uveďte 4 složky vedení tréninkového procesu ve správném pořadí:	Plánování, vedení, vyhodnocení a kritické posouzení.	
		Kritické posouzení, plánování, vedení a vyhodnocení.	
		Vedení, kritické posouzení, plánování a vyhodnocení.	
		Plánování, vedení, kritické posouzení a vyhodnocení.	
2	Uveďte 3 hlavní typy žáků podle preferovaného učebního stylu:	Vizuální, kinestetický a kopírující.	
		Akustický, vizuální a kinestetický.	
		Vykonávající, slyšící a kinestetický.	
		Akustický, naslouchající a vykonávající.	
3	Sdělení je možné předávat prostřednictvím:	Neverbální komunikace.	
		Paraverbální komunikace.	
		Verbální komunikace.	
		Všech výše uvedených možností.	
4	Otevřené otázky vybízejí:	Pouze ke krátké odpovědi „ano“.	
		K celé řadě možných odpovědí.	
		Pouze ke krátké odpovědi „ne“.	
		Ke krátkým odpovědím „ano“ nebo „ne“.	
5	Dovednosti nejlépe rozvíjíme od:	Jednoduchého k složitému, pomalého k rychlému, pravidelného k nepravidelnému.	
		Složitého k jednoduchému, pomalého k rychlému, pravidelného k nepravidelnému.	
		Jednoduchého k složitému, rychlého k pomalému, pravidelného k nepravidelnému.	
		Jednoduchého k složitému, pomalého k rychlému, nepravidelného k pravidelnému.	
6	„Moc a síla“ nahazování spočívá:	Ve zrychlení tempa, aby se hráči museli více snažit.	
		V uchopení míčku s palcem uvnitř.	
		Ve zpomalení tempa nahazování.	
		V pozdržení nahrávky do chvíle, než dojde ke správnému technickému provedení.	

7	Trenér, který vybízí hráče k užití vlastní vnitřní zpětné vazby:	Pomáhá hráčům učit se myslet samostatně.	
		Dává mnoho slovních instrukcí.	
		Říká hráči, co má dělat.	
		Rozsáhle vysvětluje.	
8	Autonomní fáze učení je:	Expertní fáze učení.	
		Začátečnická fáze učení.	
		Vyžaduje od hráče při zahrávání úderu velkou pozornost.	
		Středněpokročilá fáze učení.	
9	Součástí kritického posouzení tréninkové jednotky je:	Vyjmenování všeho, co bylo na tréninku dobře.	
		Popis toho, co se na tréninku odehrávalo.	
		Rozhodnutí, co by se příště mohlo udělat jinak.	
		Vyjmenování všeho, co bylo na tréninku špatně.	
10	Vyhodnocením tréninkové jednotky máme na mysli:	Vyjmenování všeho, co bylo na tréninku dobře.	
		Popis toho, co se na tréninku odehrávalo.	
		Rozhodnutí, co by se příště mohlo udělat jinak.	
		Vyjmenování všeho, co bylo na tréninku špatně.	

VZDĚLÁVÁNÍ BADMINTONOVÝCH TRENÉRŮ  
**TRENÉRSKÁ PŘÍRUČKA**  
ÚROVEŇ 1

**MODUL 4**  
**TRÉNINK DĚTÍ**

## MODUL 4

### TRÉNINK DĚTÍ

01.	Úvod	44
02.	Děti dozrávají rozdílným tempem	44
03.	Důležitost růstového spurtu	45
04.	Přizpůsobení sportu dětem	45
05.	Shrnutí	46
06.	Kontrolní otázky	46

---

## UČEBNÍ VÝSTUPY

Na konci tohoto modulu trenéři:

- si budou vědomi toho, jak velký vliv na vývoj dítěte může trenér mít;
- dokáží rozpoznat potenciální rozdíly mezi dětmi dozrávajícími rozdílným tempem;
- pochopí, jak důležitou roli ve vývoji dítěte hraje 'růstový spurt'.



## 01. ÚVOD

Při práci s dětmi je důležité si uvědomit, že trenér má ve své pozici velikou moc a s ní spojenou obrovskou zodpovědnost. Prostřednictvím badmintonu by měl na děti působit pozitivně a pomáhat jim v tělesném, citovém, společenském a intelektuálním vývoji. Trenér může mít značný vliv na pozdější vývoj hráčů.

OBLAST VÝVOJE DÍTĚTE	PŘÍKLAD Z OBLASTI BADMINTONU
TĚLESNÁ (FYZICKÁ)	Badminton může být prostředkem ke zlepšení zdraví či tělesné kondice a pomoci může vytvořit správné návyky, které dítě dobře připraví do života.
CITOVÁ (EMOČNÍ)	Badminton může napomáhat k vybudování sebeucty, sebeúvěry a disciplíny.
SPOLEČENSKÁ (SOCIÁLNÍ)	Prostřednictvím badmintonu si děti mohou najít nové přátele, naučí se pracovat v kolektivu a také chápat podstatu sportovního chování.
ROZUMOVÁ (INTELEKTUÁLNÍ)	Skrze taktické aspekty hry se děti velice jednoduše učí řešit problémy.

## 02. DĚTI DOZRÁVAJÍ ROZDÍLNÝM TEMPEM

Trenér by si měl uvědomit, že děti dozrávají rozdílným tempem, a podle toho k nim přistupovat. V níže uvedené tabulce je popsána situace, kdy se dva stejně staří hráči nacházejí v rozdílných fázích tělesného, intelektuálního, citového a sociálního vývoje. Všimněte si také položky „roky tréninku“.



	DÍTĚ A	DÍTĚ B
SKUTEČNÝ VĚK	12	12
FYZICKÁ VYSPĚLOST	Rodiče dítěte A jsou nadprůměrně vysocí, avšak dítě je oproti průměru spíše malé a nepříliš silné.	Dítě B rychle roste a je vysoké, avšak má potíže s rovnováhou.
INTELEKTUÁLNÍ VYSPĚLOST	Dítě A je inteligentnější než velká část dětí jeho věku.	Dítě B je podobně rozumově zdatné jako ostatní dvanáctileté děti.
EMOČNÍ VYSPĚLOST	Dítě A je emočně poměrně nezralé a snadno se rozruší, pokud mu něco hned nejde.	Dítě B je emočně zralé, při tréninku nebo při soutěži si věří a dokáže se ovládat.
SOCIÁLNÍ VYSPĚLOST	Dítě A je sociálně poměrně vyspělé, dobře pracuje v malé skupině kamarádů a nechá se přesvědčit i k práci s ostatními dětmi mimo tuto skupinu.	Dítě B je sociálně velmi vyspělé, snadno navazuje nová přátelství a dobře spolupracuje v různých skupinách.
ROKY TRÉNINKU	Dítě A trénuje pravidelně po dobu 1 roku.	Dítě B trénuje pravidelně po dobu 3 let.

Porovnejte oba profily a zamyslete se nad tím, jak byste podle informací, které máte k dispozici, ke každému z uvedených dětí přistupovali.

### 03. DŮLEŽITOST RŮSTOVÉHO SPURTU

Někdy mezi 10. a 16. rokem života prožívají děti období rychlého růstu, tzv. růstový spurt. Zde jsou nejdůležitější fakta o růstovém spurtu a o tom, jak může ovlivňovat způsob práce s dětmi:



- U některých dětí nastane období růstového spurtu dříve (např. v 10 letech), u jiných později (např. ve 14 letech).
- Růstový spurt obvykle přichází dříve u dívek než u chlapců.
- Doba 2–3 let před růstovým spurtem je obdobím, kdy se dá naučit a zlepšit mnoho sportovních dovedností díky relativní stabilitě dětského těla a zvýšené vyspělosti jejich nervové soustavy.
- Během růstového spurtu se u dětí mohou projevovat problémy s držením rovnováhy a koordinací pohybů. Je nutné jim vysvětlit, že tato fáze je pouze dočasná.
- Děti mohou být během růstového spurtu náchylné ke zranění, a to především kvůli:
  - zhoršené rovnováze a koordinaci, které mohou vyústit v pády nebo špatnou techniku;
  - růstovým destičkám tvořeným měkčí chrupavkou, jež jsou potenciálním místem vzniku zranění;
  - ztrátě flexibility.

Trenéři mohou hráčům během růstového spurtu pomáhat tím, že:

- budou trpěliví;
- zaměří trénink na správnou techniku;
- při cvičení se vyhnou přílišnému počtu opakování, které by mohlo vést ke vzniku únavových zranění;
- budou klást důraz na ohebnost (flexibilitu);
- budou-li mít na výběr, zvolí pro hru nejhodnější možný povrch.

### 04. PŘIZPŮSOBENÍ SPORTU DĚTEM

Jednou z věcí, které v dětech vyvolávají radost, je prožitek úspěchu. Úspěchem nemusí nutně být vítězství, ale i když se dobře naučí například nové dovednosti.

Existuje navíc celá řada způsobů, jak lze hru upravit tak, aby učení nových dovedností bylo pro děti co nejefektivnější.

PŘIZPŮSOBENÍ/ ÚPRAVA	VÝHODY
KRATŠÍ RAKETY	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Snazší ovládní, kratší páka.</li> <li>● Odbíjený předmět není tak daleko od osy těla, což je pro děti snazší.</li> </ul>
NIŽŠÍ SÍŤ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Údery u sítě mohou děti provádět stejně, jako kdyby je hrál dospělý (např. kratšas zahrany přibližně ve výši ramen).</li> <li>● Je větší šance, že děti budou do hry zařazovat také údery směřující od sítě směrem dolů.</li> </ul>
ZPOMALENÍ ODBÍJENÉHO PŘEDMĚTU	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Odbíjení nafukovacích balónků dětem v začátcích umožňuje úspěšně zasahovat letící objekt a zároveň vnímat držení rakety, změny držení rakety a provedení úderů (např. rotaci předloktí).</li> </ul>
ZMĚNA PRAVIDEL	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Příležitostná změna pravidel může hráčům pomoci k lepšímu osvojení dovednosti. Například:           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ střídání podání, aby děti dostaly stejný počet příležitostí k jeho procvičení;</li> <li>○ povolení druhých podání, aby děti dostaly „druhý pokus“, pokud se jim podání napoprvé nepovede;</li> <li>○ udělení bonusových bodů za vítězství ve výměně zahráním určitého úderu.</li> </ul> </li> </ul>



## 05. SHRNU TÍ

Klíčové body pro tento modul:

- Pracujeme-li s dětmi, je třeba si uvědomit, že trenér má velice odpovědnou roli. Badmintonový trenér může pozitivně přispět k tělesnému, emočnímu, intelektuálnímu a sociálnímu vývoji dítěte.
- Je třeba si neustále uvědomovat, že děti dozrávají různým tempem a podle toho je nutné k nim i přistupovat.
- Starší děti procházejí růstovým spurtem, který může mít vliv na jejich radost ze hry (tréninku) i jejich pokrok. Pečlivá pozornost trenéra pak může udržet v dítěti radost, snížit tak riziko zranění a napomoci jeho dalšímu vývoji.



## 06. KONTROLNÍ OTÁZKY

1	V jaké oblasti se dítě rozvíjí, má-li za úkol vyřešit taktickou situaci při hře (např. ve dvouhře)?	Tělesné.	
		Sociální.	
		Emoční.	
		Intelektuální.	
2	Která z nabídnutých možností neplatí?	Chlapci obecně dozrávají dříve než dívky.	
		Růstový spurt může způsobit ztrátu flexibility.	
		Během růstového spurtu se může zhoršit rovnováha.	
		Cvičení s přílišným počtem opakování může vést ke vzniku únavových zranění.	
3	Růstové destičky, které jsou potenciálním místem vzniku zranění během období růstového spurtu, jsou tvořeny:	Svalovou tkání.	
		Kostní tkání.	
		Vazivem.	
		Chrupavkou.	
4	Emoční vyspělost dítěte bere v úvahu:	Jak inteligentní je jedinec ve srovnání s podobně starými dětmi.	
		Jak vysoký je jedinec ve srovnání s podobně starými dětmi.	
		Jak dlouho dítě badminton hraje.	
		Nálady, temperament atd. ve srovnání s podobně starými dětmi.	
5	Aby se snáze naučily novým badmintonovým dovednostem, lze hru pro potřeby dětí upravit následujícími způsoby:	Použití kratších raket.	
		Snížení sítě.	
		Změna pravidel.	
		Všechny výše uvedené možnosti.	



VZDĚLÁVÁNÍ BADMINTONOVÝCH TRENÉRŮ  
**TRENÉRSKÁ PŘÍRUČKA**  
ÚROVEŇ 1

**MODUL 5**  
**VÝKONNOSTNÍ FAKTORY**

## MODUL 5

### VÝKONNOSTNÍ FAKTORY

01.	Výkon v badmintonu	47
02.	Důležitost slova 'včas' pro badmintonový výkon	47
03.	Faktory ovlivňující badmintonový výkon	48
04.	Vývojová stadia hráče	48
05.	Kontrolní otázky	50

---

## UČEBNÍ VÝSTUPY

Na konci tohoto modulu trenéři dokáží:

- definovat pět výkonnostních faktorů, bez kterých nelze v badmintonu obstát;
- určit různá vývojová stadia hráče.

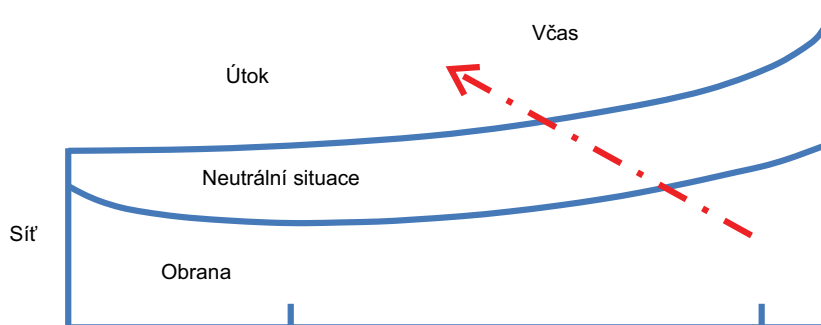


## 01. VÝKON V BADMINTONU

Pro dobrý výkon si badmintonisté musí umět poradit se třemi základními typy situací, které souhrnně označujeme jako:

- útočné;
- neutrální;
- obranné (defenzivní).

Typ situace určujeme podle výšky a vzdálenosti od sítě, kde se míček v okamžiku zásahu nachází (viz následující schéma).



## 02. DŮLEŽITOST SLOVA 'VČAS' PRO BADMINTONOVÝ VÝKON

Dokáže-li hráč míček odehrávat 'včas', tj. v co nejoptimálnější výšce (největší) a vzdálenosti (nejkratší) od sítě, pak:

- se bude častěji dostávat do útočných pozic a vytvoří si větší počet příležitostí zahrát míček směrem dolů na soupeřovu stranu kurtu;
- dokáže na své soupeře vytvořit větší tlak tím, že jim dá méně času;
- bude mít na výběr více možností, jaký typ úderu zahrát.



### 03. FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ BADMINTONOVÝ VÝKON

Výkonnostní faktory definujeme jako:

*„Součástí tréninku, které ovlivňují schopnost podávat optimální výkon.“*

Pro správný vývoj hráče je třeba, aby se naučil pracovat s pěti klíčovými výkonnostními faktory.

VÝKONNOSTNÍ FAKTORY	PŘÍKLADY
TECHNIKA	Způsob, jakým se pohybujeme a hrajeme údery.
TAKTIKA	Způsob vědomého rozhodování v průběhu hry.
FYZICKÁ KONDICE	Síla, rychlost, vytrvalost, flexibilita atd.
PSYCHOLOGIE	Soběstačnost, sebedůvěra, sebeovládání, soustředění, odhodlání.
ŽIVOTNÍ STYL	Vyváženost aktivit, organizace času, vliv rodičů, výživa, zvládání zranění.

Předchozí rozdělení pomáhá trenérům lépe si utřídit informace, ale jednotlivé výkonnostní faktory jsou značně vzájemně provázané. Např.

- Správná výživa (životospráva) je podmínkou dobré vytrvalosti nezbytné k tomu, abychom vydrželi dlouhý zápas (fyzický faktor).
- Lepší pohyb a údery (technika) nám dávají více možností, kdy a jak zaútočit (taktika).
- Přizpůsobení se soupeřovým úderům (taktika) vyžaduje soustředění a klid v situacích pod tlakem (psychologie).

### 04. VÝVOJOVÁ STADIA HRÁČE

Chceme-li svým svěřencům umožnit komplexní rozvoj, pak nestačí brát v úvahu pouze pět zmíněných výkonnostních faktorů, ale také vývojová stadia hráče. Na následující stránce je popsán model, který bere v úvahu nejen výkonnostní faktory, ale i vývojová stadia, jimiž hráč prochází. Tento souhrn je pro trenéra velmi užitečný, protože mu pomáhá určit, na jaký výkonnostní faktor svého svěřence/svých svěřenců se v daném vývojovém stadiu zaměřit.

	TECHNIKA	TAKTIKA	FYZICKÁ KONDICE	PSYCHOLOGIE	ŽIVOTOSPRAVA
STŘEDNÍ ČÁST DĚTSTVÍ • 6–9 CHLAPCI • 6–8 DÍVKY	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pohyby (aktivační krok, přesouvání z místa na místo, výpady, výskoky).</li> <li>Úderové dovednosti (důraz na rotaci předloktí) – spodní a vrchní úder.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Úvod do modifikovaných her (malý kurt, žadná síť – nízká síť, modifikace míčku).</li> <li>Dvouhry.</li> <li>Osobní vnímání prostoru (rozsah).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaměření na obratnost, rovnováhu, koordinaci a rychlost.</li> <li>Rozvíčka a zklidnění jako prostředek k řízení skupiny.</li> </ul>	<p>Úvod:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>základy pravidel hry;</li> <li>etika hry.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Práce s rodiči – jednoduchý úvod do pravidel a etiky sportu</li> </ul>
UČÍME SE HRÁT • 9–12 CHLAPCI • 8–11 DÍVKY	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spojování pohybů do odlišných, pro badminton specifických vzorců.</li> <li>Úderová technika nabývá na rozsahu, klamavé úder.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Přechod z modifikovaných her na celý kurt.</li> <li>Dvouhry se prolínají s postupným úvodem do čtyřher.</li> <li>Plánovaný, postupný úvod do soutěží.</li> <li>Vnímání prostoru (výška, šířka + hloubka) jako pomůcka při rozhodování.</li> <li>Podmíněné hry jako prostředek k řešení problémů (situaci).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Základy fyzické kondice (ale ne příliš ucelený program).</li> <li>V pozdější fázi období postupný úvod do rozvíčování a zklidnění po tréninku v ucelené formě.</li> </ul>	<p>Získání pozitivního přístupu k:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sobě samému;</li> <li>druhým ve sportu;</li> <li>sportu samému.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Program rodičovského vzdělávání (např. dlouhodobý plán, komunikace rodič–trenér–hráč atd.)</li> </ul>
TRÉNINK PRO BUDOUCÍ TRÉNINK • 12–16 CHLAPCI • 11–15 DÍVKY	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neustálé zdokonalování pohybových vzorců a úderů, kvalitně prováděných ve stále složitějších nepravidelných cvičeních a zápasech proti vrstevníkům.</li> <li>Určení individuálních oblastí vhodných pro další rozvoj.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vnímání prostoru, sebe sama, soupeře a partnera jako pomůcka při rozhodování.</li> <li>Podmíněné hry jako prostředek k řešení problémů (situaci).</li> <li>Prolínání dvouher se zdokonalováním specifických taktik v párech (smíšená čtyřhra až ve druhé části období).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Úvod do rozvoje vytrvalosti, rychlosti, ohebnosti a síly.</li> <li>Postupný přechod k uceleným kondičním tréninkovým programům, jakmile jsou hráči dostatečně emočně vyspělí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implicitní mentální trénink jako součást tréninku.</li> <li>Důraz na rozvoj osobní odolnosti.</li> <li>Opora ve schopnostech: <ul style="list-style-type: none"> <li>sebeovládání;</li> <li>sebedůvěry;</li> <li>soustředění;</li> <li>odhodlání.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zvýšená očekávání od hráčů ohledně odpovědnosti za jejich vlastní volby týkající se životního stylu a kontroly (přenesení odpovědnosti z rodičů na hráče).</li> </ul>
TRÉNINK PRO SOUTĚŽE • 16–18 CHLAPCI • 15–17 DÍVKY	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neustálé zdokonalování pohybových vzorců a podoby úderů v soutěžních zápasech proti vrstevníkům (ve větší rychlosti).</li> <li>Určení osobních oblastí pro další rozvoj.</li> <li>Uvedení periodizovaného technického tréninku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Předzápasové plánování.</li> <li>Pozápasový rozbor.</li> <li>Videoanalýza.</li> <li>Využití zápasových plánů proti vybraným soupeřům.</li> <li>Periodizace taktického tréninku.</li> <li>Práce s trenéry během soutěží.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Častější přechod k periodicky plánovanému fyzickému tréninku.</li> <li>Individuální tréninkové programy.</li> <li>Možné zapojení specialistů (rozvoj síly/kondiční trenér).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postupné vystavení více explicitnímu psychologickému tréninku, spíše vedenému specialistou.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hráč přebírá významnou roli v rozhodování týkajícím se jeho životosprávy a vedení (strava, organizace času, rovnováha vzdělání / trénink, tréninkový deník, turnajový plán, vybavení atd.).</li> </ul>
TRÉNINK PRO VÍTĚZSTVÍ • 18+ CHLAPCI • 17+ DÍVKY	<ul style="list-style-type: none"> <li>Periodizované a individuální tréninkové programy.</li> </ul>				

## 05. KONTROLNÍ OTÁZKY

1	Kolik výkonnostních faktorů v badmintonu rozeznáváme?	4	
		6	
		5	
		3	
2	V jakém pořadí na sebe navazují vývojová stadia hráče? (Označte čísla 1–4).	Trénink pro vítězství.	
		Trénink pro soutěže.	
		Učíme se hrát.	
		Trénink pro budoucí trénink.	



VZDĚLÁVÁNÍ BADMINTONOVÝCH TRENÉRŮ  
TRENÉRSKÁ PŘÍRUČKA  
ÚROVEŇ 1

MODUL 6  
VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 1  
TECHNIKA  
(POHYBOVÉ DOVEDNOSTI)

## MODUL 6

### VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 1 – TECHNIKA (POHYBOVÉ DOVEDNOSTI)

01.	Úvod	51
02.	Složky badmintonového pohybu	51
03.	Aktivační krok (split step)	53
04.	Přiblížení a návrat	57
05.	Pohyby spojené s odehráním	61
06.	Pohybové vzorce	64
07.	Shrnutí	70
08.	Kontrolní otázky – pohybové dovednosti	71

---

## UČEBNÍ VÝSTUPY

Na konci tohoto modulu trenéři dokáží:

- vyjmenovat součásti efektivního badmintonového pohybu;
- rozřídít složky efektivního pohybu podle modelu pohybového cyklu;
- popsat cvičení vhodná k tréninku jednotlivých složek badmintonového pohybu;
- spojovat složky badmintonového pohybu v charakteristické vzorce;
- popsat metody tréninku pohybových vzorců.

## 01. ÚVOD

Badminton je velmi rychlý sport, který se hraje na poměrně malém kurtu proti soupeři, který se vás snaží dostat z rovnováhy a dobrého postavení. Chce-li být badmintonista konkurenceschopný, musí se naučit rychle a efektivně pohybovat.

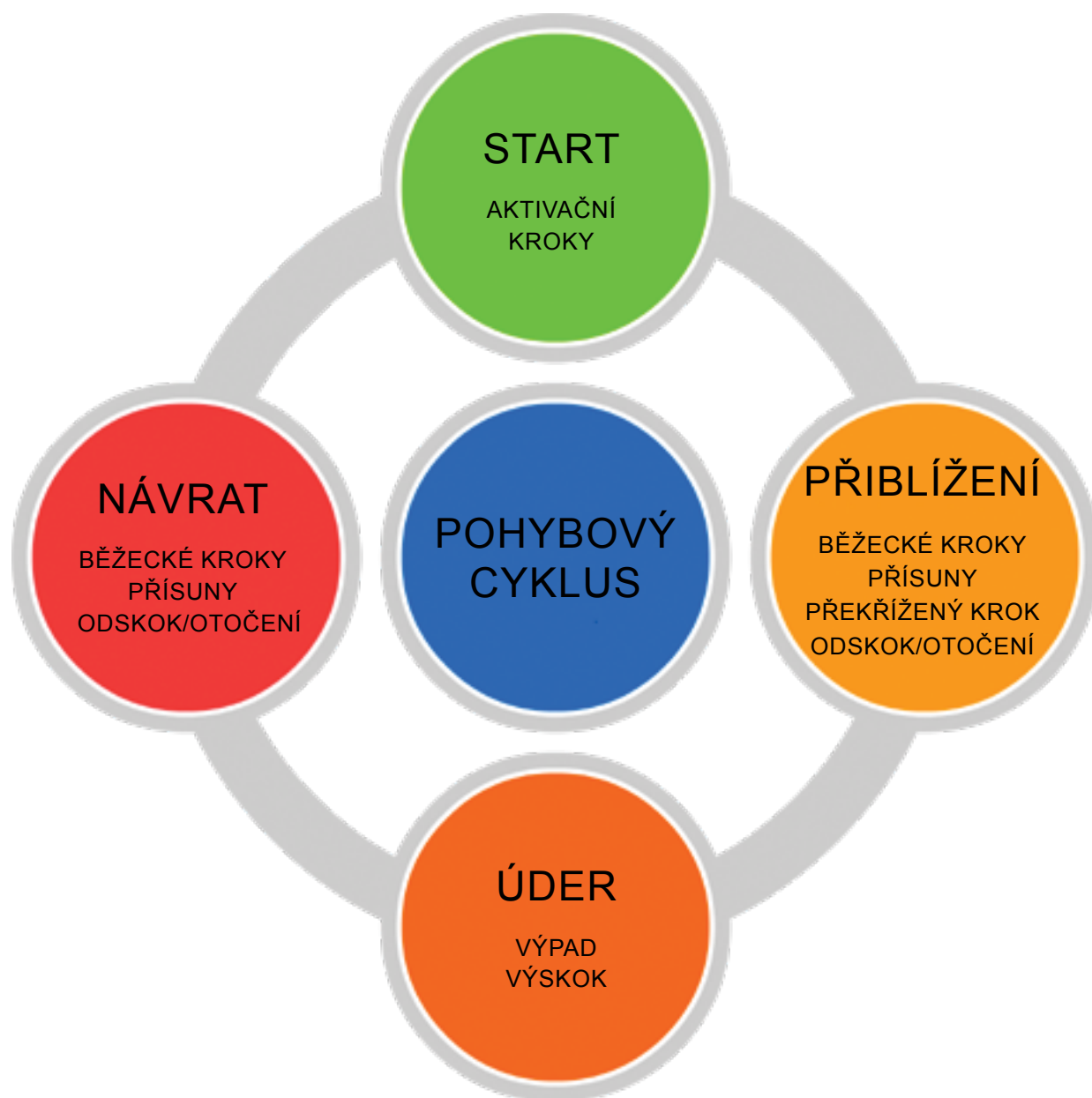
## 02. SLOŽKY BADMINTONOVÉHO POHYBU

Pokud sledujete špičkový badmintonový zápas a zaměříte se na pohyb hráčů, zjistíte, že znovu a znovu opakují ty samé pohyby. Všimnout si můžete základních složek badmintonového pohybu:

- aktivační krok;
- běžecké kroky;
- přísuny;
- překřížený krok;
- odskok/otočení;
- výpad;
- výskok;
- dopad.

Jednotlivé pohybové složky je možné trénovat izolovaně, ale nakonec je nutné spojit je dohromady, aby se hráč dokázal po kurtu pohybovat plynule a efektivně. Pohybové složky se spojují do tzv. „pohybového cyklu“ (viz následující strana), který má čtyři fáze::







- **START**, reakce na zásah míčku soupeřem, která umožňuje zahájit pohyb směrem k míčku;
- **PŘIBLÍŽENÍ**, způsoby pohybu při přesunu po kurtu na cestě k míčku;
- **ÚDER**, lépe řečeno pohyby, které naše tělo provádí ve chvíli, kdy zahráváme míček;
- **NÁVRAT**, způsoby pohybu směrem, kterým očekáváme, že bude směřovat následující soupeřův úder.


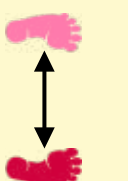












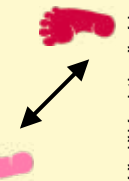


Všimněte si zcela běžných pohybů ve fázích PŘIBLÍŽENÍ a NÁVRAT

---

## 03. AKTIVAČNÍ KROK (SPLIT STEP)

ROZVÍJENÁ DOVEDNOST	POPIS POHYBU	ILUSTRACE	TRENÉRSKÉ RADY A TIPY
<p>Aktivační krok</p> <div data-bbox="368 1675 762 2033" data-label="Diagram"> </div> <p>Aktivační krok nám umožňuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spojovat pohyby;</li> <li>• měnit směr pohybu;</li> <li>• rychle vyběhnout v reakci na úder soupeře.</li> </ul>	<p>Drobný výskok těsně předtím, než soupeř zasáhne míček. Umožňuje tělu odrazit se od podlahy a s dopadem rychle vystartovat.</p> <p>Širší postoj a pokrčená kolena při dopadu. Tato poloha pomáhá hráči udržet rovnováhu. Dopad nastává v momentě zásahu nebo těsně poté, co soupeř zasáhl míček.</p> <p>Horní část těla uvolněná, těžiště v ose těla s mírným nakloněním pánve směrem dopředu. Těžiště v ose těla pomáhá udržet rovnováhu. Rychlý start závisí na explozivním odrazu při dopadu a co nejkratším kontaktu s podložkou.</p> <p>Aktivační krok se provádí na kurtu kdekoliv v závislosti na tom, kdy soupeř zasáhne míček.</p> <p>Aktivační krok je možné provádět s nohama vedle sebe;</p> <p>S vedoucí levou nohou;</p> <p>S vedoucí pravou nohou.</p>	      	<p>Běhejte po tělocvičně tam a zpět, v daných intervalech dělejte aktivační krok. Využijte čáry jako pomůcku.</p> <p>Pro snazší udržení rovnováhy je asi nevhodnější učit aktivační krok jako dopad na obě nohy současně. Ve skutečnosti ale téměř vždy jedna noha dopadá dříve než druhá. Noha, která dopadne jako první, určuje směr, kterým hráč vyběhne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Levá dopadá první, pohyb doprava.</li> <li>• Pravá dopadá první, pohyb doleva.</li> <li>• Přední dopadá první, pohyb dozadu.</li> <li>• Zadní dopadá první, pohyb dopředu.</li> </ul> <p>Uvědomte si, že neexistuje aktivační krok, který by hráči umožnil stejné snadno vyběhnout všemi směry.</p> <p>S přibývajícími zkušenostmi se hráči postupně učí dopadat při aktivačním kroku tak, aby pokryli úder, které jsou ze strany soupeře v danou chvíli nejpravděpodobnější.</p>



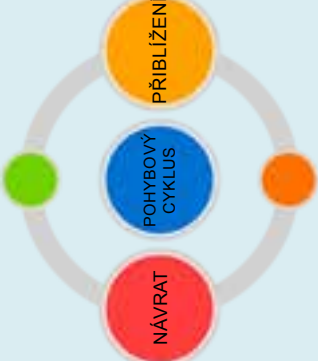





ZPŮSOB VÝUKY: CVIČENÍ NA AKTIVAČNÍ KROK		TRENÉRSKÉ RADY A TIPY	
CVIČENÍ	ILUSTRACE		
Aktivační krok na místě.	<p>Trenér přeshlápne na místě.</p>  <p>Trenér dělá aktivační krok (nohy vedle sebe).</p>  <p>Trenér dělá aktivační krok (jedna noha vede).</p>  <p>Trenér dělá aktivační krok (druhá noha vede).</p> 	<p>Nechte hráče pracovat ve dvojicích nebo ve skupinách, kdy jeden z hráčů předvádí zbytek.</p>	
Aktivační krok v reakci na klepnutí do míčku.	<p>Hráč přeshlápne na místě.</p>  <p>Hráč dělá aktivační krok (nohy vedle sebe).</p>  <p>Hráč dělá aktivační krok (jedna noha vede).</p>  <p>Hráč dělá aktivační krok (druhá noha vede).</p> 	<p>Cvičení je možné dále rozšířit tak, že po aktivačním kroku budou mít hráči za úkol vyběhnout určitým směrem.</p>	
	<p>Trenér drží raketu a míček.</p>  <p>Trenér klepne do míčku před sebou.</p>  <p>Trenér klepne do míčku z druhé strany.</p> 		
	<p>Hráč přeshlápne na místě.</p>  <p>Hráč dělá aktivační krok (nohy vedle sebe).</p>  <p>Hráč dělá aktivační krok (pravá noha vede).</p>  <p>Hráč dělá aktivační krok (levá noha vede).</p> 		
	<p>Skupina přeshlápne na místě, trenér stojí čelem k nim, v rukách drží raketu a míček.</p>	<p>Když trenér klepne do míčku přímo před sebou, mají hráči za úkol udělat aktivační krok, při němž se nohy posunou šíjeji do stran do pozice vedle sebe.</p>	<p>Když trenér klepne do míčku z pravé strany, mají hráči za úkol udělat aktivační krok s levou nohou vpředu.</p>

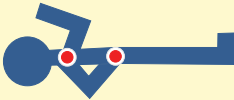

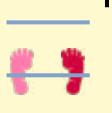
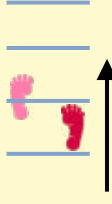
ZPŮSOB VÝUKY: CVIČENÍ NA AKTIVAČNÍ KROK		ILUSTRACE				TRENÉRSKÉ RADY A TIPY
CVIČENÍ	Aktivační kroky na zadních čarách kurtu.	1	2	3	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cvičení je nutné zpočátku provádět pomalu, postupně by se ale hráči měli snažit o co nejrychlejší provedení.</li> <li>• Představa, že povrch, na nějž došlapují, je žhavý, může hráčům pomoci ke zkrácení doby kontaktu se zemí.</li> <li>• Hráči by se měli naučit provádět cvičení směrem vpřed i pozpátku.</li> <li>• Pracujte ve dvojicích, jeden z hráčů může zakřičet „změna“ nebo tlesknout ve chvíli, kdy chce, aby partner změnil směr.</li> </ul>
		Aktivační krok, pravá noha vede a dopadá před jednu ze zadních čar. Hráč posouvá své těžiště spolu s pohybem a přisunová zadní nohou	Levá noha se přesouvá a dopadá mezi zadní čáry vedle pravé nohy.	Pravá noha překračuje zadní čáru.	Drobný poskok a pootočení vytvářejí novou pozici pro aktivační krok s levou nohou uvnitř čar.	
Chytání míčku s využitím aktivačního kroku.		A	A	A	A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chytání míčku oběma rukama současně a před tělem učí hráče rychle přesunout nohy na místo, aniž by se nakláněli.</li> <li>• Tuto dovednost je možné rozvíjet i chytáním míčku jednou rukou (odhod na obě strany těla), je však nutné ohlídat, aby: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ hráč aktivační krok prováděl neustále;</li> <li>○ nedocházelo k přílišnému naklánění horní poloviny těla.</li> </ul> </li> </ul>
		• Hráči A a B stojí naproti sobě. • Hráč A drží v ruce míček.	• Hráč A spodem odhazuje míček vedle hráče B. • Hráč B dělá aktivační krok a odráží se ve snaze míček chytit.	• Hráč B se přesouvá (přisun) a zaujímá tak novou pozici.	• Hráč B obouruč a před tělem chytá míček.	

ZPŮSOB VÝUKY: CVIČENÍ NA AKTIVAČNÍ KROK		TRENÉRSKÉ RADY A TIPY
CVIČENÍ	ILUSTRACE	
Aktivační kroky přes tělocvičnu.		Postupně zkracujte časový úsek trávený v pozici aktivačního kroku, zdůrazňujte krátký kontakt se zemí a rychlé odsunutí z místa dopadu.



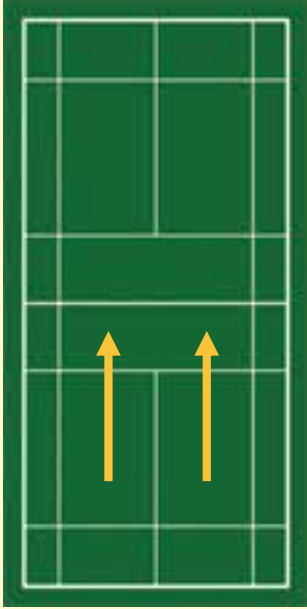
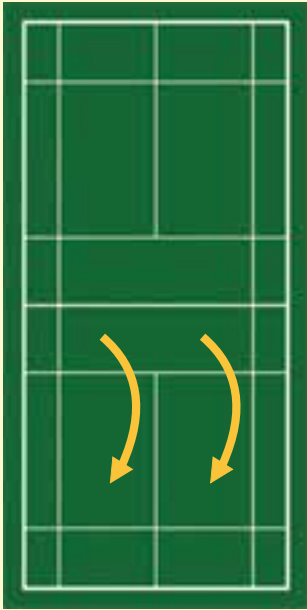
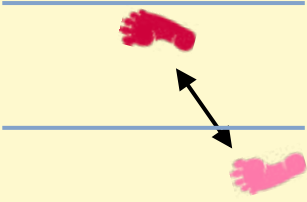
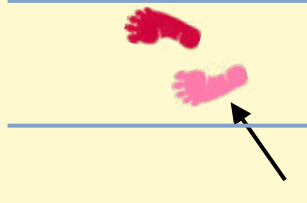
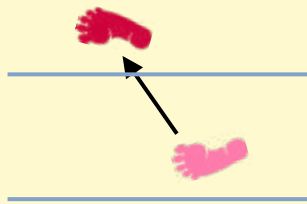
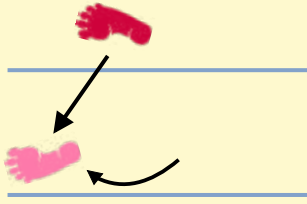
## 04. PŘIBLIŽENÍ A NÁVRAT

ROZVÍJENÁ DOVEDNOST	POPIS POHYBU	ILUSTRACE	TRENÉRSKÉ RADY A TIPY
<p><b>PŘIBLIŽOVÁNÍ A NÁVRAT</b></p> <p>Přino pohybů, kterých používáme pro přiblížení k míčku je totožných s pohyby, které používáme k návratu po jeho odehrání. Zároveň je dobré ovládat různé pohyby směrem dopředu, dozadu a do stran.</p>	<p>Běžecské kroky.</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Běžíme-li dopředu: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ dopadá nejprve pata, poté špička;</li> <li>○ kroky jsou zpravidla delší.</li> </ul> </li> <li>• Běžíme-li dozadu: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ zůstáváme na špičkách;</li> <li>○ kroky jsou zpravidla kratší a rychlejší.</li> </ul> </li> </ul>
	<p><b>Přísuny:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedna noha stíhá druhou, avšak nikdy se zcela nedostane na její úroveň.</li> <li>• Přísuny je možné provádět s chodidly v postavení kolmo na sebe.</li> <li>• Přísuny je možné provádět s chodidly v rovnoběžném postavení vůči sobě (pohyb do strany).</li> <li>• Při dobrém zvládnutí bude pohyb vypadat, jako kdyby se hráč vznášel těsně nad zemí.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdůrazněte krátký kontakt s podložkou, jako kdyby země byla horká.</li> <li>• Vyberte místo na zdi, na něž se hráč soustředí. Pokud se zaměří na pevný bod, který zůstává „v klidu“, pak i hlava hráče zůstane v jedné úrovni, což hráči na pomůžce ke správnému provedení pohybu.</li> <li>• Přísuny se ve hře objevují jednotlivě nebo nanejdříve ve dvojicích. Je třeba si uvědomit, že pro překonání delší vzdálenosti (např. úhlopříčky kurtu) jsou příliš pomalé a v takovém případě je vhodné zvolit jiný druh pohybu.</li> </ul>
<p><b>Překřížený krok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nevýpadová noha prochází za výpadovou nohou.</li> </ul>	<p><b>Překřížený krok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nevýpadová noha prochází za výpadovou nohou.</li> </ul>		<p>Více než jedno překřížení za sebou v jednom okamžiku se ve hře objevuje velmi vzácně.</p>
<p><b>Odskok/otočení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Malé skoky, při nichž se odrážíme z jedné nohy a dopadáme na stejnou nohu. V badmintonu je odskok často spojen s otočením.</li> </ul>	<p><b>Odskok/otočení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Malé skoky, při nichž se odrážíme z jedné nohy a dopadáme na stejnou nohu. V badmintonu je odskok často spojen s otočením.</li> </ul>	  	<p>Odskoky nám pomáhají získat výšku, nicméně velmi často se využívají pro lepší pokrytí vzdálenosti, zejména v kombinaci s otočením.</p>

ZPŮSOB VÝUKY: CVIČENÍ NA PŘIBLÍŽENÍ A NÁVRAT			
Všechna následující cvičení lze provádět v rámci rozcvičky.			
CVIČENÍ	ILUSTRACE	TRENÉRSKÉ RADY A TIPY	
Běžecské ruce.			<p>Ačkoliv k užití většího počtu běžecských kroků naráz dojde jen vzácně, když už se tak stane, je třeba, aby běh byl co nejefektivnější. Účelný pohyb horních končetin tomu napomáhá.</p>
	<p>Stojé cvičení je možné provádět také vsedě.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Práce na místě.</li> <li>• Paže jsou pokrčeny v pravém úhlu.</li> <li>• Dlaně jsou natočeny dovnitř.</li> <li>• Uvolněná ramena.</li> <li>• Střídavě pohybujte pažemi dopředu a dozadu.</li> <li>• Udržujte pravý úhel v loktech.</li> <li>• Přední ruka se dostává do výšky očí.</li> <li>• Zadní ruka končí pohyb v úrovni kyčlí.</li> </ul>		
Rychlé zvedání kolen.			<p>Toto cvičení zdůrazňuje rychlý, ostrý zdvih kolene, který je důležitý v akcelerační fázi běhu. To je pro badminton velmi důležité v situacích, kdy je nutné rychle vystartovat.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Běžecké cvičení by vždy jedna noha měla jít přes překážku a druhá zůstat dole, tj. obě dvě nohy se pohybují ve směru šípky a zatímco růžová noha vždy překonává překážku, červená se pohybuje vedle ní.</li> <li>• Chůze vpřed.</li> <li>• Po třech krocích rychle zvedněte jedno koleno v úhlu 45°. Ve stejnou dobu byste zároveň měli zdvihnout opačnou ruku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Běžte podél řady malých překážek.</li> <li>• Jedna noha se pohybuje podél překážek.</li> <li>• Druhá noha překážky překračuje.</li> <li>• Rychle zvedněte koleno a zároveň přidejte energický pohyb rukou.</li> <li>• Cestu zpět absolvujte opatrně, abyste obě nohy zatížili stejně.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Přebíhejte řadu malých překážek.</li> <li>• Rychle zvedněte koleno a přidejte energický pohyb rukou.</li> <li>• Jedna noha po celou dobu vede (překračuje překážku vždy jako první).</li> <li>• Opakujte s vedoucí druhou nohou.</li> </ul>



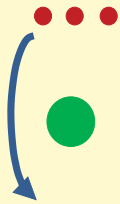
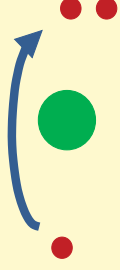
## ZPŮSOB VÝUKY: CVIČENÍ NA PŘIBLÍŽENÍ A NÁVRAT

Všechna následující cvičení lze provádět v rámci rozcvičky.

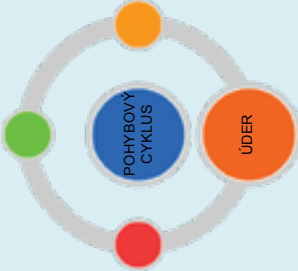






CVIČENÍ	ILUSTRACE		TRENÉRSKÉ RADY A TIPY		
Přeběhy dopředu a zpět.			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Při běhu vpřed budou kroky delší než při běhu pozpátku.</li> </ul>		
Přísuny na zadních čarách kurtu.	<p>1</p> 	<p>2</p> 	<p>3</p> 	<p>4</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cvičení je zpočátku nutné provádět pomalu, co nejdříve by se ale hráči měli dostat k co nejrychlejšímu provedení.</li> <li>• Představa, že povrch, na nějž došlapují, je žhavý, může hráčům pomoci ke zkrácení doby kontaktu se zemí.</li> <li>• Hráči by se měli naučit provádět cvičení směrem vpřed i pozpátku.</li> <li>• Provádějte cvičení ve dvojicích, jeden z hráčů může zakřičet „změna“ nebo tlesknout ve chvíli, kdy chce, aby partner změnil směr.</li> </ul>
	<p>Přísuny</p>	<p>Pravá noha vyrazí šikmo vpřed přes zadní čáru.</p>	<p>Drobným odskokem s otočením se dostanete do pozice pro nový aktivací krok s levou nohou vpředu uvnitř zadních čar kurtu.</p>		
	<p>Aktivací krok, pravá noha vyrazí vpřed a dopadá před zadní čáru. Zdůrazněte posun horní poloviny těla a těžiště ve směru pohybu a jeho udržení v ose těla.</p>				

ZPŮSOB VÝUKY: CVIČENÍ NA PŘÍBLÍŽENÍ A NÁVRAT

Všechna následující cvičení lze provádět v rámci rozcvíčky.





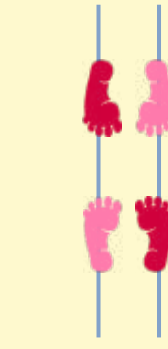

CVIČENÍ	ILUSTRACE	TRENÉRSKÉ RADY A TIPY
<p>Překřížený krok.</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Provádíte-li cvičení čelem k síti, sledujte neustále pásku, aby hlava zůstala v klidu.</li> <li>• Provádějte cvičení směrem vpřed i pozpátku.</li> <li>• Ačkoliv v zápase je to téměř vždy jedna a ta samá noha, která překřičuje dráhu té druhé, zkuste do rozcvíčky a tréninku zařadit i pohyb opačný.</li> </ul>
<p>Odskok/otočení.</p>	<p>Pohybujte se po kurtu cik-cak s využitím překříženého kroku (nevýpadová noha májí výpadovou nohu zadem).</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cvičení může probíhat jako závod s ostatními hráči.</li> <li>• Při cvičení lze pracovat ve trojici a místo sbírání míčků ze země si je hráči mohou navzájem podávat.</li> <li>• Naučte se otáčet na pravé i na levé noze a oběma směry (po a proti směru hodinových ručiček).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoupněte si jednou nohou na značku (jak naznačuje zelené kolečko).</li> <li>• Na zem postavte 3 míčky do vzdálenosti rozsáhu vašeho výpadu.</li> <li>• Udělejte výpad, seberte míček a prostřednictvím odskoku/otočení o 180° na noze stojící na značce se přemístěte ve směru šípky.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postavte míček na zem.</li> <li>• Otočte se zpět a seberte další míček.</li> <li>• Stejným způsobem za sebe přemístěte všechny tři míčky.</li> </ul>

## 05. POHYBY SPOJENÉ S ODEHRÁNÍM

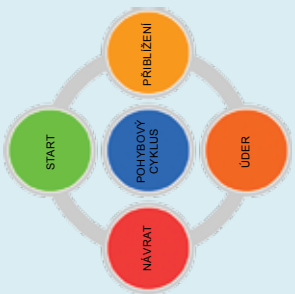











ROZVÍJENÁ DOVEDNOST	POPIS	ILUSTRACE				TRENÉRSKÉ RADY A TIPY
<p>Pohyby spojené s odehráním.</p> 	<p><b>VÝPADY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Výpad je v podstatě dlouhý krok. Obrázky vpravo ukazují, kde a v jakých situacích se výpady na kurtu používají.</li> <li>• Ve většině případů se pro výpady používá výpadová noha (u praváků pravá, u leváků levá). Nastávají ale i situace, v nichž se výpad provádí na nohu opačnou.</li> </ul>	 <p>Na sítí při odehrávání kratších, výhozů a sklepávání míčku.</p>	 <p>Ve střední části kurtu, když se míček nachází vedle těla.</p>	 <p>V zadní části kurtu, když se míček nachází za tělem hráče, který jej odehrává.</p>	<p><b>TRENÉRSKÉ RADY A TIPY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Špička chodidla vedoucí (výpadové) nohy směřuje k míčku.</li> <li>• Kvůli ochraně kolena a kotníku by koleno a chodidlo výpadové nohy v okamžiku dopadu měly být natočeny stejným směrem.</li> <li>• Vytočte zadní chodidlo pro dosažení lepší rovnováhy a většího pohybového rozsahu.</li> <li>• Pokrčte zadní koleno, snižte tím nápor na klouby.</li> <li>• Natahněte zadní paži, lépe tak udržíte rovnováhu.</li> </ul>	
<p><b>ZÁKLADY SKOKŮ</b></p> <p>(Výskok definujeme jako pohyb s prodlouženou letovou fází, kdy se obě nohy nacházejí ve vzduchu.</p> <p>Skok má tři fáze – přípravnou, letovou a dopadovou.</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pokrčte nohy v kotních, kolennou a kyčlích, toto předpětí vám umožní získat ze svalů na nohách více síly.</li> <li>• Ve stejný okamžik zhoupněte paže za sebe směrem dolů.</li> <li>• Hruď vzpřímená.</li> </ul>	<p><b>2</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vysvíhnete paže dopředu a vzhůru.</li> <li>• Narovnejte se v kyčlích, kolennou a kotních.</li> <li>• Soustředte svou odrazovou sílu přímo do země.</li> </ul>	<p><b>3</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zcela napněte všechny klouby.</li> </ul>	<p><b>4</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopadněte nejdříve na špičky.</li> <li>• Při dopadu pokrčte kotníky, kolena a kyčle, ztlumíte tak dopad.</li> <li>• Udržte vzpřímenou hruď.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velkou pomůckou při výskoku je správné technické provedení dřepu. Správný pohyb efektivně pomáhá zlepšit techniku skoků.</li> <li>• Špičky směřují dopředu, chodidla spočívají celou plochou na zemi během celého pohybu.</li> <li>• Proveďte dřep pokrčením kotníků, kolen a kyčlí.</li> <li>• Vzpřímená hruď.</li> <li>• Snažte se, aby záda a holeně byly rovnoběžné.</li> </ul>	
<p><b>SKOKOVÉ VARIACE</b></p> <p>Kromě základního výskoku (odraz a dopad) existuje řada dalších možností, jak skoky trénovat.</p>	<p>Odraz z obou nohou, dopad na jednu nohu.</p>	<p>Odraz z obou nohou, dopad na obě nohy.</p>	<p>Odraz z jedné nohy, dopad na jednu (stejnou) nohu.</p>	<p>Odraz z jedné nohy, dopad na jednu (opačnou) nohu.</p>	<p>Každý skok je možné provádět třemi směry:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ze strany na stranu;</li> <li>• dopředu a dozadu;</li> <li>• skoky s otočením.</li> </ul>	

ZPŮSOB VÝUKY: CVIČENÍ NA VÝPADY			
CVIČENÍ	POPIS		TRENÉRSKÉ RADY A TIPY
Formování správného výpadu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaujímáte široký postoj s jednou nohou vpředu a druhou vzadu.</li> <li>Špička předního chodidla se dotýká stěny.</li> <li>Zadní chodidlo je natočené v pravém úhlu k přednímu.</li> <li>Zadní paže je natažená (proti směru výpadu) pro lepší rovnováhu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pokročilejší formou výpadu by bylo začít s nohama vedle sebe, vykročit do výpadu a následně se vrátit do výchozí pozice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stěna zabrání tomu, aby se koleno dostalo příliš daleko dopředu.</li> <li>Střídejte výpady na levou a pravou nohu např. vždy po třech opakováních.</li> </ul>
Správný postoj při výpadu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vzpřímený postoj, mírný stoj rozkočný.</li> <li>Postavte si míček na hlavu a vyvažujte jej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Přejděte do výpadu.</li> <li>Snazte se míček udržet na hlavě.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toto cvičení je zábavné.</li> <li>Vyvažování míčku na hlavě učí hráče držet trup ve vzpřímené poloze.</li> <li>U přechodu do výpadu zdůrazněte fázi, kdy je před dopadem noha natažená.</li> </ul>
Výpad a natažení.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dvojice tréninkových partnerů stojí proti sobě, jeden z dvojice drží míček.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oba hráči udělají výpad vpřed směrem k sobě a míček si předají.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zdůrazněte dobrý pohybový rozsah (délku výpadu).</li> <li>Zdůrazněte vzpřímenou polohu trupu.</li> <li>Zdůrazněte využití natažené zadní ruky jako pomůcky pro udržení rovnováhy.</li> </ul>
Výpad a úder.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hráč stojí tak, že jeho chodidla jsou k sobě natočena v úhlu 90°.</li> <li>Partner stojí proti němu a drží míček.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partner míček chytá.</li> <li>Hráč se vrací zpět do původního postavení.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toto cvičení se dá provádět na bekhendové i forhendové straně.</li> <li>Výpady lze procvičovat směrem dopředu i do strany.</li> <li>Cvičení je možné provádět na kurtu a s nataženou síťí.</li> </ul>

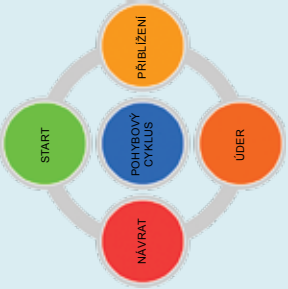






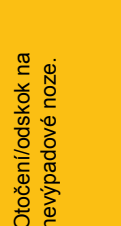








ZPŮSOB VÝUKY: SKOKOVÁ CVIČENÍ





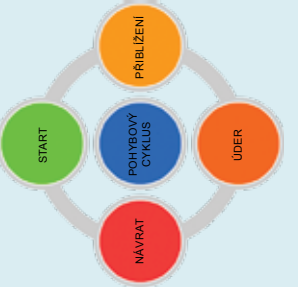

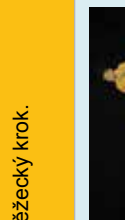

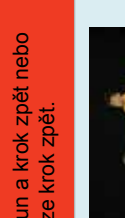
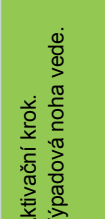


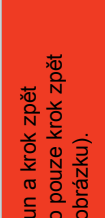

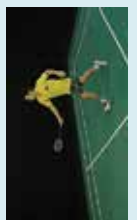
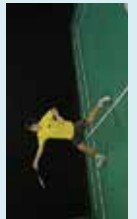
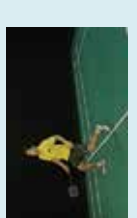




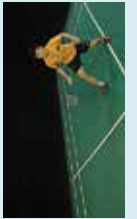
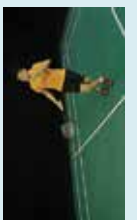
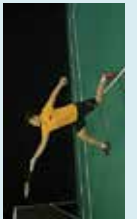





CVIČENÍ	POPIS			TRENÉRSKÉ RADY A TIPY
<p>Skákání podle hodin.</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lze provádět v mnoha obměnách.</li> <li>• Experimentujte s různými kombinacemi skoků na jedné noze a snožmo.</li> <li>• Hráč může být čelem natočen stále stejným směrem, nebo se naopak ve vzduchu otočit.</li> <li>• Hráči mohou pracovat ve dvojicích nebo malých skupinách.</li> </ul>
<p>Přeskakování postranních čar kurtu.</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimentujte s různými kombinacemi skoků na jedné noze a snožmo.</li> <li>• Chcete-li zvýšit náročnost cvičení, přeskakujte čáry v zadní části kurtu.</li> </ul>
<p>Výskok a chycení.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partneři stojí čelem proti sobě vedle postranních čar kurtu.</li> <li>• Přejděte do připravené pozice (podřep).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oba partneři současně přeskakují postranní čáry.</li> <li>• Pomáhejte si rukama.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopadejte na špičky.</li> <li>• Pro kontrolu dopadu pokrčte kotníky, kolena a kyčle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimentujte opět s variacemi skoků na jedné noze a snožmo.</li> <li>• Nahazujte míčky v pravidelném, později nepravidelném rytmu.</li> </ul>
<p>Výskok a otočení.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udělejte úkrok dozadu a přeneste váhu na zadní (vypadovou) nohu.</li> <li>• Zadní noha je natočena v pravém úhlu k přední.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyskočte a ve vzduchu se přetočte.</li> <li>• Pozice nohou se prohodí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopadejte nejprve na zadní, poté na přední nohu.</li> <li>• Zadní noha dopadá kolmo k přední noze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cvičení lze zajímavě obohatit házením si s míčem ve dvojici nebo o zed.</li> </ul>

## 06. POHYBOVÉ VZORCE

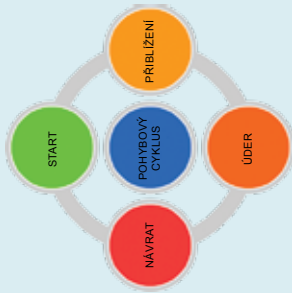
ROZVIJENÁ DOVEDNOST	POPIS	ILUSTRACE				TRENÉRSKÉ RADY A TIPY
<p><b>POHYBOVÉ VZORCE</b></p> <p>Abychom se dokázali po kurtu pohybovat efektivně, je nutné spojovat jednotlivé složky badmintonového pohybu do určitých vzorců. Tyto vzorce jsou poměrně individuální a často odvislé od konkrétní situace. Tato část příručky obsahuje nejběžnější pohybové vzorce, ne však zdaleka všechny, které se ve hře mohou objevovat.</p> 	<p>Pohyb do předního bekhendového rohu.</p>	 <p>Aktivační krok.</p>	 <p>Přisun.</p>	 <p>Výpad.</p>	 <p>Krok nebo přisun zpět.</p>	<p>• Při přisunech zůrazněte krátký čas kontaktu se zemí.                  • Dohlédněte na to, aby výpad měl adekvátní rozsah včetně fáze, kdy je přední noha natažená.                  • Dbejte na správné držení horní části těla.</p>
		 <p>Běžecský krok.</p>	 <p>Výpad.</p>	 <p>Přisun/krok zpět.</p>		
		 <p>Aktivační krok. Nevýpadová noha vede.</p>	 <p>Odskok/otočení na nevýpadové noze.</p>	 <p>Výpad.</p>	 <p>Přisun/krok zpět.</p>	



ROZVIJENÁ DOVEDNOST	POPIS	ILUSTRACE				TRENÉRSKÉ RADY A TIPY			
<p><b>POHYBOVÉ VZORCE</b></p> <p>Abychom se dokázali po kurtu pohybovat efektivně, je nutné spojovat jednotlivé složky badmintonového pohybu do určitých vzorců. Tyto vzorce jsou poměrně individuální a často odvislé od konkrétní situace. Tato část příručky obsahuje nejběžnější pohybové vzorce, ne však zdaleka všechny, které se ve hře mohou objevovat.</p> 	<p>Pohyb do zadního bekhendového rohu.</p>	 <p>Aktivační krok.</p>	 <p>Otočení/odskok na nevýpatkové noze.</p>	 <p>Výskok a přetočení ve vzduchu – míček zasáhnete ve chvíli, kdy nohy nejsou v kontaktu se zemí.</p>	 <p>Běh pozpátku.</p>	 <p>Aktivační krok.</p>			
					 <p>Přisun nebo běžecký krok zpět.</p>	 <p>Přisun nebo běžecký krok zpět.</p>	 <p>Přisun nebo běžecký krok zpět.</p>	 <p>Přisun nebo běžecký krok zpět.</p>	 <p>Rychlé otočení zpět do kurtu.</p>
					<p><b>TRENÉRSKÉ RADY A TIPY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dbejte na to, aby otočení s odskokem obsáhlo určitou vzdálenost a pomohlo tak hráči v pohybu do rohu.</li> <li>Dráha běhu pozpátku by se měla stáčet do mírného oblouku tak, aby byl hráč v okamžiku zásahu k míčku natočen bokem.</li> <li>Čím ve větší nouzi úder hrajete, o to hlubší bude i při úderu prováděný výpad.</li> </ul>				

ROZVIJENÁ DOVEDNOST	POPIS	ILUSTRACE				TRENÉRSKÉ RADY A TIPY
<p><b>POHYBOVÉ VZORCE</b></p> <p>Abychom se dokázali po kurtu pohybovat efektivně, je nutné spojovat jednotlivé složky badmintonového pohybu do určitých vzorců. Tyto vzorce jsou poměrně individuální a často odvislé od konkrétní situace. Tato část příručky obsahuje nejběžnější pohybové vzorce, ne však zdaleka všechny, které se ve hře mohou objevovat.</p>	<p>Pohyb do předního forhendového rohu.</p>					<p><b>TRENÉRSKÉ RADY A TIPY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Při přísunech zdůrazněte krátký čas kontaktu se zemí.</li> <li>• Dohlédněte na to, aby výpad měl adekvátní rozsah včetně fáze, kdy je přední noha natažená.</li> <li>• Dbejte na správné držení horní části těla.</li> </ul>
						
<p>Aktivační krok. Výpadová noha vede.</p>						
<p>Aktivační krok.</p>						
<p>Aktivační krok.</p>						
<p>Aktivační krok. Výpadová noha vede.</p>						
						

ROZVIJENÁ DOVEDNOST	POPIS	ILUSTRACE	ILUSTRACE	TRENÉRSKÉ RADY A TIPY	
<b>POHYBOVÉ VZORCE</b> Abychom se dokázali po kurtu pohybovat efektivně, je nutné spojit jednotlivé složky badmintonového pohybu do určitých vzorců. Tyto vzorce jsou poměrně individuální a často odvislé od konkrétní situace. Tato část příručky obsahuje nejběžnější pohybové vzorce, ne však zdaleka všechny, které se ve hře mohou objevovat.	Pohyb do zadního forhendového rohu.			<b>TRENÉRSKÉ RADY A TIPY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Čím ve větší nouzi úder hrajete, o to hlubší bude i při úderu prováděný výpad.</li> <li>Jedná se o spíše přímočarý pohyb, který vás dovede přímou cestou do zadního forhendového rohu.</li> <li>Aktivační krok a přísuny mají tendenci vytvářet oblouk, který hráči lépe umožní natočit se k míčku bokem.</li> </ul>	
					Výpad. Přísun (na obrázku) nebo otočení.
					Překřížený krok (překřížení zadem). Přísun.
					Přísun.
					Přísun.
				Přísun.	
				Přísun/běžecský krok.	



ZPŮSOB VÝUKY: POHYBOVÉ VZORCE

Předchozí pohybová cvičení byla zaměřena na rozvoj konkrétních pohybových prvků (aktivační krok, výskoky, přísuny) relativně odděleně. Následující sekce obsahuje určité nápady, jakým způsobem se lze naučit skládat pohybové vzorce, do nichž se tyto prvky spojují. Kvůli rozsahu a komplexnosti této oblasti není možné pokrýt v tomto materiálu všechny pohybové vzorce. „Spojovací“ metoda nastíněná níže může být použita pro výuku pohybových vzorců ve všech částech kurtu. V zásadě začínáme úderem a postupně přidáváme pohyb do a z místa odehrání.

CVIČENÍ		POPIS		TRENÉRSKÉ RADY A TIPY
Výpad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Postavte se těsně za přední podávací čáru a udělejte výpad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zahrajte forhendový kratas z nahozeného míčku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zdůrazněte dobrý pohybový rozsah výpadu.</li> <li>Koleno a chodidlo jsou natočeny stejným směrem (směrem k místu pravděpodobného dopadu míčku).</li> </ul>	
Přísun a výpad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaujměte široký postoj, přední noha se nachází těsně za přední podávací čárou.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Udělejte přísun.</li> <li>Přední noha vyrazí do výpadu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zdůrazněte, že přísun je rychlý pohyb, při němž dochází pouze ke krátkému kontaktu se zemí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zdůrazněte, že přísun je rychlý pohyb, při němž dochází pouze ke krátkému kontaktu se zemí.</li> </ul>
Aktivační krok, přísun a výpad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vykročte (chůze) směrem k síti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Udělejte aktivační krok s vedoucí výpadovou nohou.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Přísun.</li> <li>Přední noha vyrazí do výpadu.</li> <li>Dokončete výpad, zahrajte forhendový karatas ve chvíli, kdy dokončujete výpad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Díky přechodu z chůze se aktivační krok stává realističtější a rozvíjená dovednost se více blíží skutečné hře.</li> <li>Rozvíjejte aktivační krok jako výbušný pohyb, při kterém dochází jen ke krátkému kontaktu se zemí.</li> <li>Udržujte uvolněný, ale vzpřímený postoj.</li> </ul>
Aktivační krok, přísun, výpad a přísun zpět.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vykročte směrem k síti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aktivační krok s vedoucí výpadovou nohou.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Přísun.</li> <li>Přední noha vyrazí do výpadu.</li> <li>Dokončete výpad, zahrajte forhendový karatas ve chvíli, kdy dokončujete výpad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Udělejte jeden přísun</li> <li>Udělejte jeden přísun zpět.</li> <li>Při návratu udržujte správný postoj.</li> </ul>

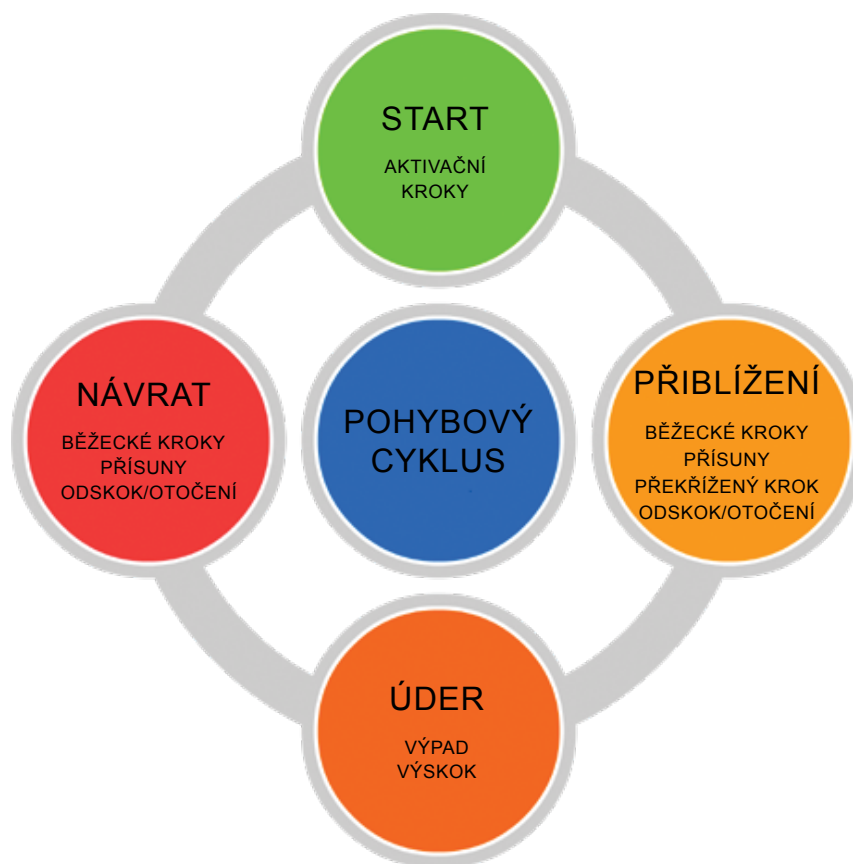
ZPŮSOB VÝUKY: POHYBOVÉ VZORCE		
	Pracujeme-li s již zdatnějšími skupinami, lze použít alternativní přístup ke spojování, a sice nechat hráče zopakovat celý pohybový cyklus.	
CVIČENÍ	POPIS	TRENÉRSKÉ RADY A TIPY
Provedení celého pohybového cyklu.	<p>Trenér předvede pohybový vzorec a hráči se dívají.</p> <p>Trenér předvede pohybový vzorec a hráči jej napodobují.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nechte skupinu pozorovat ukázkou z více úhlů.</li> <li>• Pro hráče je snazší napodobovat váš pohyb, stojíte-li k nim zády. Opravování chyb přijde na řadu až v další fázi.</li> <li>• Jste-li pravák, stoupněte si proti levákům čelem a budete se pohybovat zrcadlově. Opačně, jste-li levák, stůjte k levákům zády a k pravákům čelem.</li> </ul>
	Hráči procvičují pohybový vzorec samostatně bez trenéra.	
	Hráči provádějí pohybový vzorec a zasahují zavěšený míček.	Užitečné pro trénink vrchních úderů.
	Hráči provádějí pohybový vzorec a odehrávají míček z nahrávky (nahození/násťfel).	Věnujte náležitou pozornost kvalitě provedené návratové fázi.
Spojování pohybových cyklů.	Následným přirozeným postupem je spojit dohromady jednotlivé pohybové vzorce buď při stínovém pohybu po kurtu, nebo při cvičeních s míčkem.	

## 07. SHRnutí

Složkami účelného badmintonového pohybu jsou:

- aktivační krok;
- běžecské kroky;
- přísuny;
- překřížený krok;
- odskok/otočení;
- výpad;
- výskok;
- dopad.

Tyto složky lze uspořádat do pohybového cyklu podle následujícího schématu:



Každý pohybový cyklus začíná v okamžiku, kdy soupeř zahrává svůj úder.

Jednotlivé pohybové složky lze spojovat mnoha způsoby. Tento materiál se proto věnuje popisu celé řady pohybových cyklů, jež tvoří kvalitní základ, který je možné dále rozvíjet.

Při tréninku badmintonového pohybu je možné:

- rozvíjet jednotlivé pohybové složky izolovaně;
- spojovat složky tak, aby vytvořily úplný pohybový cyklus;
- pracovat na pohybovém cyklu jako celku;
- spojovat pohybové cykly dohromady.

## 08. KONTROLNÍ OTÁZKY – POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

1	Jaké je správné pořadí základních fází pohybového cyklu?	Úder – přiblížení – start – návrat.	
		Start – úder – přiblížení – návrat.	
		Návrat – přiblížení – úder – start.	
		Start – přiblížení – úder – návrat.	
2	U dvou fází pohybového cyklu využíváme podobné pohyby:	Přiblížení a návrat.	
		Úder a start.	
		Start a návrat.	
		Úder a přiblížení.	
3	Který z těchto pohybů se nepoužívá pro přiblížení do předního forhendového rohu?	Běžecský krok.	
		Přísuny.	
		Otočení na nevýpadové noze.	
		Překřížený krok.	
4	Výpady se mohou ve hře objevovat při odehrávání míčku:	V zadní části kurtu.	
		V přední části kurtu.	
		Ve střední části kurtu.	
		Všechny tři uvedené možnosti.	
5	Součástí efektivně provedeného dřepu je:	Rovnoběžné postavení holení a zad.	
		Zdvižené paty.	
		Přenesení váhy těla do špiček.	
		Hlava směřující dolů.	
6	Aktivační krok:	Vychází z šířejí rozkročeného postoje.	
		Pomáhá propojit pohyby.	
		Napomáhá aktivnímu odrazu ze země.	
		Všechny výše uvedené možnosti.	
7	„Jedna noha stíhá druhou, avšak nikdy ji zcela nedostihne.“ Takto bychom mohli charakterizovat:	Přísuny.	
		Běžecský krok.	
		Překřížený krok.	
		Odskok.	

8	Při provádění výpadu je pro dosažení lepší rovnováhy vhodné:	Protáhnout zadní paži (proti směru výpadu).	
		Udržet malou vzdálenost mezi zadním a předním chodidlem.	
		Naklonit tělo směrem dopředu.	
		Natočit špičky nohou směrem dopředu.	
9	Pro lepší skokovou techniku je vhodné:	Udržet při výskoku ruce u těla.	
		Udržet při výskoku ruce natažené nad hlavou.	
		Vyšvihnout ruce zespodu zpoza těla až nad hlavu.	
		Překřížit při výskoku paže.	
10	Součástí přibližovací fáze do zadního bekhendového rohu na úder hraný forhendem (tj. přes hlavu) může být:	Odskok/otočení na nevýpadové noze.	
		Běžecký krok pozpátku.	
		Výpad.	
		Aktivační krok.	



VZDĚLÁVÁNÍ BADMINTONOVÝCH TRENÉRŮ  
TRENÉRSKÁ PŘÍRUČKA  
ÚROVEŇ 1

MODUL 7  
VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 2  
TECHNIKA  
(ÚDEROVÉ DOVEDNOSTI)

## MODUL 7

### VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 2 – TECHNIKA (ÚDEROVÉ DOVEDNOSTI)

01.	Úvod	73
02.	Představení úderových technik – děti / začátečníci	74
03.	Biomechanické principy	74
04.	Chytání a házení	75
05.	Hry s chytáním a házením	76
06.	Rozvíjení schopnosti zasáhnout (míček)	77
07.	Odbíjení rukou	77
08.	Odehrání s použitím velmi krátkého držení rakety	78
09.	Odehrání s použitím dlouhého držení rakety	78
10.	Základní údery	84
11.	Úvod do podání	85
	a) Vystřelené bekhendové podání	86
	b) Krátké bekhendové podání	88
	c) Vystřelené forhendové podání	90
	d) Krátké forhendové podání	92
	e) Vysoké forhendové podání	94
12.	Úvod do úderů v přední části kurtu	96
	a) Bekhendový kraťas (na síti)	97
	b) Forhendový kraťas (na síti)	99
	c) Bekhendový výhoz (od sítě)	101
	d) Forhendový výhoz (od sítě)	103
	e) Bekhendové sklepnutí (na síti)	105
	f) Forhendové sklepnutí (na síti)	107
13.	Úvod do úderů ve střední části kurtu	109
	a) Blok od těla	110
	b) Bekhendový drajv	112
	c) Forhendový drajv	114
14.	Úvod do úderů v zadní části kurtu	116
	a) Forhendový klír	117
	b) Forhendová smeč	119
	c) Forehendový drop	121
	d) Obranný forhendový drop	123
	e) Bekhendový klír	125
	f) Obranný bekhendový drop	127
15.	Shrnutí	129
16.	Kontrolní otázky – Úderové dovednosti	130

---

## UČEBNÍ VÝSTUPY

Na konci tohoto modulu trenéři dokáží:

- vyjmenovat základní biomechanické principy, jež jsou podstatou efektivního odehrávání úderů;
- popsat cvičení vhodná pro výuku chytání a házení;
- vyjmenovat různá držení rakety používaná v badmintonu a popsat aktivity/cvičení vhodná pro jejich rozvoj;
- popsat různé badmintonové údery, včetně toho:
  - kde je hraje;
  - kdy je hraje;
  - proč je hraje;
  - jak vypadají;
  - jak je procvičujeme.



## 01. ÚVOD

Následující sekce se zaměřuje na:

Biomechanické principy

Tato část se krátce věnuje důležitosti ohýbání a narovnávání, rotací a způsobů generování síly při odehrávání badmintonového míčku.

### CHYTÁNÍ, HÁZENÍ A ÚDEROVÉ DOVEDNOSTI

Dříve, než se děti naučí zahrávat míček, je třeba je naučit chytat, házet a zasahovat letící nebo jinak se pohybující objekty. Při těchto aktivitách se rozvíjí:

- schopnost efektivně sledovat přibližující se objekt;
- správné koordinace v ose ruka–oko–noha, díky níž se děti naučí chytat;
- odhodové schopnosti, které jsou základem úderových dovedností, jež se rozvíjejí později;
- schopnost zasáhnout letící nebo jinak se pohybující objekt rukou.

### DRŽENÍ RAKETY

Jakmile si děti osvojí výše uvedené základní dovednosti, seznamujeme je s raketou. Postupně se učí správnému držení rakety v řadě různých situací.

### ÚDERY

Tato část je věnována široké škále úderů používaných v badmintonu. U každého úderu se dozvíte:

- odkud a kam se úder hraje;
- kdy se vybraný úder hraje;
- proč se hraje;
- jak daný úder vypadá;
- jak jej můžeme procvičovat.

Cílem při výuce každého úderu by mělo být:

- pochopení taktického využití úderu;
  - zdůraznění technicky správného provedení;
  - připravit cvičení v různých stupních náročnosti tak, aby hráči mohli úder úspěšně procvičovat, bez ohledu na jejich aktuální hráčskou úroveň;
  - aby cvičení (tréninky) díky tomu byla zábavná a motivující.
-

## 02. PŘEDSTAVENÍ ÚDEROVÝCH TECHNIK – DĚTI / ZAČÁTEČNÍCI

Neexistuje sice žádné přesně určené pořadí, ve kterém bychom měli jednotlivé údery uvádět, ale pro práci se začátečníky a malými dětmi můžeme využít následující návod:

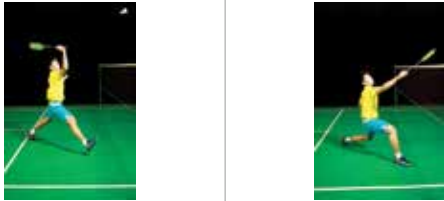


1. bekhendové podání;
2. bekhendové údery v přední části kurtu, včetně výhozů, sklepnutých míčů a kraťasů;
3. forhendové údery v přední části kurtu, včetně výhozů, sklepnutých míčů a kraťasů;
4. vysoké forhendové podání;
5. bekhendové údery ve střední části kurtu (drajv, blok a polodrajv);
6. forhendové údery ve střední části kurtu (drajv, blok a polodrajv);
7. vrchní forhendové údery;
8. obranné forhendové a bekhendové dropy.







Zdůvodnění uvedeného pořadí:

- Na bekhendové údery se obvykle zaměřujeme nejdříve, protože pohyby a provedení jednotlivých prvků jsou všeobecně kratší a je snazší je načasovat.
- Údery v přední části kurtu se hrají zejména spodem, což je pro začátek jednodušší, a zároveň poskytují dobrou přípravu na pozdější vrchní úder.

## 03. BIOMECHANICKÉ PRINCIPY

Rozlišujeme 4 klíčové oblasti, které jsou základem úderových dovedností v badmintonu. Jsou to:

NÁPŔAH	
<p>Abychom úderu dodali větší razanci (sílu), je jeho nezbytnou součástí nápřah. NÁPŔAH vytvoří svalové předpětí. V reakci na toto předpětí se svaly následně velmi rychle smrští a dodají tak úderovému švihů razanci.</p>	
KOORDINACE: OD VELKÝCH SVALŮ K MALÝM SVALŮM	
<p>Úder (odehrání míčku) v badmintonu je výsledkem působení svalové síly, která v těle vyvolá sérii koordinovaných kloubních pohybů.</p> <p>Konečná vygenerovaná síla je největší tehdy, když byl pohyb zahájen velkými a dokončen menšími svaly.</p>	
ROTACE	
<p>Rotace celého těla.</p>	

Rotace paže.	 <p>Vnější rotace.</p>	 <p>Vnitřní rotace.</p>
Rotace předloktí.	 <p>Předloktí: supinace (vnější rotace).</p>	 <p>Předloktí: pronace (vnitřní rotace).</p>
<b>OHÝBÁNÍ A NAROVNÁVÁNÍ</b>		
<p>Ohýbání a narovnávání kloubů je důležitou součástí úderu. Ohýbání je součástí nápřahu, narovnání je pak přímo spjaté s úderovým švihem při zasažení míčku.</p>	 <p>Pokrčená paže.</p>	 <p>Narovnaná paže.</p>

## 04. CHYTÁNÍ A HÁZENÍ

Práce s odhody a chytáním pomáhá dětem rozvíjet schopnost:

- pečlivě sledovat objekt, když letí;
- nastavit své tělo a ruce do správné pozice pro jeho zachycení.

Tyto schopnosti jsou pilířem následného rozvoje vlastních úderových dovedností. Níže v tabulce je popsána řada cvičení, která lze pro tento účel použít.

KUTÁLENÍ A ZASTAVOVÁNÍ	<p>Malé děti se mohou naučit mnoho věcí, když si budou kutálet s míčem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pomůže jim to pochopit, že je důležitý objekt, který se k nim přibližuje, sledovat, a že jim jeho sledování může pomoci k jeho úspěšnému zachycení.</li> <li>● Umožní jim to experimentovat s užitím různé velké síly, aby míč mohly úspěšně dopravit na různé dlouhé vzdálenosti.</li> </ul>
(OD)HODY SPODEM	<ul style="list-style-type: none"> <li>● K házení použijte předměty různých velikostí a hmotností.</li> <li>● Naučte děti pracovat s rozdílnými vjemy, když do předmětů strčí, převrátí je nebo jimi hodí, a to včetně míčků, aby poznaly, že je mohou ovládat a různými způsoby měnit jejich trajektorii.</li> <li>● Zkoušejte forhendové (dlaní napřed) i bekhendové (hřbetem ruky napřed) odhody.</li> <li>● Vymýšlejte hry, jejichž součástí bude házení spodem, například „golf s házením spodem“, kdy k zasažení cíle míčkem (např. obruč) je potřeba alespoň několik odhodů.</li> </ul>

CHYTÁNÍ ZESPODA	<p>Vybízejte k pečlivému sledování přibližujícího se předmětu a jeho chycení s dlaněmi natočenými vzhůru (malíčky se dotýkají). Začněte s chytáním přímo před tělem a postupně přejděte k chytání:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• na obou stranách vedle těla;</li> <li>• jednou rukou.</li> </ul>
VRCHNÍ ODHOD (NAD HLAVOU)	<p>Velmi důležité je přimět děti ke správnému osvojení odhodové techniky v oblasti nad hlavou. Tento pohyb je totiž základem vrchního úderu v badmintonu. Tuto dovednost můžete rozvíjet házením si ve dvojicích:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vsedě s překříženýma nohama;</li> <li>• vkleče na obou kolenou (kotníky se dotýkají země);</li> <li>• vkleče na obou kolenou (zapřené špičky a zvednuté paty);</li> <li>• vkleče na jednom kolenu (praváci pravé koleno);</li> <li>• ve stoje čelem naproti sobě;</li> <li>• ve stoje s nohama u sebe, bokem naproti sobě;</li> <li>• ve stoje s rozkročenýma nohama, bokem naproti sobě;</li> <li>• ve stoje s nohama u sebe udělejte úkrok dozadu a při odhodu si pomozte odrazem (zhoupnutím) ze zadní nohy;</li> <li>• ve stoje s nohama u sebe udělejte úkrok dozadu a při odhodu si pomozte odrazem ze zadní nohy a ihned po odhodu míčku dokončete pohyb překročením vpřed;</li> <li>• ve stoje s nohama u sebe, udělejte úkrok dozadu, odrazte se do vzduchu, přetočte se a dopadněte na zem (přeskok).</li> </ul> <p>Tato cvičení děti učí zapojit tělo tak, aby hodů dodaly potřebnou sílu.</p>
CHYTÁNÍ ZESHORA	<p>Vybízejte k chytání letícího předmětu s palci u sebe (hřbet ruky natočený vzhůru). Začněte s chytáním přímo před tělem a poté přejděte k chytání:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• na té či oné straně vedle těla;</li> <li>• jednoruč.</li> </ul>

## 05. HRY S CHYTÁNÍM A HÁZENÍM

Jde o zábavné hry, které podporují rozvoj schopností házení a chytání.






HRY S CHYTÁNÍM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dvě nanejvýš pětičlenná družstva. Míček se zátěží (snáze se odhazuje).</li> <li>• Hra ve vymezeném prostoru, každý z týmů se snaží zmocnit míčku, se kterým se hraje.</li> <li>• Kontakt mezi hráči není dovolen. Jakmile se hráč ocitne v držení míčku, nesmí se pohnout do té doby, dokud nenahraje jinému členovi svého týmu.</li> <li>• Tuto hru lze využít ke zlepšení odhodové techniky horem. Tomu lze napomoci vytvořením určitých pravidel, která správnou techniku vyžadují. Např. ztráta míčku, pokud se hráč ke svému hodu nepostaví bokem.</li> </ul>
„HÁZECÍ“ BADMINTON	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dva hráči proti sobě soupeří na polovině kurtu s jedním míčkem.</li> <li>• Míček si přehazují tam a zpět přes síť s cílem, aby dopadl na soupeřovu stranu kurtu, nebo aby svým hodem soupeře donutili k chybě (např. hodit míček do sítě).</li> <li>• Jakmile jeden z hráčů míček chytí, musí jej zpátky hodit z téhož místa, kde jej chytil.</li> <li>• Pokud se míček nachází v přední polovině kurtu, musí být odhozen spodem. Pokud došlo k jeho chycení v zadní části kurtu, musí být odhozen horem.</li> <li>• Tuto hru lze opět využít ke zlepšení odhodové techniky horem, pokud zabudujeme vhodná pravidla zdůrazňující správnou techniku. Např. při odhodu míče horem musí hráč vyskočit do vzduchu a udělat přeskok. Pokud tak neučiní, ztrácí bod.</li> <li>• Hráči sami mohou vymyslet týmovou podobu této hry, která by se dala hrát na celém kurtu.</li> </ul>

## 06. ROZVÍJENÍ SCHOPNOSTI ZASÁHNOUT (MÍČEK)

Při házení a chytání se ruka dostává do přímého kontaktu s předmětem. Zásah (úder) raketou vyžaduje, aby hráč upravil své postavení tak, aby předmět zasáhl hlavou rakety, která se nachází v určité vzdálenosti od ruky. Cvičení by proto měla hráčům pomoci lépe zvládnout tento přechod.

## 07. ODBÍJENÍ RUKOU







Odbíjení rukou je rozvíjením dovedností spojených s chytáním a házením. Vyžaduje pozorné sledování letícího předmětu a nastavení nohou a rukou do takové pozice, ze které bude možné předmět úspěšně zasáhnout.

<p>Hráči pracují každý sám, dlaní se ve vzduchu snaží zasahovat nafukovací balónek nebo míč. Zkoušejte zasahovat balónek jednou rukou, pak druhou, pak ruce střídejte. Pokuste se udržet balónek ve vzduchu a zkoušet při tom různé triky (např. sednout si na zem a znovu se postavit).</p>	
<p>Hráči pracují každý sám, hřbetem ruky se ve vzduchu snaží zasahovat nafukovací balónek nebo míč. Zkoušejte zasahovat balónek jednou rukou, pak druhou, pak ruce střídejte. Pokuste se udržet balónek ve vzduchu a zkoušet při tom různé triky (např. sednout si na zem a znovu se postavit).</p>	
<p>Hráči pracují každý sám. Nafukovací balónek nebo míč se snaží ve vzduchu udržet odbíjením dlaní i hřbetem obou rukou. Zkuste předvést celou sérii triků.</p>	
<p>Vezměte balónek do ruky a zvedněte jej nad hlavu. Zdvihněte a natočte druhou ruku tak, abyste viděli její dlaň.</p> <p>Dlaní pak udeřte do balónku a vyrazte si jej z ruky. Zdůrazněte dotažení pohybu, při kterém hráč uvidí hřbet své ruky (pronace předloktí).</p>	
<p>Dvojice si pinkají s nafukovacím balónkem nebo míčem, který odbíjejí dlaní i hřbetem ruky. Lze provádět ve stoje i vsedě.</p>	



## 08. ODEHRÁNÍ S POUŽITÍM VELMI KRÁTKÉHO DRŽENÍ RAKETY

S použitím velmi krátkého držení rakety může hráč odehrávaný předmět zasahovat snadno a úspěšně, protože se stále nachází relativně blízko ruky, která jej odbíjí.

		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Držení rakety u jejího krčku se hřbetem ruky vzhůru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udržujte ve vzduchu nafukovací balónek, pěnový nebo badmintonový míček a využijte při tom rotace předloktí.</li> </ul>	
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Držení rakety u jejího krčku s ukazováčkem zesponu a podél rámu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udržujte ve vzduchu nafukovací balónek, pěnový nebo badmintonový míček a využijte rotace předloktí.</li> </ul>	
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Držení rakety u krčku s ukazováčkem zesponu a podél rámu. Přiložte výplet k míčku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oddalte hlavu rakety za použití rotace předloktí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udeřte míček za použití rotace předloktí (hráč po odehrání vidí hřbet své ruky).</li> </ul>

## 09. ODEHRÁNÍ S POUŽITÍM DLOUHÉHO DRŽENÍ RAKETY

Náměty, jak procvičovat dlouhé držení rakety, najdete níže v sekci věnované jeho jednotlivým typům.

### DRŽENÍ RAKETY – ÚVOD

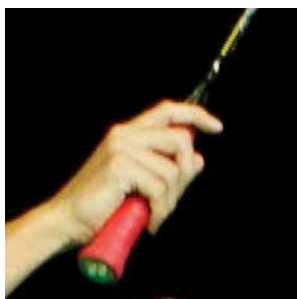
Chceme-li hrát badminton efektivně, pak je pro nás zcela zásadní zvládnout umět raketu uchopit vhodným způsobem v celé řadě situací. Následující návod nám pomůže při výuce různých držení rakety:

- Držení rakety by mělo být uvolněné. V tom je skryta řada výhod, např. snazší změna držení, zlepšená razance úderů, menší únava a větší klamavost úderů.

- K pevnějšímu sevření držátka rakety přirozeně dojde při zásahu. Sevření je výraznější u razantních úderů (např. drajv) než u jemných úderů (např. kraťasy na síti).
- Držení rakety vyžaduje neustálé úpravy podle toho, jestli se míček nachází:
  - před tělem, vedle těla nebo za tělem;
  - na bekhendové nebo forhendové straně.
- Držení rakety může být dlouhé a krátké:
  - Dlouhé držení je lepší tam, kde je potřeba větší dosah a větší razance. Např. u většiny úderů ze zadní části kurtu se používá dlouhé držení. Při dlouhém držení se spodní část dlaně zlehka opírá o konec držátka rakety, který je rozšířený, aby raketa z ruky nevyklouzla.





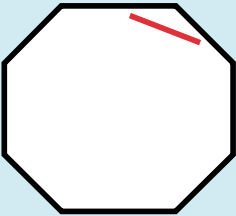
- Krátké držení rakety se obvykle využívá k rychlým pohybům nebo pokud chceme dosáhnout lepší kontroly úderů.



## A) ZÁKLADNÍ DRŽENÍ RAKETY (BASIC GRIP) – ROZVÍJENÁ DOVEDNOST

Základní držení rakety se používá v situacích, kdy se míček nachází na úrovni hráče, a sice na bekhendové i forhendové straně.

Palec a ukazováček svírají na držátku rakety tvar písmene „V“. Pozice špičky písmene „V“ je velice důležitá a je naznačena níže. Základní držení rakety nazýváme také jako tzv. „V“ držení.

ZÁKLADNÍ DRŽENÍ RAKETY: NA ÚROVNI HRÁČE	ZÁKLADNÍ DRŽENÍ RAKETY: PŘIBLÍŽENÍ	ZÁKLADNÍ DRŽENÍ RAKETY: POZICE ŠPIČKY PÍSMENE „V“ SVÍRANÉHO PALCEM A UKAZOVÁČKEM
		

### ÚVODNÍ CVIČENÍ NA ZÁKLADNÍ DRŽENÍ RAKETY – ZPŮSOB VÝUKY

- Zahrávejte míček do vzduchu s dlaní ruky vzhůru. Snažte se o co největší počet opakování.
- Zahrávejte míček do vzduchu s dlaní ruky vzhůru. Snažte se o co největší počet opakování. Mezi jednotlivými údery si přendávejte raketu za zády – jednou, dvakrát nebo třikrát!
- Zahrávejte míček do vzduchu s dlaní ruky vzhůru. Snažte se o co největší počet opakování. Mezi jednotlivými údery si přendávejte raketu:
  - pod nohou;
  - pod jednou, pak pod druhou nohou.
- Zahrávejte míček do vzduchu s dlaní ruky vzhůru. Snažte se o co největší počet opakování. Odehrávejte míček pod jednou i pod druhou nohou nebo za zády.
- Práce ve dvojici. Zahrávejte míček do vzduchu s dlaní ruky vzhůru. Snažte se o co největší počet opakování. Hráči se střídají.
- Práce ve dvojici. Nahrávejte si navzájem míček přes čáru tam a zpět s dlaní ruky napřed.
- Zasahujte předmět (balónek, pěnový míček, míček) zavěšený nad hlavou za použití základního držení rakety. Užijte stejného pohybu jako při házení, jehož cílem bude zasáhnout míček nad nebo lehce před ramenem ruky, kterou raketu držíte.

## B) PALCOVÉ DRŽENÍ RAKETY (THUMB GRIP) – ROZVÍJENÁ DOVEDNOST

Palcové držení rakety se používá k odehrávání základních bekhendových úderů před tělem, jako jsou krařasy, výhozy, sklepnuté míče, bekhendová podání a bekhendové drajvy (pokud dojde k jejich odehrání před tělem). Palec se zapře o širokou stranu držátka rakety, mezi rukou a držátkem je malá mezera.

PALCOVÉ DRŽENÍ RAKETY: POHLED Z DÁLKY	PALCOVÉ DRŽENÍ RAKETY: PŘIBLÍŽENÍ	PALCOVÉ DRŽENÍ RAKETY: POSTAVENÍ PALCE
		



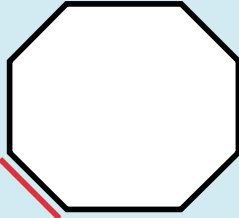
### PALCOVÉ DRŽENÍ RAKETY – ZPŮSOB VÝUKY

#### ÚVODNÍ CVIČENÍ NA PALCOVÉ DRŽENÍ RAKETY

- Uchopte raketu a palec opřete o držátko rakety.
- Přetočte ruku tak, aby klouby vašich prstů byly natočeny vzhůru.
- Zahrávejte míček do vzduchu s hřbetem ruky napřed (palec podpírá držátko rakety). Snažte se o co největší počet opakování.
- Zahrávejte míček do vzduchu s hřbetem ruky napřed (palec pevně přitisknutý ke spodní straně držátka rakety). Snažte se o co největší počet opakování. Mezi jednotlivými údery si přendávejte raketu za zády – jednou, dvakrát nebo třikrát!
- Zahrávejte míček do vzduchu s hřbetem ruky napřed (palec podpírá držátko rakety). Snažte se o co největší počet opakování. Mezi jednotlivými údery si přendávejte raketu:
  - pod nohou;
  - pod jednou, pak pod druhou nohou.
- Zahrávejte míček do vzduchu s hřbetem ruky napřed (palec podpírá držátko rakety). Snažte se o co největší počet opakování. Mezi jednotlivými údery si klekněte na jedno, pak druhé koleno, sedněte si na zem, lehněte si a znovu vstaňte.
- Práce ve dvojici. Zahrávejte míček do vzduchu s hřbetem ruky napřed (palec podpírá držátko rakety). Snažte se o co největší počet opakování. Hráči se střídají v odehrávání míčku.
- Práce ve dvojici. Nahrávejte si navzájem míček přes čáru tam a zpět s hřbetem ruky napřed (palec podpírá držátko rakety).

### C) ROHOVÉ DRŽENÍ RAKETY (CORNER GRIP) – ROZVÍJENÁ DOVEDNOST

Rohové držení rakety je alternativou používanou pro bekhendové údery, když se míček nachází na úrovni hráče nebo mírně za tělem. Těmito údery jsou bekhendové drajvy a bloky (když se míček nachází vedle těla), bekhendové klíry, bekhendové dropy a bekhendové smeče.

ROHOVÉ DRŽENÍ RAKETY: POHLED Z DÁLKY	ROHOVÉ DRŽENÍ RAKETY: PŘIBLÍŽENÍ	ROHOVÉ DRŽENÍ RAKETY: POSTAVENÍ PALCE
		

#### ÚVODNÍ CVIČENÍ NA ROHOVÉ DRŽENÍ RAKETY – ZPŮSOB VÝUKY

Stoupněte si zády k síti a zasahujte zavěšený předmět mírně zpoza těla, buď ve výši ramen, nebo nad hlavou.



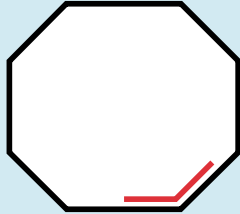
Stoupněte si zády k síti a odehrávejte nahozené míčky mírně zpoza těla, buď ve výši ramen, nebo nad hlavou.

Nastřelujte míčky tak, aby je hráč stojící zády k síti mohl odehrávat mírně zpoza těla.

## D) PLÁČAČKOVÉ DRŽENÍ RAKETY (PANHANDLE GRIP) – ROZVÍJENÁ DOVEDNOST

Pláčačkové držení rakety používáme při:

- bekhendových úderech, když se míček nachází poměrně daleko za tělem (např. bekhendové dropy);
- forhendových úderech, když se míček nachází poměrně dost daleko před tělem (např. sklepnutí na síti).

PLÁČAČKOVÉ DRŽENÍ RAKETY: POHLED Z DÁLKY	PLÁČAČKOVÉ DRŽENÍ RAKETY: PŘIBLÍŽENÍ	PLÁČAČKOVÉ DRŽENÍ RAKETY: POZICE ŠPIČKY PÍSMENE „V“ SVÍRANÉHO PALCEM A UKAZOVÁČKEM
		

## ÚVODNÍ CVIČENÍ NA PLÁČAČKOVÉ DRŽENÍ RAKETY – ZPŮSOB VÝUKY

Pro nácvik pláčačkového držení rakety v předním forhendovém rohu se věnujte stejným cvičením jako při nácviku sklepnutí na síti.

Pro nácvik pláčačkového držení rakety v nouzi v zadním bekhendovém rohu se věnujte stejným cvičením jako při nácviku obranných bekhendových dropů.

## E) ÚVODNÍ CVIČENÍ NA ZMĚNY DRŽENÍ RAKETY – ZPŮSOB VÝUKY

Zahrávejte míček do vzduchu pětkrát za použití základního držení rakety (forhend), pak pětkrát za použití palcového držení rakety (bekhend). Postupně snižujte počet na 4, 3, 2 a 1 zásah, až nakonec budete střídat držení rakety po každém úderu.

Nahazujte si míčky a odehrávejte je zpět na svého tréninkového partnera. Pětkrát se základním držením rakety na forhendu, pětkrát s palcovým držením rakety na bekhendu. Postupně snižujte počet zásahů na 4, 3, 2 a 1 zásah, až nakonec budete střídat držení rakety po každém úderu.

Vrchním forhendovým úderem se základním držením rakety zasáhněte zavěšený míček, pak utíkejte dopředu a odehrajte nahozený míček s bekhendovým palcovým držením rakety.

Vrchním forhendovým úderem se základním držením rakety zasáhněte zavěšený míček, poté se otočte a zasáhněte stejný předmět vrchním bekhendovým úderem s rohovým držením rakety.

Sklepněte míček nahozený na síť s použitím pláčačkového držení rakety (forhendové sklepnutí). Změňte na palcové držení a sklepněte míček nahozený na síť (bekhendové sklepnutí).

## 10. ZÁKLADNÍ ÚDERY

Tato sekce se věnuje široké škále úderů používaných v badmintonu. U každého z nich se dozvíte:

- odkud a kam se úder hraje;
- kdy úder používáme;
- proč úder hrajeme;
- jak úder vypadá (včetně přípravy, nápřahu, švihu a dotažení);
- jak úder procvičovat;
- rady, tipy a variace (podseknuté míče, sekané míče a příležitosti zahrát klamavý úder).

V následující sekci věnované úderům se pracuje s touto barevnou tabulkou.

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME		PROČ ÚDER HRAJEME	
PODOBA ÚDERU					
PŘÍPRAVA		NÁPŘAH		ÚDEROVÝ ŠVIH	
				DOTAŽENÍ	
JAK ÚDERY UVÉST					
RADY, TIPY A VARIACE					

### A) KLAMAVÉ ÚDERY

Schopnost přelstít soupeře je v badmintonu neoddelitelnou součástí hry. Kdykoliv to jen jde, měl by úder vypadat stejně jako všechny jemu příbuzné údery, aby soupeř nikdy nevěděl, který z nich má očekávat. To se nyní promítne i v průběžně podávaných technických informacích k provedení jednotlivých úderů.

### B) ODEHRÁNÍ A POHYB

Přestože se tato sekce zaměřuje na samotné odehrání míčku, je důležité zařadit do praktikovaných cvičení co nejdříve i pohyb. Z dřívější sekce věnované rozvoji dovedností můžete čerpat nápady, jak úder s pohybem spojit. Pozornost věnujte zejména rozvíjení dovedností metodou řetězení.

### C) ÚDERY PO ČÁŘE A ÚDERY KŘÍŽEM

Údery lze zahrávat tzv. po čáře (přímé údery) anebo křížem. Křížem zahrajete úder tak, že:

- budete míček zasahovat před tělem;
- změníte držení rakety, což umožní změnit postavení hlavy rakety;
- ohnete zápěstí, čímž změníte postavení hlavy rakety;
- míček „seknete“.

## 11. ÚVOD DO PODÁNÍ

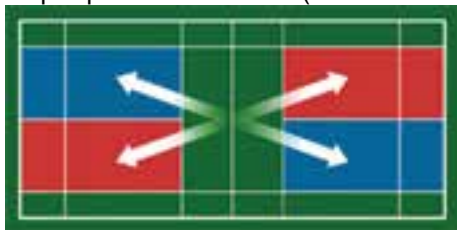
Pravidla hry vymezují, co smí při podání podávající hráč udělat. Jak by správně provedené podání mělo vypadat, je uvedeno níže.

Poznámka: Uvedená pravidla jsou aktuální v době vydání knižky. Úkolem trenéra je s využitím webových stránek BWF sledovat veškeré změny, které se pravidel hry týkají.

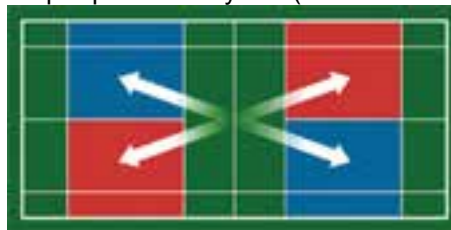
Správné provedení podání:

- Ani jedna ze stran nesmí způsobit zbytečné zdržování při provedení podání od okamžiku, kdy podávající a přijímající hráči zaujali příslušná postavení. Při ukončení zpětného pohybu hlavy rakety podávajícího je jakékoliv zdržování v začátku podání považováno za zbytečné zdržování.
- Podávající a přijímající hráč musí stát uvnitř diagonálně protilehlých polí pro podání, aniž se dotýkají čar ohraničujících tato pole pro podání.

Pole pro podání – dvouhra (dlouhé a úzké)



Pole pro podání – čtyřhra (krátké a široké)



- Některá část obou chodidel jak podávajícího tak přijímajícího hráče se musí dotýkat podlahy dvorce a musí zůstat bez pohybu od doby, kdy je podání zahájeno až do okamžiku, kdy je podání provedeno.
- Raketa podávajícího musí nejprve udeřit základnu (hlavičku) míčku.
- V okamžiku zásahu raketou by se celý míček měl nacházet pod úrovní pasu podávajícího. Za pas se považuje pomyslná čára kolem těla v úrovni nejspodnějšího žebra podávajícího.
- Hřídelka rakety podávajícího hráče musí v okamžiku zásahu míčku směřovat směrem dolů.
- Pohyb rakety podávajícího hráče musí pokračovat kupředu od okamžiku zahájení podání do okamžiku provedení podání.
- Let míčku od rakety podávajícího hráče musí směřovat vzhůru přes síť, a pokud není zachycen, dopadne do pole pro podání přijímajícího hráče (tzn. na nebo mezi čáry ohraničující tuto oblast). Při pokusu o podání podávající nesmí míček minout.

Jakmile hráči již zaujali své pozice, první pohyb rakety podávajícího hráče směrem vpřed je zahájením podání.

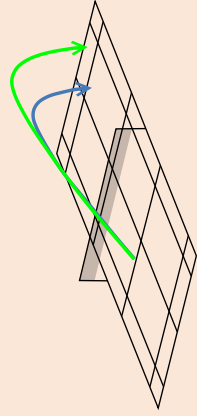



Podání je provedeno, když je po jeho zahájení míček zasažen raketou podávajícího hráče, nebo při pokusu podat podávající hráč míček mine.

Podávající hráč nesmí podávat, dokud přijímající hráč není připraven, ale pokud se přijímající hráč pokusí podání vrátit, má se za to, že byl připraven.

Ve čtyřhrách během provádění podání mohou spoluhráči zaujmout jakoukoliv pozici, která nebrání ve výhledu podávajícímu hráči nebo přijímajícímu protihráči.



a. Vystřelené bekhendové podání

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Podle pravidel hry musí míček letět z jednoho pole pro podání do druhého, diagonálně protilehlého pole. <b>Ve dvouhře může vystřelené podání letět k zadní čáře. Ve čtyřhře musí vystřelené podání dopadnout do prostoru, který ohraničuje vnitřní deblová čára pro podání.</b></p>		<p>Vystřelené bekhendové podání se používá na začátku výměny, míček zahráváme z neutrálního/defenzivního postavení.</p>	<p>Snažíme se soupeře donutit k pohybu dozadu a vyvést jej z rovnováhy tím, že ho přimějeme uvěřit, že se chystáme zahrát krátké podání.</p>
<b>PODOBA ÚDERU</b>			
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Postoj se může různit, nejběžnější je s výpadovou nohou vpředu, poblíž „těčka“ (spojnice středové a přední podávací čáry).</li> <li>Použijte krátké, uvolněné palcové držení rakety (pro čtyřhru).</li> <li>Vytáhněte raketu dopředu před tělo.</li> <li>Položte míček na raketu.</li> </ul>			
<p><b>NÁPRAHA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ohněte zápěstí a lehce vytočte předloktí.</li> <li>Stáhněte raketu o kousek zpět.</li> <li>„Otevřete“ hlavu rakety.</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Švihněte hlavou rakety směrem vpřed (zrychlující se pohyb).</li> <li>Vystřelte míček z ruky.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kinetická energie rakety přechází v rotaci paže.</li> </ul>	

### ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA VYSTŘELENÉ BEKHENDOVÉ PODÁNÍ

Vystřelujte míček z ruky na terč (obruč, krabice atd.) bez použití sítě. Vzdálenost mezi hráčem a terčem by měla být dostatečně dlouhá na to, aby došlo ke skutečnému vystřelení míčku (tj. odehrání s náležitou razancí).

V malých skupinkách střílejte bekhendovým podáním na bodované terče (např. 1 bod = velký terč, 5 bodů = středně velký terč, 10 bodů = malý terč). Po odehrání míčku utíkejte pro míček, seberte jej a zařadte se na konec řady. Počítejte si své skóre a porovnejte je s ostatními ve skupině nebo je přičtěte k výsledku celého vašeho týmu a porovnejte s výsledky ostatních týmů po uplynutí určitého časového limitu (např. 3 minuty). Vzdálenost mezi hráčem a terčem by měla být dostatečně dlouhá na to, aby došlo ke skutečnému vystřelení míčku (tj. odehrání s náležitou razancí).

Dva hráči, každý stojí na své straně sítě. Poblíž zadní podávací čáry svého pole pro podání umístí terč. Tito dva hráči se pak střídají v pokusech (vystřelené bekhendové podání) a počítají si, kolikrát kdo terč trefil. Po uplynutí časového limitu (např. 3 minuty) se výsledky porovnají a vyhlásí se vítěz. Při remíze vystřelte míček do vzduchu a vyhrává ten, na jehož stranu hlavička po dopadu ukáže. Vítězové se posouvají přes tělocvičnu na jednu, poražení na druhou stranu, aby mohli hrát proti novým soupeřům.

Hrajte zápas, ve kterém se smí začínat pouze vystřeleným bekhendovým podáním.

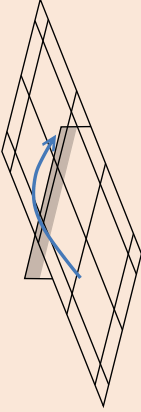



Na zvážení:

- dovolit hráčům dva pokusy, aby v případě, že první podání letí do autu/sítě, měli možnost opravy;
- v podávání se střídáte, aby každý dostal rovný počet příležitostí k procvičení podání;
- přijímající si stoupá do různých pozic (jiné místo, jinak postavená raketa). Podávající podle toho musí přizpůsobit své podání (např. do strany, ke sídru atd.).

### RADY, TIPY A VARIACE

- Hrajte své vystřelené podání tak, aby vypadalo jako krátké podání. Zmatete tím svého soupeře.
- Ve dvouhře lze vystřelené bekhendové podání hrát s delším držením rakety a zahrávat jej hlouběji do kurtu.

## b. Krátké bekhendové podání

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Podle pravidel hry musí míček letět z jednoho pole pro podání do druhého, diagonálně protilehlého pole. Krátké bekhendové podání prolétává těsně kolem sítě a dopadá do přední části diagonálně protilehlého pole pro podání.</p>		<p>Ve čtyřhrách a dvouhře mužů k zahájení výměny z defenzivního/neutrálního postavení.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nedává soupeři tolik příležitostí k útoku.</li> <li>• Podávajícímu hráči napomáhá vytvořit si útočné příležitosti pro sebe sama.</li> </ul>
<b>PODOBA ÚDERU</b>			
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postoj se může různit, nejběžnější je s výpadovou nohou vpředu, poblíž „těčka“ (spojnice středové a přední podávací čáry).</li> <li>• Použijte krátké, uvolněné palcové držení rakety (pro čtyřhru).</li> <li>• Vytáhněte raketu dopředu před tělo.</li> <li>• Položte míček na raketu.</li> </ul>			
<p><b>NÁPŔAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stáhněte raketu o kousek zpět.</li> <li>• Lehce „pootvřete“ hlavu rakety.</li> </ul>	<p><b>NÁPŔAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stáhněte raketu o kousek zpět.</li> <li>• Lehce „pootvřete“ hlavu rakety.</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pohněte raketou ve směru míčku.</li> <li>• Vypusťte míček z ruky.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pokračujte v dopředném pohybu.</li> <li>• Zavíhnete raketu pro zastrašení soupeře při jeho příjmu.</li> </ul>

### ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA KRÁTKÉ BEKHENDOVÉ PODÁNÍ

Odehrajte míček z ruky na terč (obruč, kyblík apod.) bez použití sítě.

V malých skupinkách hrajte krátké bekhendové podání na bodované terče (např. 1 bod = velký terč, 5 bodů = středně velký terč, 10 bodů = malý terč). Po odehrání míčku utíkejte pro míček, seberte jej a zařaďte se na konec řady. Počítejte si své skóre a porovnejte je s ostatními ve skupině nebo je přičítejte k výsledku celého vašeho týmu a porovnejte s výsledky ostatních týmů po uplynutí určitého časového limitu (např. 3 minuty).

Dva hráči, každý stojí na své straně sítě. Poblíž přední podávací čáry svého pole pro podání umístí terč. Tito dva hráči se pak střídají v pokusech (krátké bekhendové podání) a počítají si, kolikrát kdo trefil terč. Po uplynutí časového limitu (např. 3 minuty) se výsledky porovnají a vyhlásí se vítěz. Při remíze vysvětlíte míček do vzduchu a vyhrává ten, na jehož stranu hlavička po dopadu ukáže, bude vítěz. Vítězové se posouvají přes tělocvičnu na jednu, poražení na druhou stranu, aby mohli hrát proti novým soupeřům.

Hrajte zápas, ve kterém se smí začínat pouze krátkým bekhendovým podáním.

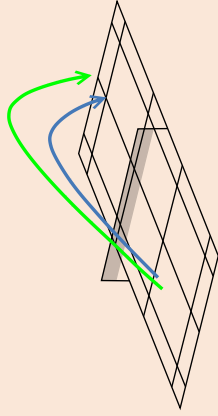




Na zvažení:

- dovolit hráčům dva pokusy, aby v případě, že první podání letí do autu/sítě, měli možnost opravy;
- v podávání se střídáte, aby každý dostal rovný počet příležitostí k jeho procvičení;
- přijímající si stoupá do různých pozic (jiné místo, jinak postavená raketa). Podávající podle toho musí přizpůsobit své podání (např. do strany, ke středu, na hráče atd.).

### RADY, TIPY A VARIACE

- Hrajte krátké podání tak, aby vypadalo jako vaše dlouhé podání. Zmatete tím svého soupeře.
- Při čtyřlístku podávejte zejména na střed. Umožní vám to stejně dobře pokrýt příjmy jdoucí na obě strany. I tak se naučte variovat své krátké podání podél přední podávací čáry, aby váš soupeř nevěděl, co zahrájete a neměl potřebný klid na své oblíbené příjmy.
- Ve dvouhře podávejte o něco hlouběji do kurtu, aby váš soupeř nemohl tak snadno hrát přesné kraťasy na síť.
- Ve dvouhře lze krátké bekhendové podání zahrávat s delším držením rakety a větší razancí.

c. Vystřelené forhendové podání

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Podle pravidel hry musí míček letět z jednoho pole pro podání do druhého, diagonálně protilehlého pole. Ve dvouhře může vystřelené podání letět k zadní čáře.</p>		<p>Vystřelené forhendové podání hrajeme na začátku výměny, kdy jsme v defenzivním/neutrálním postavení. Používá se zejména ve dvouhře žen, ale může být použito v kterémkoliv z disciplín.</p>	
<b>PODOBA ÚDERU</b>			
			
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postoj bokem uvnitř pole pro podání.</li> <li>• Základní držení rakety.</li> <li>• Raketa a míček ve zvýšené poloze.</li> <li>• Váha spočívá na zadní noze.</li> </ul>	<p><b>NÁPŔAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Začnete přenášet váhu směrem dopředu.</li> <li>• Pusíte míček z ruky (vedle/před sebe).</li> <li>• Snižte raketu.</li> <li>• Ohněte zápěstí a vytočte předloktí (supinace).</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pokračujte v přenosu váhy na přední chodidlo.</li> <li>• Švihněte raketou vpřed.</li> <li>• Zrychlete pohyb rakety pronací předloktí a narovnaním zápěstí.</li> <li>• Tvrdě udeřte míček – před sebou a vedle těla.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinetická energie vynáší raketu do výšky a protahuje celý pohyb.</li> </ul>

### ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA VYSTŘELENÉ FORHENDOVÉ PODÁNÍ

Forhendová podání jsou o něco složitější než bekhendová, protože se při nich zasahuje padající míček. Jak se s touto složitostí vyrovnat je popsáno v níže uvedených cvičeních.

Pro okamžitě dosažení úspěšnosti:

- vybědnete hráče k užití základního držení rakety;
- položte míček na výplet rakety (aby se mu to povedlo, musí se hráč mírně předklonit);
- proveďte krátký nápfah tím, že zalomíte zápěstí;
- vystřelte míček z ruky.
- Malé skupinky (např. trojice), každý z hráčů v opačné ruce, než ve které drží raketu, třímá míček a čeká na zadní částe kurtu.
- Hráči postupně vyběhají do přední části kurtu, kde je postavená tuba na míčky. Ze vzpřímené pozice ve stoje se pokoušejí míček upustit přímo do tuby.
- Pokud minou, seberou míček ze země a běží zpět na konec řady. Jakmile se všechny připravené míčky ocitnou v tubě, tuba se vyprázdní a družstvo se v novém kole snaží vylepšit své skóre.
- Hra končí po vyprášení dohodnutého časového limitu.

Spojením dvou předchozích cvičení v jedno se hráči postupně naučí:

- pouštět míček z větší výšky;
- prodloužit délku švihů;
- při úderu lépe přenášet váhu.

Dva hráči, každý stojí na své straně sítě. Poblíž zadní podávací čáry svého pole pro podání umístí terč. Títo dva hráči se pak střídají v pokusech (vystřelené forhendové podání) a počítají si, kolikrát kdo terč trefil. Po uplynutí časového limitu (např. 3 minuty) se výsledky porovnají a vyhlásí se vítěz. Při remíze vystřelte míček do vzduchu a vyhrává ten, na jehož stranu hlavička po dopadu ukáže. Vítězové se posouvají přes tělocvičnu na jednu, poražení na druhou stranu, aby mohli hrát proti novým soupeřům.

Hrajte zápas, ve kterém se smí začínat pouze vystřeleným forhendovým podáním.

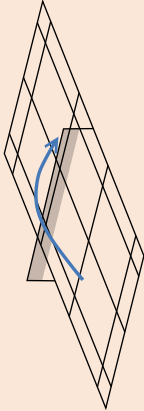




Na zvážení:

- dovolit hráčům dva pokusy, aby v případě, že první podání letí do autu/sítě, měli možnost opravy;
- v podávání se střídají, aby každý dostal rovný počet příležitostí k procvičení podání;
- přijímající si stoupá do různých pozic (jiné místo, jinak postavená raketa). Podávající podle toho musí přizpůsobit své vystřelené podání (např. do strany, ke středu atd.).

#### RADY, TIPY A VARIACE

- Podávejte tak, aby vaše krátké i dlouhé podání vypadalo stejné. Zmatete tím soupeře a zareaguje-li chybně, může se vám podařit vychytit jej z rovnováhy.

d. Krátké forhendové podání

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Podle pravidel hry musí míček letět z jednoho pole pro podání do druhého, diagonálně protilehlého pole. Krátké podání letí do přední části soupeřova pole pro podání.</p>		<p>Zejména ve dvouhře žen k zahájení výměny z defenzivního/neutrálního postavení.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nedává soupeři tolik příležitosti k útoku.</li> <li>• Podávajícímu hráči napomáhá vytvořit si útočné příležitosti pro sebe sama.</li> </ul>
<b>PODOBA ÚDERU</b>			
			
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postoj bokem uvnitř pole pro podání.</li> <li>• Základní držení rakety.</li> <li>• Raketa a míček ve zvýšené poloze.</li> <li>• Váha spočívá na zadní noze.</li> </ul>	<p><b>NÁPRAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Začněte přenášet váhu směrem dopředu.</li> <li>• Pusťte míček z ruky (vedle/před sebe).</li> <li>• Snižte raketu.</li> <li>• Ohněte zápěstí a vytočte předloktí (supinace).</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Švihněte raketu vpřed.</li> <li>• Udržujte ohnuté (zalomené) zápěstí.</li> <li>• Zasáhnete míček před sebou a vedle těla.</li> <li>• Dokončete pohyb rakety ve směru míčku.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdvihněte raketu do připravené pozice.</li> </ul>

### ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA KRÁTKÉ FORHENDOVÉ PODÁNÍ

Forhendová podání jsou o něco složitější než bekhendová, protože se při nich zasahuje padající míček. Jak se s touto složitostí vyrovnat je popsáno v níže uvedených cvičeních.

Pro okamžitě dosažení úspěšnosti:

- vybědnete hráče k užití základního držení a položení míčku přímo na výplet rakety (aby se mu to povedlo, musí se hráč mírně předklonit);
- udělejte krátký nářah, kterého docílíte ohnutím zápěstí a supinací předloktí;
- se zápěstím v této napnuté poloze hráč provede pohyb raketou ve směru míčku.
- Malé skupinky (např. trojice), každý z hráčů v opačné ruce, než ve které drží raketu, třímá míček a čeká na zadní čáře kurtu. Hráči postupně vyběhají do přední části kurtu, kde je postavená tuba na míčky. Ze vzpřímené pozice se stoje se pokoušejí míček upustit přímo do tuby. Pokud minou, seberou míček ze země a běží zpět na konec řady. Jakmile se všechny připravené míčky ocitnou v tubě, tuba se vyprázdní a družstvo se v novém kole snaží vylepšit své skóre.
- Hra končí po vypršení dohodnutého časového limitu.

Spojením dvou předchozích cvičení v jedno se hráči postupně naučí:

- pouštět míček z větší výšky;
- prodloužit délku švihů,
- usnadnit si přenesení váhy tím, že zadní bok pootočí plynule dopředu.

Cvičení s terčem

- S použitím výše uvedené techniky hrajte míček na terče rozmístěné ve vzdálenosti 4–6 m od podávajícího. Nepoužívejte síť.
- Dva hráči, každý stojí na své straně sítě.
- Poblíž přední podávací čáry svého pole pro podání umístí terč.
- Tito dva hráči se pak střídají v pokusech (krátké forhendové podání) a počítají si, kolikrát kdo terč trefí.
- Po uplynutí časového limitu (např. 3 minuty) se výsledky porovnají a vyhlásí se vítěz. Při remíze vystřelíte míček do vzduchu a vyhrává ten, na jehož stranu hlavička po dopadu ukáže. Vítězové se posouvají přes tělocvičnu na jednu, poražení na druhou stranu, aby mohli hrát proti novým soupeřům.

Hrajte zápas, ve kterém se smí začínat pouze krátkým forhendovým podáním.

Na zvážení:

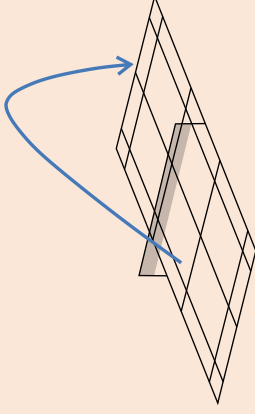




- dovolit hráčům dva pokusy, aby v případě, že první podání letí do autu/sítě, měli možnost opravy;
- v podávání se střídáte, aby každý dostal rovný počet příležitostí k procvičení podání;
- přijímající si stoupá do různých pozic (jiné místo, jinak postavená raketa). Podávající podle toho musí přizpůsobit své vystřelené podání (např. do strany, ke středu atd.).

RADY, TIPY A VARIACE

- Hrajte svá krátká, vystřelená a vysoká podání tak, aby vypadala stejně. Zmatete tím svého soupeře.
- Podávejte do různých míst, vstup do hry tak bude pro soupeře obtížnější.
- Ve dvouhře podávejte o něco hlouběji do kurtu, soupeř tak bude mít méně šanci zahrát přesný kratas.



### e. Vysoké forhendové podání

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Podle pravidel hry musí míček letět z jednoho pole pro podání do druhého, diagonálně protilehlého pole. Vysoké podání letí do zadní části soupeřova pole pro podání a dopadá vertikálně. Vysoké podání se hraje spíše do blízkosti středu, což soupeři dává méně možností ve volbě křivky jeho příjmu.</p>		<p>Vysoké forhendové podání se používá ve dvouhře k zahájení výměny z neutrálního/defenzivního postavení.</p> <p>Vysoké forhendové podání se používá ve dvouhře žen, někdy i ve dvouhře mužů.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jako změnu (přijímající hráč musí zareagovat na zcela jinou letovou křivku než při krátkém nebo vystřeleném podání).</li> <li>• Nutí přijímajícího hráče pohlédnout vysoko do výšky, což mu ztěžuje vnímání postavení podávajícího hráče.</li> </ul>
<b>PODOBA ÚDERU</b>			
			
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajímáte postoj bokem uvnitř pole pro podání.</li> <li>• Základní držení rakety.</li> <li>• Raketa a míček ve zvýšené poloze.</li> <li>• Váha na zadní noze.</li> </ul>	<p><b>NÁPRAHA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Začněte přenášet váhu směrem dopředu.</li> <li>• Pustte míček z ruky (vedle/před sebe).</li> <li>• Snižte raketu</li> <li>• Ohněte zápěstí a vytočte předloktí (supinace).</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pokračujte v přenosu váhy na přední chodidlo.</li> <li>• Švihněte raketou vpřed.</li> <li>• Zrychlete pohyb rakety pronací předloktí a narovnááním zápěstí.</li> <li>• Zespondu udeřte míček – tvrdě, před sebou a vedle těla.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinetická energie vynáší raketu do výšky a protahuje celý pohyb.</li> </ul>

### ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA VYSOKÉ FORHENDOVÉ PODÁNÍ

Pro osvojení správné techniky vysokého forhendového podání je doporučeno naučit se nejprve vystřelené podání a až pak se začít učit švih prodlužovat a zasahovat míček více zespodu.

Pro dosažení okamžité úspěšnosti vedte hráče k užití základního držení rakety a položení míčku přímo na výplet rakety. Aby se mu to povedlo, musí se hráč mírně předklonit. Proveďte krátký nářtch zalomením zápěstí a pak, se zápěstím fixovaným v této poloze, míček vystřelte.

- Malé skupinky (např. trojice). Každý z hráčů v opačné ruce, než ve které drží raketu, třímá míček a čeká na zadní částe kurtu.
- Hráči postupně vyběhají do přední části kurtu, kde je postavená tuba na míčky. Ze vzpřímené pozice ve stoje se pokoušejí míček upustit přímo do tuby.
- Pokud minou, seberou míček ze země a běží zpět na konec řady. Jakmile se všechny připravené míčky ocitnou v tubě, tuba se vyprázdní a družstvo se v novém kole snaží vylepšit své skóre.
- Hra končí po vyprázdění dohodnutého časového limitu.

Spojením dvou předchozích cvičení v jedno se hráči postupně naučí:

- použít míček z větší výšky;
- prodloužit délku švihu (mnoho hráčů bude nakonec svůj nářtch začínat s raketou připravenou mnohem výše);
- při úderu lépe přenášet váhu.

- V zadní části kurtu rozmístíte terče.

- Pro méně zdatné hráče použijte větší terče, pro lepší hráče použijte terče malé.

Hrajte zápas, ve kterém se smí začínat pouze vysokým forhendovým podáním.

Na zvažení:

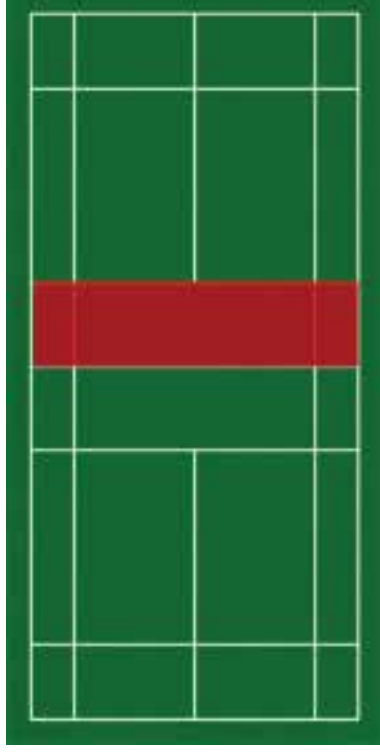
- dovolit hráčům dva pokusy, aby v případě, že první podání letí do autu/sítě, měli možnost opravy;
- v podávání se střídají, aby každý dostal rovný počet příležitostí k procvičení podání.
- Podání musí dosáhnout určité výšky. Je možné využít třetího hráče jako „výškového rozhodčího“ nebo posuzovat kvalitu podání podle orientačních bodů na stěně haly. Pokud podání nevystoupá do dohodnuté výšky, podávající ztrácí bod.

### RADY, TIPY A VARIACE

- U některých hráčů nebude nutné začínat pohyb rakety z velké výšky, nýbrž poměrně hodně zpoza těla, s ohnutým (zalomeným) zápěstím a předloktím vytočeným do supinace. Po někomu totiž tento způsob provedení může být přirozenější.

## 12. ÚVOD DO ÚDERŮ V PŘEDNÍ ČÁSTI KURTU

Údery v přední části kurtu definujeme jako údery hrané z prostoru mezi sítí a přední podávací čarou, který je na obrázku níže vyznačen červenou barvou. Hráč na pravé straně obrázku bude své údery z přední části kurtu hrát právě z tohoto prostoru.



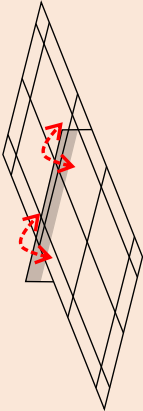


Mezi údery hrané v přední části kurtu patří:

- Bekhendové a forhendové výhozy (net lifts), které mohou být útočnou, obrannou nebo neutrální (přípravnou) volbou.
- Bekhendové a forhendové kratšasy na síti (net shots), které mají spíše útočný charakter.
- Bekhendová a forhendová sklepnutí na síti (net kills), která jsou jednoznačným útočným řešením.

Samozřejmě existují i situace, kdy lze tyto údery zahrát i z jiné části kurtu (např. výhozy a kratšasy ze střední části kurtu), nicméně začínající hráč nebo trenér by měl tyto údery zařadit pod hlavičku „úderů v přední části kurtu“. Tím získá výchozí bod pro jejich výuku.

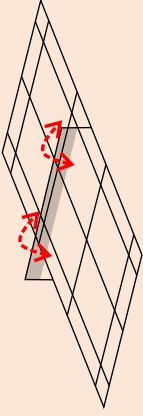




Jednotlivé sekce se zaměřují na varianty těchto úderů hrané po čáře (přímo) nebo křížem. Provedení křížem lze však rozvíjet i podle principů nastíněných v sekci 10. části c) Údery po čáře a údery křížem (viz výše).

a. Bekhendový kraťas (na síti)

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Při kraťasu letí míček z přední části kurtu do přední části kurtu soupeře co nejbližě pásce.</p>	<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní držení rakety.</li> <li>• Vytáhnete raketu před tělo.</li> </ul>	<p><b>PODOBA ÚDERU</b></p> 	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Využijte pohybovou energii celého těla.</li> <li>• Pohněte raketou ve směru míčku a odehrajte jej.</li> </ul>
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní držení rakety.</li> <li>• Vytáhnete raketu před tělo.</li> </ul>	<p><b>PODOBA ÚDERU</b></p> 	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Využijte pohybovou energii celého těla.</li> <li>• Pohněte raketou ve směru míčku a odehrajte jej.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvedněte raketu do připravené pozice a očekávejte další soupeřův úder.</li> </ul>

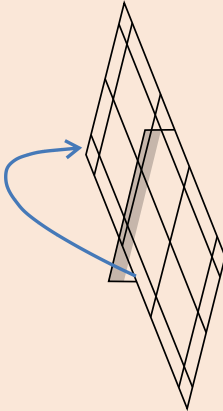




ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA BEKHENDOVÝ KRAŤAS NA SÍTI	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchopte raketu palcovým držením a vytáhněte ji před tělo.</li> <li>• Partner nahazuje míčky.</li> <li>• Hráč míčky zlehka odehrává do vzduchu a snaží se jimi zasahovat terč (bez sítě).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchopte raketu palcovým držením a držte ji před tělem.</li> <li>• Partner nahazuje míčky přes síť.</li> <li>• Hráč míčky zlehka odehrává zpátky přes síť.</li> <li>• Vraccete raketu do výchozí pozice.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hráč A stojí v zadní části kurtu a přes síť nahazuje míčky hráči B.</li> <li>• Hráč B se snaží prostřednictvím bekhendového kraťasu zahrát míček do prostoru přední části kurtu.</li> <li>• Hráč A vyrazí dopředu, aby míček chytil, avšak ne dřívě, než došlo k odehrání míčku.</li> <li>• Hráč B má 10 pokusů a získává 1 bod, když hráč A bude muset vkročit do prostoru přední části kurtu, a 3 body, když míček dopadne přímo na zem do téhož prostoru.</li> <li>• Zapojte do cvičení více hráčů. Dva nahazovače a dva hráče s raketou, kteří se v úderech střídají.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hráči A a B hrají výměnu na síti pouze bekhendem.</li> <li>• Hráči zkoušejí podsekávat míček s důrazem na průběh zásahu zprava doleva.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vytvořte dvě tří– až čtyřčlenná družstva. Každé z družstev jde na svou stranu sítě.</li> <li>• Hráči se střídají v odehrávání bekhendových kraťasů a při střídání rotují směrem do středu kurtu.</li> <li>• Aut je, když míček dopadne za přední podávací čáru.</li> </ul>	
<p><b>RADY, TIPY A VARIACE</b></p> <p>Podseknutí míčku při kraťasu (angl. spinning) ztěžuje soupeři jeho vrácení. Míčku lze udělit rotaci tak, že jej udeříme přes základnu po mírně zakřivené trajektorii. Přirozenější rotace míčku docílíme pohybem rakety zprava doleva, avšak rotaci mu lze udělit i opačným směrem.</p>	

b. Forhendový kratás (na síti)

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Při kratásu letí míček z přední části kurtu do přední části kurtu soupeře co nejbliže pásky.</p>		<p>Když se nacházíme v přední části kurtu a míček klesl pod pásku (defenzivní/neutrální zóna).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abychom soupeře vytáhli dopředu a otevřeli tak prostor v zadní části kurtu.</li> <li>• Abychom soupeře přinutili zahrát výhoz a získali tak příležitost k útoku.</li> </ul>
<b>PODOBA ÚDERU</b>			
			
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní držení rakety.</li> <li>• Vytáhněte raketu před tělo.</li> </ul>	<p><b>NÁPŔAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uvolněné natažení směrem k míčku.</li> <li>• Rotace paže.</li> <li>• Natočení výpletu proti míčku.</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Využijte pohybovou energii celého těla.</li> <li>• Pohněte raketou ve směru míčku a odehrajte jej.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zvedněte raketu do připravené pozice a očekávejte další soupeřův úder.</li> </ul>

ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA FORHENDOVÝ KRAŘAS NA SÍTI	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchopte raketu základním držením a vytáhněte ji před tělo.</li> <li>• Partner nahazuje míčky.</li> <li>• Hráč míčky zlehka odehrává do vzduchu a snaží se jimi zasahovat terč (bez sítě).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchopte raketu základním držením a vytáhněte ji před tělo.</li> <li>• Partner nahazuje míčky přes síť.</li> <li>• Hráč míčky zlehka odehrává zpátky přes síť.</li> <li>• Vracejte raketu do výchozí pozice.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hráč A stojí v zadní části kurtu a přes síť nahazuje míčky hráči B.</li> <li>• Hráč B se snaží prostřednictvím forhendového krařasu zahrát míček do prostoru přední části kurtu.</li> <li>• Hráč A vyrazí dopředu, aby míček chytil, avšak ne dříve, než došlo k odehrání míčku.</li> <li>• Hráč B má 10 pokusů a získává 1 bod, když hráč A bude muset vkročit do prostoru přední části kurtu, a 3 body, když míček dopadne přímo na zem do téhož prostoru.</li> <li>• Zapojte do cvičení více hráčů. Dva nahazovače a dva hráče s raketou, kteří se střídají.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hráči A a B hrají výměnu na síti pouze forhendem.</li> <li>• Hráči zkoušejí podsekávat míček s důrazem na průběh zásahu zprava doleva.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vytvořte dvě tří- až čtyřčlenná družstva. Každé z družstev jde na svou stranu sítě.</li> <li>• Hráči se střídají v odehrávání forhendových krařasů a při střídání rotují směrem do středu kurtu.</li> <li>• Aut je, když míček dopadne za přední podávací čáru.</li> </ul>	
<p><b>RADY, TIPY A VARIACE</b></p> <p>Podseknutí míčku při krařasu (angl. spinning) ztěžuje soupeři jeho vrácení. Míčku lze udělit rotaci tak, že jej udeříme přes základnu po mírně zakřivené trajektorii. Přirozenější rotace míčku docílíme pohybem rakety zprava doleva, avšak rotaci mu lze udělit i opačným směrem.</p>	

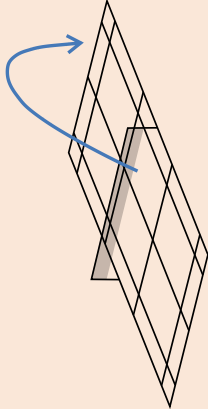




## c. Bekhendový výhoz (od sítě)

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Výhozy létají z přední části kurtu do zadní části kurtu soupeře. Útočné výhozy se hrají jen o kousek výše, než kam je soupeř schopen dosáhnout svou raketou. Obranné (defenzivní) výhozy jsou vyšší.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Nacházíme-li se v přední části kurtu a míček na naši straně v okamžiku odehrání klesl jen těsně pod úroveň pásky (do neutrální zóny), vzniká příležitost zahrát útočný výhoz.</li> <li>Nacházíme-li se v přední části kurtu a míček na naši straně v okamžiku odehrání klesl výrazně pod úroveň pásky (do defenzivní zóny), může se stát, že bude nutné zahrát obranný výhoz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cílem útočných výhozů je přehodit soupeře (zahrát míček za tělo soupeře) a přimět jej tak zahrát následný úder méně kvalitní.</li> <li>Vyšší obranný výhoz má za úkol vytlačit soupeře dozadu a hráči, který jej zahrál, tak poskytnout více času na znovunabytí rovnováhy a návrat do přípraveného postavení.</li> </ul>
<b>PODOBA ÚDERU</b>			
			
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Základní držení rakety.</li> <li>Vytáhněte raketu před tělo.</li> </ul>	<p><b>NÁPŔAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Přehmátněte na palcové držení.</li> <li>Uvolněně se natáhněte směrem k míčku.</li> <li>Přetočte paži směrem dovnitř.</li> <li>Lehce pokrčený loket.</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vytáhněte paži a přetočte ji směrem ven.</li> <li>Udeřte míček.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Paže se uvolňuje a kinetická energie rakety ji přetáčí směrem ven.</li> </ul>



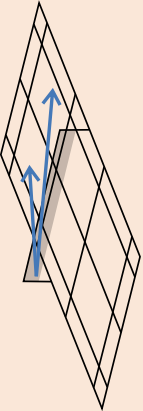



ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA BEKHENDOVÝ VÝHOZ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mlékky míč (např. molitanový míček) kontrolované odehrávejte proti zdi. Nechte míč vždy dopadnout na zem a odrazit se. Zaměřte se na postavení palce, rotaci předloktí a moment vystřelení.</li> <li>• Postupně přejděte: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. k odehrávání míče proti zdi „z voleje“;</li> <li>2. ke hrani o zeď s badmintonovým míčkem.</li> </ol> </li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hráč A stojí v přední části kurtu a přes síť nahazuje míčky hráči B.</li> <li>• Hráč B hraje bekhendové výhozy a snaží se, aby míčky dopadaly do zadní části kurtu.</li> <li>• Hráč A může vybíhat dozadu a míčky chytat, ale: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. smí vyběhnout až poté, co byl míček zasažen;</li> <li>2. nesmí se otočit zády k síti.</li> </ol> </li> <li>• Hráč B má 10 pokusů a získává 1 bod, když donutí hráče A vkročit mezi zadní čáry kurtu, a 3 body, když míček dopadne přímo na zem do téhož prostoru.</li> <li>• Zapojte do cvičení více hráčů. Dva nahazovače a dva hráče s raketou, kteří se střídají.</li> <li>• Hru lze rozšířit také tak, že se budou hrát výhozy po čáře i výhozy křížem.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pravidelné kombinace, jež lze využít k rozvoji úderové techniky bekhendového výhozu: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. dva hráči – jeden hraje výhozy a druhý dropy;</li> <li>2. tři hráči – drop, kraťas, kraťas, výhoz a znovu;</li> <li>3. dva hráči – klír, drop, kraťas, výhoz a znovu.</li> </ol> </li> <li>• Dva hráči spolu hrají kraťasy na síti.</li> <li>• Jeden z nich se následně rozhodne, že zahraje bekhendový výhoz.</li> <li>• Výměna se poté dohraje do konce.</li> </ul>	
<p><b>RADY, TYPY A VARIACE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Průběh úderu při výhozu křížem je o něco kratší, protože míček zasahujeme ze strany. Průběh úderu při výhozu po čáře musí být o něco delší, abychom se dostali pod míček.</li> <li>• Velmi defenzivní, vysoké výhozy mívají velmi dlouhý průběh s více pokrčeným loktem.</li> <li>• Snažte se výhozy hrát tak, aby to vždy vypadalo, že se chystáte zahrát kraťas.</li> </ul>	

## d. Forhendový výhoz (od sítě)

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Výhozy létají z přední části kurtu do zadní části kurtu soupeře. Útočné výhozy se hrají jen o kousek výše, než kam je soupeř schopen dosáhnout svou raketou. Obranné (defenzivní) výhozy jsou vyšší.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Nacházíme-li se v přední části kurtu a míček na naší straně v okamžiku odehrání klesl výrazně pod úroveň pásky (do defenzivní zóny).</li> <li>Nacházíme-li se v přední části kurtu a míček na naší straně v okamžiku odehrání klesl jen těsně pod úroveň pásky (do neutrální zóny).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vyšší obranný výhoz má za úkol vyláčít soupeře dozadu a hráči, který jej zahrál, tak poskytnout více času na znovunabytí rovnováhy a návrat do připraveného postavení.</li> <li>Cílem útočných výhozů je přehodit soupeře (zahrát míček za tělo soupeře) a přimět jej tak zahrát následný úder méně kvalitní.</li> </ul>
<b>PODOBA ÚDERU</b>			
			
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Základní držení rakety.</li> <li>Vytáhněte raketu před tělo.</li> </ul>	<p><b>NÁPŔAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uvolněně se natáhněte směrem k míčku.</li> <li>Vytočte paži směrem ven.</li> <li>Onněte (zalomte) zápěstí.</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Narovnejte zápěstí.</li> <li>Udeřte míček.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Paže se uvolňuje a kinetická energie rakety ji přetáčí směrem dovnitř.</li> </ul>

ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA FORHENDOVÝ VÝHOZ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Měkký míč (např. molitanový míček) kontrolovaně odehrávejte proti zdi. Nechte míč vždy dopadnout na zem a odrazit se. Zaměřte se na základní držení rakety, zápěstí, rotaci předloktí a moment vystřelení. Postupně přejděte: <ol style="list-style-type: none"> <li>k odehrávání míče proti zdi „z voleje“;</li> <li>ke hrani o zeď s badmintonovým míčkem.</li> </ol> </li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hráč A stojí v přední části kurtu a přes síť nahazuje míčky hráči B.</li> <li>Hráč B hraje forhendové výhozy a snaží se, aby míčky dopadaly do zadní části kurtu.</li> <li>Hráč A může vybíhat dozadu a míčky chytat, ale: <ol style="list-style-type: none"> <li>smí vyběhnout až poté, co byl míček zasažen;</li> <li>nesmí se otočit zády k síti.</li> </ol> </li> <li>Hráč B má 10 pokusů a získává 1 bod, když donutí hráče A vkročit mezi zadní čáry kurtu, a 3 body, když míček dopadne přímo na zem do téhož prostoru.</li> <li>Zapojte do cvičení více hráčů. Dva nahazovače a dva hráče s raketou, kteří se střídají.</li> <li>Hru lze rozšířit také tak, že se budou hrát výhozy po čáře i výhozy křížem.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pravidelné kombinace, jež lze využít k rozvoji úderové techniky forhendového výhozu: <ol style="list-style-type: none"> <li>dva hráči – jeden hraje výhozy a druhý dropy;</li> <li>tři hráči – drop, kraťas, kraťas, výhoz a znovu;</li> <li>dva hráči – klír, drop, kraťas, výhoz a znovu.</li> </ol> </li> <li>Dva hráči spolu hrají kraťasy na síti.</li> <li>Jeden z nich se následně rozhodne, že zahraje forhendový výhoz.</li> <li>Výměna se poté dohraje do konce.</li> </ul>	
<b>RADY, TYPY A VARIACE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Průběh úderu při výhozu křížem je o něco kratší, protože míček zasahuje ze strany. Průběh úderu při výhozu po čáře musí být o něco delší, abychom se dostali pod míček.</li> <li>Velmi defenzivní, vysoké výhozy mívají velmi dlouhý průběh s větším podílem pohybu vycházejícího z ramene.</li> <li>Kdykoliv to jen jde, hrajte své výhozy tak, aby při přípravě na úder vypadaly stejně jako kraťas.</li> </ul>	

## e. Bekhendové sklepnutí (na síti)

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Sklepnutí na síti je úder, při kterém míček letí značnou rychlostí z přední části kurtu směrem dolů do střední části soupeřova kurtu. Úder může směřovat buď do prostoru, nebo na tělo soupeře.</p>	<p style="text-align: center;"><b>PODOBA ÚDERU</b></p> 	<p>Bekhendové sklepnutí na síti můžeme zahrát tehdy, když se nacházíme v přední části kurtu a míček je v okamžiku zásahu nad úrovní pásky (útočná zóna).</p> 	<p>Bekhendové sklepnutí na síti užíváme k zakončení výměny nebo chceme-li si na soupeři vynutit následný slabý úder.</p> 
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní držení rakety.</li> <li>• Vytáhněte raketu před tělo.</li> </ul>	<p><b>NÁPŔAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Přehmátněte na palcové držení.</li> <li>• Závihněte a pokrčte loket.</li> <li>• Přetočte předloktí směrem dovnitř.</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Narovnejte paži.</li> <li>• Přetočte předloktí směrem ven.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paže se uvolňuje a kinetická energie rakety ji přetáčí směrem ven.</li> <li>• Rychle vraťte raketu do připravené pozice a očekávejte případný další úder.</li> </ul>

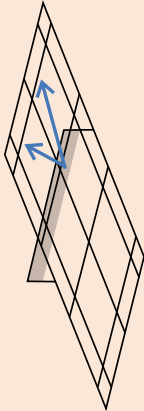

## ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA BEKHENDOVÉ SKLEPNUTÍ NA SÍTI

- Napodobujte trenéra při stínové ukázce úderu, později stínujte úder samostatně.
- Stínujte úder se zavřenýma očima, abyste získali lepší cit pro jeho provedení.
- Nahazujte hráči míček na procvičení sklepnutí (bez sítě).
- Dejte pozor, aby nahrávač stál na bezpečném místě a hráče upozorněte, že musí sklepávat tak, aby nahrávače netrefil.
- Lze přidat i „chytáče“, který sklepnuté míčky chytá (např. do tuby od míčků). Chytáč míček ihned vrací zpátky na nahrávače a cyklus se opakuje.
- Opakujte výše popsané cvičení, ale přes síť (pro mladší hráče použijte nižší síť).
- Obměňujte nahrávku tak, aby se hráč vždy musel rozhodnout, zda míček sklepnout, nebo zahrát kraťas.

### RADY, TIPY A VARIACE

- Blízko sítě je průběh úderu velice krátký.
- Zasahejeme-li míček blízko sítě, pak někdy pohyb rakety musí jít tzv. přes míček, abychom se vyhnuli možnému kontaktu se sítí.
- Rozmyslete, zda míček sklepnout do těla soupeře, po čáře nebo křížem.

## f. Forhendové sklepnutí (na síti)

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Sklepnutí na síti je úder, při kterém míček letí značnou rychlostí z přední části kurtu směrem dolů do střední části soupeřova kurtu. Úder může směřovat buď do prostoru, nebo na tělo soupeře.</p>		<p>Forhendové sklepnutí na síti můžeme zahrát tehdy, když se nacházíme v přední části kurtu a míček je v okamžiku zásahu nad úrovní pásky (útočná zóna).</p>	<p>Forhendové sklepnutí na síti užíváme k zakončení výměny nebo chceme-li si na soupeři vynutit následný slabý úder.</p>
<b>PODOBA ÚDERU</b>			
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní držení rakety.</li> <li>• Vytáhněte raketu před tělo.</li> </ul>	<p><b>NÁPRAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Přehmátněte na plácačkové držení.</li> <li>• Pokrčte loket.</li> <li>• Vytočte paži a předloktí směrem ven.</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Natáhněte se směrem dopředu tím, že narovnáte loket.</li> <li>• Přetočte paži a předloktí směrem dovnitř.</li> <li>• Razantně udeřte míček směrem dolů.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paže se uvolňuje a kinetická energie rakety ji dále přetáčí směrem dovnitř.</li> <li>• Rychle vraťte raketu do připravené pozice a očekávejte další úder.</li> </ul>

## ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA FORHENDOVÉ SKLEPNUTÍ NA SÍTI

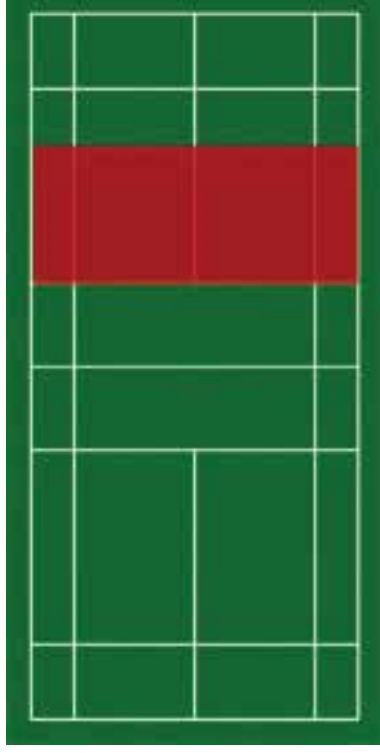
- Napodobujte trenéra při stínové ukázce úderu, později stínujte úder samostatně.
- Stínujte úder se zavřenými očima, abyste získali lepší cit pro jeho provedení.
- Nahazujte hráči míček na procvičení sklepnutí (bez sítě).
- Dejte pozor, aby nahrávač stál na bezpečném místě a hráče upozorněte, že musí sklepávat tak, aby nahrávače netrefil.
- Lze přidat i „chytače“, který sklepnuté míčky chytá (např. do tuby od míčků). Chytač míček ihned vrací zpátky na nahrávače a cyklus se opakuje.
- Opakujte výše popsané cvičení, ale přes síť (pro mladší hráče použijte nižší síť).
- Obměňujte nahrávku tak, aby se hráč vždy musel rozhodnout, zda míček sklepnout, nebo zahrát kraťas.

### RADY, TIPY A VARIACE

- Blízko sítě je průběh úderu velice krátký.
- Zasaňujeme-li míček blízko sítě, pak někdy pohyb rakety musí jít tzv. přes míček, abychom se vyhnuli možnému kontaktu se sítí.
- Rozmyslete, zda míček sklepnout do těla soupeře, po čáře nebo křížem.

## 13. ÚVOD DO ÚDERŮ VE STŘEDNÍ ČÁSTI KURTU

Údery ve střední části kurtu definujeme jako údery hrané z prostřední třetiny kurtu, která je na obrázku níže vyznačena červenou barvou. Hráč na pravé straně obrázku bude své údery ze střední části kurtu hrát právě z tohoto prostoru.



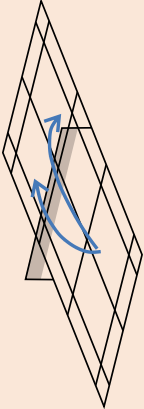



Údery hrané ze střední části kurtu, jimiž se zabývá tento materiál:

- bekhendový drajv, které mohou být útočnou nebo neutrální (přípravnou) volbou;
- bekhendové bloky od těla, které také mohou být útočnou nebo neutrální (přípravnou) volbou.

Samozřejmě existují i situace, kdy lze tyto údery zahrát i z jiné části kurtu (např. drajvy ze zadní části kurtu), nicméně začínající hráč nebo trenér by měl zařadit tyto údery pod hlavičku „úderů ve střední části kurtu“. Tím získá výchozí bod pro jejich výuku.



a. Blok od těla

KAM ÚDER LETÍ	KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Bekhendové bloky od těla létají ze střední části kurtu do přední/střední části kurtu soupeře.</p>		<p>Bekhendový blok nám umožňuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• snížit počet možností k útoku, jež má soupeř k dispozici;</li> <li>• vytvořit si vlastní příležitost k útoku tím, že zahrajeme blok do odkrytého prostoru a soupeře přimějeme zahrát jeho následující úder směrem nahoru.</li> </ul>
PODOBA ÚDERU		
		
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní držení rakety.</li> <li>• Raketu vytáhneme před tělo.</li> </ul>	<p><b>NÁPRAHA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Přehmátněte na uvolněné palcové držení.</li> <li>• Loket dopředu.</li> <li>• Pokrčte loket.</li> <li>• „Otevřete“ hlavu rakety (rotace paže i předloktí, ohnuté zápěstí).</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paže se uvolňuje a kinetická energie rakety ji přetáčí směrem ven.</li> <li>• Znovu přehmátněte na základní držení rakety a posuňte ji před tělo.</li> </ul>
<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Narovnejte loket.</li> <li>• Nechte hlavu rakety „otevřenou“ a zasáhnete míček mírně zespodu.</li> <li>• Odehrajte míček.</li> <li>• (Na fotografii hráčka dělá krok výpadovou nohou směrem proti míči – nelze vždy provést).</li> </ul>		

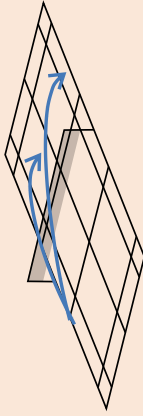



## ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA BEKHENDOVÝ BLOK

- Napodobujte trenéra při stínování úderu.
- Stínujte úder samostatně.
- Stínujte úder se zavřenýma očima – snažte se získat cit pro úder.
- Nahazujte míčky (vrchní odhod) a hrajte blok zpátky na nahazovače.
- Hrajte bloky mezi sebou (bez sítě).
- Hráč v přední části kurtu hraje směrem doůl na tělo hráče stojícího ve střední části kurtu, který následně zahrává blok.
- Zopakujte stejné cvičení ve čtyřech, kdy blokující hráč musí po úderu po čáře zahrát blok křížem a po úderu křížem zahrát blok po čáře.

## RADY, TIPY A VARIACE

- Chcete-li namísto bloku zahrát výhoz, snažte se míček zasáhnout zespodu a udeřt jej razantněji.
- Chcete-li namísto bloku zahrát drajv, zasáhněte míček více naplocho a udeřte jej razantněji.

## b. Bekhendový drajv

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Bekhendový drajv je plochý úder, který zpravidla letí ze střední části kurtu do střední nebo zadní části kurtu soupeře.</p>		<p>Bekhendový drajv se obvykle používá v neutrálních situacích, kdy míček není dostatečně vysoko, aby jej bylo možné zahrát útočně směrem dolů, a ani tak nízko, aby bylo nutné hrát defenzivní úder směrem nahoru.</p> <p>Bekhendové drajvy hrajeme nejen na bekhendové straně, ale také tehdy, když se míček nachází přímo před tělem.</p>	<p>Bekhendový drajv nám umožňuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• snížit počet možností k útoku, jež má soupeř k dispozici;</li> <li>• vytvořit si vlastní příležitost k útoku tím, že zahrajeme drajv do odkrytého prostoru nebo na tělo soupeře.</li> </ul>
<b>PODOBA ÚDERU</b>			
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní držení rakety.</li> <li>• Raketa před tělem.</li> </ul>			
<p><b>NÁPŔAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrajete-li míček vedle těla, ponechte základní držení rakety; hrajete-li míček před sebou, přehmátněte na palcové držení rakety (viz foto).</li> <li>• Loket nahoru, dopředu a pokrčený.</li> <li>• Přetočte paži a předloktí směrem dovnitř.</li> </ul>		<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Narovnejte loket.</li> <li>• Přetočte předloktí a paži směrem ven.</li> <li>• Tvrdě udeřte míček.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S využitím přirozené fyziologie ruky (při dotažení úderu do krajní polohy se raketa automaticky vymrští zpět) vraťte raketu zpět do připraveného postavení a připravte se na další úder.</li> </ul>

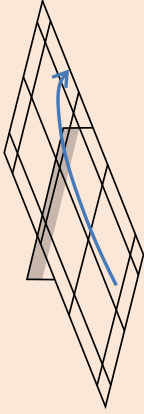




### ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA BEKHENDOVÝ DRAJV

- Napodobujte trenéra při stínování úderu.
- Stínujte úder samostatně.
- Stínujte úder se zavřenými očima – snažte se získat cit pro úder.
- Odbijte zavěšený míček, jako byste hráli skutečný bekhendový drajv.
- Nahrávač nahazuje míčky. Hráč se soustředí na plochý průběh provedení úderu (bez sítě). Snažte se míčky nahazovat vedle těla na stranu nevýpadové nohy hráče, abyste snížili riziko, že budete zasaženi míčkem.
- Dva hráči spolu navzájem hrají drajvy, avšak bez použití sítě.
- Nahrávač nahazuje míčky od sítě (vrchní odhod) směrem dolů a pokaždé se hned schová za síť. Hráč hraje drajv po čáře nebo křížem.

### RADY, TIPY A VARIACE

- Bekhendový drajv lze hrát i s překročením na výpadovou nohu, které může být nutné v případě, že míček letí daleko od těla.
- Rohové držení rakety můžeme použít k odehrání drajvu, když se míček nachází vedle těla na úrovni hráče nebo chceme-li míček zahrát křížem.
- Méně času znamená, že nebudeme moci provést pronaci předloktí v plném rozsahu – úhel mezi paží a raketou bude větší.
- Jestliže míček zasahujeme před tělem, je průběh drajvu kratší.
- Změkčením úderu lze zahrát blok na síť.

### c. Forhendový drajv

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Forhendový drajv je plochý úder, který zpravidla letí ze střední části kurtu do střední nebo zadní části kurtu soupeře.</p>		<p>Forhendový drajv se obvykle používá v neutrálních situacích, kdy míček není dostatečně vysoko, aby jej bylo možné zahrát útočně směrem dolů, a ani tak nízko, aby bylo nutné hrát defenzivní úder směrem nahoru.</p>	<p>Forhendový drajv nám umožňuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• snížit počet možností k útoku, jež má soupeř k dispozici;</li> <li>• vytvořit si vlastní příležitost k útoku tím, že zahráme drajv do prostoru nebo na tělo soupeře.</li> </ul>
<b>PODOBA ÚDERU</b>			
			
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní držení rakety.</li> <li>• Raketa před tělem.</li> </ul>	<p><b>NÁPŮRAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrajete-li míček vedle těla, ponechte základní držení rakety; hrajete-li míček před sebou, přehmátněte na plácačkové držení rakety (viz foto).</li> <li>• Zvednutý, ale pokrčený loket.</li> <li>• Přetočte paži a předloktí směrem ven.</li> <li>• Ohněte zápěstí.</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Narovnejte loket.</li> <li>• Přetočte paži a předloktí směrem dovnitř.</li> <li>• Udeřte míček před tělem (plácačkové držení rakety) nebo vedle těla (základní držení rakety).</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotace předloktí bude po zásahu pokračovat.</li> <li>• Rychle vraťte raketu do připravené pozice pro další úder.</li> </ul>

## ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA FORHENDOVÝ DRAJV

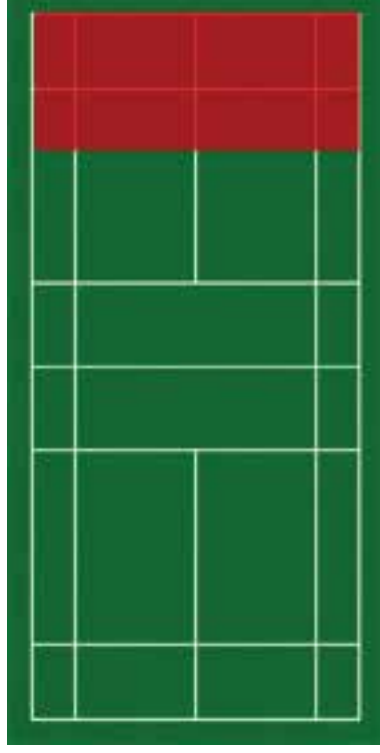
- Napodobujte trenéra při stínování úderu.
- Stínujte úder samostatně.
- Stínujte úder se zavřenými očima – snažte se získat cit pro úder.
- Odbijte zavěšený míček, jako byste hráli skutečný forhendový drajv.
- Nahrávač nahazuje míčky. Hráč se soustředí na plochý průběh provedení úderu (bez sítě). Snažte se míčky nahazovat vedle těla na stranu výpadové nohy hráče, abyste snížili riziko, že budete zasaženi míčkem.
- Dva hráči spolu navzájem hrají drajvy bez použití sítě.
- Nahrávač nahazuje míčky od sítě (vrchní odhod) směrem dolů a pokaždé se hned schová za síť. Hráč hraje drajv po čáře nebo křížem.

## RADY, TIPY A VARIACE

- Pláčačkové díření rakety lze použít k odehrání drajvu ve chvíli, kdy hráč míček zasahuje před tělem.
- Méně času znamená, že nebudeme moci provést pronaci předloktí v plném rozsahu – úhel mezi paží a raketou bude totiž větší.
- Změkčením úderu lze zahrát blok na síť.

## 14. ÚVOD DO ÚDERŮ V ZADNÍ ČÁSTI KURTU

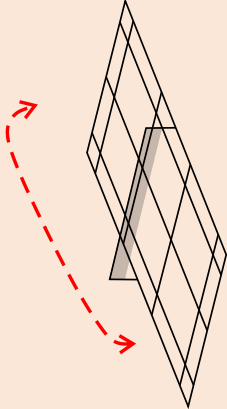
Údery v zadní části kurtu definujeme jako údery hrané ze zadní třetiny kurtu, která je na obrázku níže vyznačena červenou barvou. Hráč na pravé straně obrázku bude své údery ze zadní části kurtu hrát právě z tohoto prostoru.



Údery hrané ze zadní části kurtu, jimiž se zabývá tento materiál:

- forhendové klíry, které mohou být útočnou, obrannou nebo neutrální (přípravnou) volbou;
- forehendové smeče, které jsou útočným řešením;
- forhendové dropy, které mohou být útočnou, obrannou nebo neutrální (přípravnou) volbou;
- bekhendové klíry, které jsou obranným řešením;
- forhendové a bekhendové obranné dropy, které jsou neutrální (přípravnou) volbou.

## a. Forhendový klír

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Klíry létají ze zadní části naší strany kurtu do zadní části kurtu soupeře.</p> <p>Útočné klíry létají ve výšce, která je těsně mimo dosah soupeřovy rakety. Defenzivnější klíry jsou o něco vyšší.</p>	<p>Klíry hrajeme z pozic v zadní části kurtu.</p>	<p>Klíř vytláčí soupeře dozadu, čímž vznikne prostor v přední části kurtu.</p> <p>Útočným klířem se míček snažíme dostat za soupeře, vytvořit na něj tlak a potenciálně si vynutit následný slabý úder.</p> <p>Obranný (defenzivní) klír dává hráči, který jej zahrál, více času na znovunabytí rovnováhy a návrat do připraveného postavení.</p>	<p><b>PODOBA ÚDERU</b></p>
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní držení rakety.</li> <li>• Raketa v připravené pozici pro vrchní úder.</li> <li>• Přední ruka zvednutá.</li> <li>• Postoj bokem.</li> </ul>	<p><b>NÁPRAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ze zadní nohy se odrazte směrem nahoru a dopředu.</li> <li>• Zadní bok tlačte směrem dopředu.</li> <li>• Zadní rameno a loket se pohybují směrem nahoru a dopředu.</li> <li>• Paže a předloktí se přetáčí směrem ven.</li> <li>• Přední paže se také zapojuje a pomáhá kontrolovat rotaci těla.</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paže a předloktí se přetáčí směrem dovnitř.</li> <li>• Natáhněte se a silně udeřte míček nad/lehce před ramenem ruky, ve které držíte raketu.</li> <li>• Zadní noha se dostává před přední nohu (po dopadu).</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paže se uvolňuje a kinetická energie rakety ji přetáčí směrem dovnitř.</li> <li>• Původně zadní noha dopadá a stává se novou přední nohou.</li> </ul>
<p><b>PROČ ÚDER HRAJEME</b></p>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p>



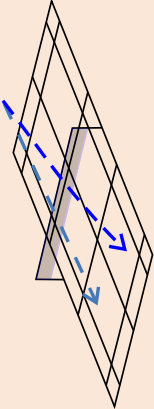

## ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA FORHENDOVÝ KLÍR

- Uchopte raketu v krčku (za „těčko“).
- Do druhé ruky uchopte míček a zvedněte jej nad/mírně před rameno ruky, ve které držíte raketu.
- Umištěte držátko rakety vedle míčku.
- Rotací předloktí vystřelte míček z ruky.
- Zavěste míček do výšky vhodné pro uvolněné odehrání.
- Uchopte raketu s použitím základního držení.
- Natáhněte se a přiložte výplet rakety k míčku.
- Přetočte předloktí tak, aby spodek držátka ukazoval na míček.
- Raketa a předloktí svírají určitý úhel (nesmí být v rovině).
- Proveďte zpětnou rotaci a zasáhněte míček.
- Zavěste míček do výšky vhodné pro uvolněné odehrání.
- Uchopte raketu s použitím základního držení.
- Postavte se bokem a zaujměte uvolněné připravené postavení.
- Zadní bok tlačte dopředu, loket směřujte nahoru a dopředu a předloktí přetočte tak, aby spodek držátka ukazoval na míček. Raketa a předloktí opět svírají určitý úhel.
- Proveďte zpětnou rotaci, natáhněte se a zasáhněte míček.
- Zavěste míček do výšky vhodné pro uvolněné odehrání.
- Uchopte raketu s použitím základního držení.
- Zaujměte uvolněné připravené postavení a úkrokem dozadu přenesete váhu na zadní nohu.
- Ze zadní nohy se agresivně odrazte směrem nahoru a dopředu.
- Vyskočte a hlavou rakety švihněte proti míčku.
- Dokončete přeskok (přetočení) a dopadněte na zadní nohu – přední noha následuje rychle po ní
- Opakujte jakékoliv z výše uvedených cvičení, namísto využití zavěšených míčků si je nahazujte.

### RADY, TIPY A VARIACE

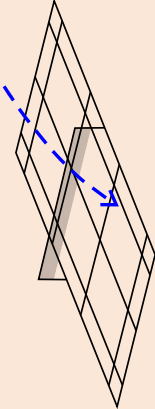

- „Zadržení“ úderu mezi nápfáhem a úderovým švihem vám může pomoci oklamat vašeho soupeře, protože tak narušíte jeho pohyb.

## b. Forhendová smeč

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Smeče létají ze zadní části vaší strany kurtu do střední části kurtu soupeře.</p> <p>Smeče lze hrát do prostoru nebo na tělo soupeře.</p>		<p>Smeče hrajeme ze své útočné zóny směrem dolů.</p>	<p>Forhendová smeč je pokusem o vřetězné zakončení výměny nebo o vynucení velmi slabého následného úderu.</p>
<b>PODOBA ÚDERU</b>			
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní držení rakety.</li> <li>• Uvolněné připravené postavení.</li> <li>• Útok dozadu (zatižení zadní nohy), postoj bokem.</li> </ul>	<p><b>NÁPRAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyskočíte a zahajíte vzdušnou rotaci (přetočení), loket nahoru a dopředu, supinace předloktí („pročísnete si vlasy“).</li> <li>• Paže a raketa svírají určitý úhel.</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pokračujete ve vzdušné rotaci, mocné švihnete hlavou rakety (pronace předloktí).</li> <li>• Natáhněte se a zasáhnete míček. Bod zásahu se nachází před hracíím ramenem.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokončete rotaci a dopadněte.</li> <li>• Uvolnění umožňuje dokončit rotaci předloktí.</li> <li>• Raket zůstává před tělem.</li> </ul>

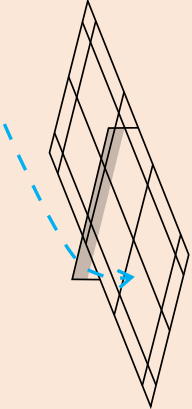





ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA FORHENDOVOU SMEČ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Všechna základní cvičení na vrchní odbití (viz. Modul 7, kapitoly 04. a 05.) budou hráčům při hraní forhendové smeče užitečná.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zavěste míček do výšky vhodné pro uvolněné odehrání.</li> <li>• Uchopte raketu s použitím základního držení.</li> <li>• Zajímte uvolněný připravený postoj a úkrokem dozadu přeneste váhu na zadní nohu.</li> <li>• Ze zadní nohy se agresivně odrazte nahoru a směrem dopředu.</li> <li>• Vyskočte a hlavou rakety švihněte proti míčku.</li> <li>• Míček zasáhnete před sebou a představte si, že míček hraje směrem dolů.</li> <li>• Dokončete přeskok (přetočení) a dopadněte na zadní nohu – přední noha následuje rychle po ní.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchopte raketu s použitím základního držení.</li> <li>• Zajímte uvolněné připravené postavení a úkrokem dozadu přeneste váhu na zadní nohu.</li> <li>• Nahrávač spodem nahazuje míčky vysoko do vzduchu.</li> <li>• Ze zadní nohy se agresivně odrazte nahoru a směrem dopředu.</li> <li>• Vyskočte a hlavou rakety švihněte proti míčku.</li> <li>• Míček zasáhnete před sebou a udeřte jej směrem dolů.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opakujte předchozí cvičení – nahrávač nastřeluje raketou.</li> <li>• Použijte při cvičení terče, pomůže vám to hrát smeče strmější a přesnější.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smeč – blok – výhoz.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrajte tréninkový zápas. Dvouhru nebo čtyřhru. Jestliže je vítězným úderem ve výměně smeč nebo úder následující bezprostředně po smeči, získává vítězná strana tři body namísto jednoho.</li> </ul>	
<b>RADY, TIPY A VARIACE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Měňte razanci smečí, oklamete tím svého soupeře, protože pro něj bude obtížnější správně načasovat svou reakci.</li> <li>• Smečujte do prostoru, jako alternativu používejte smeč na tělo.</li> </ul>	

## c. Forhendový drop

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Dropy létají ze zadní části vaší strany kurtu do soupeřovy přední části kurtu. Delší dropy obvykle dopadají těsně za přední podávací čáru. Kratší dropy dopadají do prostoru mezi přední podávací čarou a sítí.</p>	<p style="text-align: center;"><b>PODOBA ÚDERU</b></p> 	<p>Dropy se hrají z útočné zóny zadní části kurtu.</p>	<p>Dropy slouží:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• k vytvoření prostoru v zadní části kurtu;</li> <li>• k vyvedení soupeře z rovnováhy;</li> <li>• k přinucení soupeře zahrát míček nahoru (výhoz).</li> </ul>
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní držení rakety.</li> <li>• Raketa v připravené pozici pro vrchní úder.</li> <li>• Zvedněte přední paži.</li> <li>• Zaujměte postoj bokem.</li> </ul>	<p><b>NÁPRAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Za zadní nohy se odrazte nahoru a dopředu.</li> <li>• Zadní bok tlačte dopředu.</li> <li>• Zadní rameno/loket se pohybují.</li> <li>• Paže a předloktí se přetáčejí směrem ven.</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paže a předloktí se přetáčejí směrem dovnitř.</li> <li>• Natáhněte se, abyste míček zasáhli nad/lehce před hracími rameny.</li> <li>• Těsně před zásahem se rotace přeruší – s dotažením pohybu paže odehrajte míček.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Původně zadní noha dopadá a stává se novou přední nohou.</li> </ul>

ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA FORHENDOVÝ DROP	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Všechna základní cvičení na vrchní odbítí (viz. Modul 7, sekce 04. a 05.) budou hráčům při hraní forhendové smeče užitečná.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zavěste míček do výšky vhodné pro uvolněné odehrání.</li> <li>• Uchopte raketu s použitím základního držení.</li> <li>• Zajíměte uvolněnou připravenou pozici pro vrchní úder a úkrokem dozadu přeneste váhu na zadní nohu.</li> <li>• Ze zadní nohy se agresivně odrazte směrem nahoru a dopředu.</li> <li>• Vyskočte a švihněte, těsně před tím, než zasáhnete míček, hlavu rakety zpomalte.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchopte raketu s použitím základního držení.</li> <li>• Zajíměte uvolněnou připravenou pozici pro vrchní úder a úkrokem dozadu přeneste váhu na zadní nohu.</li> <li>• Nahrávač spodem nahazuje míčky vysoko do vzduchu.</li> <li>• Ze zadní nohy se agresivně odrazte směrem nahoru a dopředu.</li> <li>• Vyskočte a švihněte, těsně před tím, než zasáhnete míček, hlavu rakety zpomalte.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opakujte předchozí cvičení – nahrávač nastřeluje raketou.</li> <li>• Použijte při cvičení terče, pomůže vám to hrát smeče strmější a přesnější.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drop – výhoz – drop – výhoz.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrajte tréninkový zápas. Dvouhru nebo čtyřhru. Jestliže je vítězným úderem ve výměně drop nebo úder následující bezprostředně po dropu, získává vítězná strana tři body namísto jednoho.</li> </ul>	
<b>RADY, TIPY A VARIACE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Výše popsaný příklad popisuje klamavý drop, při kterém agresivní pohyb těla a rychlost hlavy rakety v počáteční fázi úderu vyvedou soupeře z rovnováhy, protože si myslí, že hravým úderem je klír nebo smeč.</li> <li>• Experimentujte s tzv. „sekáním míčku“ (angl. slicing) jak zprava doleva, tak i zleva doprava, čímž rozšíříte svůj úderový rejstřík a zvýšíte klamavost svých vrchních úderů.</li> </ul>	

## d. Obranný forhendový drop

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Obranný forhendový drop je úderem, při kterém míček letí ze zadní části našeho kurtu do přední části soupeřovy střední části kurtu a míček při něm letí směrem (avšak ne přímo) do středu kurtu.</p>	<p><b>PODOBA ÚDERU</b></p> 	<p>Obranné forhendové dropy se hrají v defenzivních situacích, když se míček nachází za tělem v prostoru zadního forhendového rohu.</p>	<p>Obranný forhendový drop nám pomáhá zmírnit tlak a zmenšit možný počet útočných řešení, která má soupeř k dispozici, protože:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pro něj bude obtížnější zahrát přesný úder na síť;</li> <li>• křívka možného následujícího soupeřova úderu nebude tak nebezpečná.</li> </ul>
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedte hlavu rakety nad úroveň ruky.</li> <li>• Pokrčteň loket.</li> <li>• Přetočte v ruce raketu dovnitř spíše na palcové držení (výraznější přetočení, chcete-li hrát křížem).</li> </ul>	<p><b>NÁPŔRAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Přetočte paži a předloktí směrem ven.</li> <li>• Udržujte pokrčený loket.</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Narovnejte paži (uvolněné natažení).</li> <li>• Přetočte paži a předloktí směrem dovnitř.</li> <li>• Pokuste se ruku, která úder hraje, dostat pod úroveň míčku.</li> <li>• Těsně před zasažením míčku omezte rotaci a s dotážením pohybu paže míček odehrajte.</li> <li>• Bod zásahu se nachází lehce za tělem.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokončete dotážení pohybu.</li> <li>• Využijte dotážení k rychlému otočení zpět směrem do kurtu.</li> </ul>
			

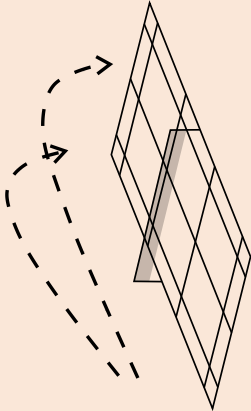


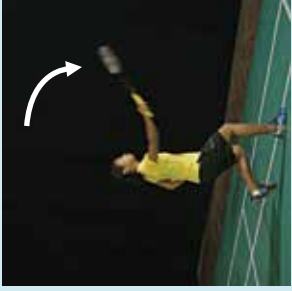
## ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA OBRANNÝ FORHENDOVÝ DROP

- Napodobujte trenéra při stínování úderu.
- Stínujte úder samostatně.
- Stínujte úder se zavřenými očima – snažte se získat cit pro úder.
- Postavte se bokem k síti nebo ke zdi.
- Stínujte úder.
- Při dopředném dotažení použijte síť/zed' jako pomůcku pro udržení ruky níže, než je hlava rakety.
- Zavěste míček.
- Postavte se k míčku tak, aby byl lehce za vámi a vedle těla.
- Nakročte směrem k míčku a poté jej udeřte.
- Vraťte se do výchozího postavení.
- Nahrávač raketou nahrává míček přes síť.
- Natočte se a vkročte do úderu.
- Udeřte míček.
- Natočte se zpátky čelem k síti.
- Nahrajte nový míček.

### RADY, TIPY A VARIACE

- Zkoušejte měnit držení rakety a tím i natočení její hlavy tak, abyste mohli úder hrát po čáře i křížem.

## e. Bekhendový klír

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Bekhendové klíry létají ze zadní části vaší strany kurtu do zadní části kurtu soupeře.</p>		<p>Bekhendový klír hrajeme v neutrální nebo defenzivní situaci.</p>	<p>Bekhendový klír umožňuje hráči, který jej zahrál, získat čas otočit se a na kurtu znovu zaujmout rovnovážné postavení.</p>
<b>PODOBA ÚDERU</b>			
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Základní nebo rohové držení rakety (přehmátněte na plácačkové držení, nachází-li se míček hlouběji za tělem).</li> <li>• Přiblížení k míčku s loktem dole a zvednutou hlavou rakety.</li> </ul>			
<p><b>NÁPŮRAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Udržujte pokrčený loket.</li> <li>• Začněte zvedat loket a hlavu rakety pouštět dolů (paže/předloktí se přetačejí směrem dovnitř).</li> <li>• Dbejte na to, aby náprah ihned plynule přešel v úderový švih.</li> </ul>	<p><b>NÁPŮRAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Udržujte pokrčený loket.</li> <li>• Začněte zvedat loket a hlavu rakety pouštět dolů (paže/předloktí se přetačejí směrem dovnitř).</li> <li>• Dbejte na to, aby náprah ihned plynule přešel v úderový švih.</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Narovnejte paži (uvolněné natažení).</li> <li>• Přetočte paži/předloktí směrem ven.</li> <li>• Bod zásahu se nachází vedle/lehce za tělem s rukou pod úrovní míčku.</li> <li>• Představte si, že chcete míček „udeřit pěsti“, tvrdým úderem, který ale ihned po zasažení míčku zastavíte.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruka se zastavuje, ale raketa se ohýbá a její hlava tak pokračuje v pohybu.</li> <li>• Jak se ruka uvolňuje, raketa se přirozeně odráží zpět.</li> </ul>



## ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA BEKHENDOVÝ KLÍR

- Napodobujte trenéra při stínování úderu.
- Stínujte úder samostatně.
- Stínujte úder se zavřenými očima – snažte se získat cit pro úder.

- Zavěste míček.
- Postavte se zády k síti, míček mírně za tělem.
- Udeřte míček.
- Otočte se zpátky čelem k síti.

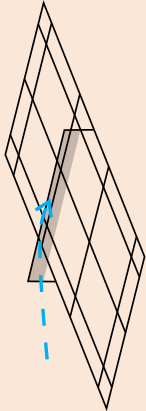

- Postavte se zády ke stěně.
- Začněte se napřahovat.
- Nahozený míček zahrajte do zdi.
- Otočte se čelem ke zdi.

- Nahrávač raketou nahrává míček přes síť.
- Natočte se zády k síti.
- Odehrajte míček.
- Natočte se čelem k síti.

### RADY, TIPY A VARIACE

- Zkusteje měnit držení rakety a různé ohýbat zápěstí, tím měnit natočení hlavy rakety a dokázat tak hrát klíry po čáře i křížem.
- Větším ohnutím zápěstí při dopředném švihů lze míček nasměrovat více dolů a úder tak změnit na bekhendovou smeč.

## f. Obranný bekhendový drop

KAM ÚDER LETÍ		KDY ÚDER POUŽÍVÁME	PROČ ÚDER HRAJEME
<p>Obranné bekhendové dropy létají ze zadní části vaší strany kurtu do přední části středů kurtu soupeře (těsně za přední podávací čarou).</p>	<p><b>KAM ÚDER LETÍ</b></p> 	<p><b>KDY ÚDER POUŽÍVÁME</b></p> <p>Obranný bekhendový drop se hraje spíše v defenzivních situacích, kdy se míček nachází za tělem v zadním bekhendovém rohu.</p>	<p><b>PROČ ÚDER HRAJEME</b></p> <p>Obranný bekhendový drop nám pomáhá zmírnit tlak a zmenšit možný počet útočných řešení, která má soupeř k dispozici, protože:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pro něj bude obtížnější zahrát přesný úder na síť;</li> <li>• křivka možného následujícího soupeřova úderu nebude tak nebezpečná.</li> </ul>
<b>PODOBA ÚDERU</b>			
<p><b>PŘÍPRAVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rohové držení rakety (plácačkové, nachází-li se míček hlouběji za tělem).</li> <li>• Přiblížení k míčku s loktem dole a zvednutou hlavou rakety.</li> </ul>	<p><b>NÁPŔAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Udržujte pokrčený loket.</li> <li>• Začněte zvedat loket a hlavu rakety pouštět dolů (paže/předloktí se přetáčeji směrem dovnitř).</li> <li>• Dbejte na to, aby náprah ihned plynule přešel v úderový švih (v této pozici se však nezůstává).</li> </ul>	<p><b>ÚDEROVÝ ŠVIH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Narovnejte paži (uvolněné natažení).</li> <li>• Přetočte paži/předloktí směrem ven.</li> <li>• Těsně před zásahem omezte rotaci a s dotažením pohybu paže odehrajte míček.</li> <li>• Bod zásahu mírně za tělem hrádce, ruka pod úrovní míčku.</li> </ul>	<p><b>DOTAŽENÍ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dokončete dotažení pohybu a využijte kinetickou energii rakety k rychlému otočení zpět směrem do kurtu.</li> </ul>

## ZPŮSOB VÝUKY – ÚVODNÍ CVIČENÍ NA OBRANNÝ BEKHENDOVÝ DROP

- Napodobujte trenéra při stínování úderu.
- Stínujte úder samostatně.
- Stínujte úder se zavřenými očima – snažte se získat cit pro úder.
- Postavte se bokem k síti nebo zdi.
- Stínujte úder.
- Při dopředném dotažení síť/zed' jako pomůcku pro udržení ruky níže, než je hlava rakety.

- Zavěste míček.
- Postavte se zády k síti, míček za tělem.
- Nakročte směrem k míčku a udeřte jej.
- Otočte se zpátky čelem k síti.

- Raketou nahraďte míček přes síť.
- Otočte se zády k síti.
- Odehrajte míček.
- Otočte se zpátky čelem k síti.
- Nahrajte nový míček.

### RADY, TIPY A VARIACE

- Čím hlouběji za tělem se míček nachází nebo čím více křížem chceme míček zahrát, tím více je třeba přehmátnout na plácačkové držení rakety.
- Došlápněte vedoucí nohou (pravá noha pro praváka) v okamžiku zásahu míčku nebo těsně před ním. Díky tomu se rychleji otočíte z úderu zpátky do hry.

## 15. SHRNUTÍ

Oblasti pokryté v sekci úderových dovedností:

- základní biomechanické principy, jež jsou základem efektivní úderové techniky;
- cvičení na rozvoj chytání a házení;
- různé typy držení rakety používané v badmintonu a popis cvičení k jejich tréninku;
- různé badmintonové údery, včetně informací:
  - kde je hrajeme;
  - kdy je hrajeme;
  - proč je hrajeme;
  - jak vypadají;
  - jak je procvičovat.

Protože úderová pestrost a klamání jsou pro badmintonistu velmi důležitými taktickými nástroji, povzbuzujte hráče v experimentování, zejména v pokusech o „sekání“ vrchních úderů (angl. slicing) a „podsekávání“ míčků u sítě (angl. spinning). Tento materiál nabízí základní metody, jejichž prostřednictvím lze tyto dovednosti a jejich procvičování do tréninku uvést, avšak detailněji budou rozvíjeny v BWF kurzu pro trenéry úrovně 2.

Nejvíce vzájemně propojenými částmi příručky jsou:

- pohyb, pohybové a úderové dovednosti;
- vymýšlení progresivních (postupných cvičení).

Na otázky na následující stránce odpovězte výběrem jedné či více z nabízených možností a otestujte si, co jste si ze sekce úderových dovedností zapamatovali.

---

## 16. KONTROLNÍ OTÁZKY – ÚDEROVÉ DOVEDNOSTI

1	Držením rakety používaným při forhendovém klíru je:	Palcové držení.	
		Rohové držení.	
		Základní držení.	
		Pevné držení.	
2	Při přípravě na úder by držení rakety mělo být:	Uvolněné.	
		Pevné.	
		Volné.	
		Krátké.	
3	Při dokončení nápřahu na vrchní forhendový úder (fáze, kdy se hlava rakety dostává za tělo), by loket měl:	Zůstat dole.	
		Vysunout se daleko od těla.	
		Pohybovat se kolem hlavy.	
		Směřovat nahoru a dopředu.	
4	Součástí krátkého bekhendového podání je odehrání:	Míčku z ruky.	
		Upuštěného míčku.	
		Nadhozeného míčku.	
		Kývajícího se míčku.	
5	Nápřah na forhendový výhoz lze nejlépe popsat jako:	Švih vycházející z ramene.	
		Natažení, ohnutí (zalomení) zápěstí a supinaci předloktí.	
		Posunutí hlavy rakety za tělo.	
		Odehrání míčku.	
6	Bod zásahu při vrchním bekhendovém úderu se nachází:	Před tělem.	
		Mírně za tělem.	
		Na úrovni hráče.	
		Nad hlavou hráče.	
7	Vhodným držením rakety pro vrchní bekhendový úder je:	Palcové držení.	
		Rohové držení.	
		Základní držení.	
		Pevné držení.	

8	Při zahrávání forhendového kraťasu by se hlava rakety měla nacházet:	V úrovni ruky.	
		Výše než ruka.	
		Níže než ruka.	
		Za rukou.	
9	Větší rotaci míčky u sítě získají, pokud jsou udeřeny:	Zprava doleva.	
		Zleva doprava.	
		Zprava doleva (forhend), zleva doprava (bekhend).	
		Zleva doprava (forhend), zprava doleva (bekhend).	
10	Při přípravě na vrchní forhendový úder je pro získání větší síly v přípravné fázi důležité:	Postoj bokem, přesunout zadní nohu dopředu.	
		Zaujmout kolmé postavení (vodorovně se sítí).	
		Postoj bokem, úkrok a přenesení váhy na zadní nohu.	
		Postoj bokem, nechat obě nohy v klidu.	

VZDĚLÁVÁNÍ BADMINTONOVÝCH TRENÉRŮ  
**TRENÉRSKÁ PŘÍRUČKA**  
ÚROVEŇ 1

**MODUL 8**  
**VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 3**  
**TAKTIKA**

## MODUL 8

### VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 3 – TAKTIKA

01.	Definice badmintonu	132
02.	Badmintonové „situace“	132
03.	Důležitost slova 'včas' pro badmintonový výkon	132
04.	Definice taktiky	133
05.	Související trenérské dovednosti	134
06.	Tázací dovednosti	134
07.	Základní postavení hráče	135
08.	Taktika dvouher	136
09.	Taktika čtyřher	148
10.	Taktika smíšené čtyřhry	170
11.	Kontrolní otázky	180

---

## UČEBNÍ VÝSTUPY

Na konci tohoto modulu trenéři dokáží:

- definovat badminton jako sport, včetně cílů hry;
- definovat taktiku, včetně rozpoznání klíčových opěrných konceptů;
- navrhnout základní taktická cvičení, která povedou ke zlepšení taktické vyspělosti a rozhodovacích schopností ve:
  1. dvouhrách;
  2. čtyřhře mužů a čtyřhře žen;
  3. smíšené čtyřhře.

BADMINTON WORLD FEDERATION  
Unit 17.05, Level 17  
Amoda building  
22 Jalan Imbi  
55100 Kuala Lumpur  
Tel +603 2141 7155  
Fax +603 2143 7155  
[bwfcorporate.com](http://bwfcorporate.com)





## 01. DEFINICE BADMINTONU

Badminton je hra:

- která se hraje přes síť;
- na obdélníkovém kurtu;
- při níž se míček odehrává „z voleje“ a při níž výměny začínají spodem zahraným podáním.

Cílem hry je získávat body tím, že:

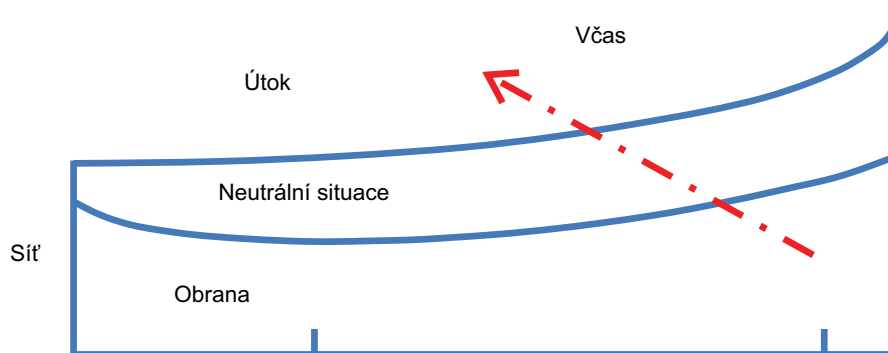
- námi zahraný míček dopadne na soupeřovu stranu kurtu;
- soupeře donutíme zahrát míček mimo oblast kurtu;
- soupeře donutíme zahrát míček do sítě;
- soupeře zasáhneme míčkem do těla.

## 02. BADMINTONOVÉ „SITUACE“

Pro dobrý výkon si badmintonisté musí umět poradit se třemi základními typy situací, které souhrnně označujeme jako:

- útočné;
- neutrální;
- obranné (defenzivní).

Typ situace určujeme podle výšky a vzdálenosti od sítě, kde se míček v okamžiku zásahu nachází (viz následující schéma).



Aby se dokázal prosadit, musí se hráč při hře rychle a efektivně rozhodnout, jaký typ úderu zvolí. To bude většinou záležet na situaci, v níž se zrovna nachází: obranné, neutrální nebo útočné.

## 03. DŮLEŽITOST SLOVA ‘VČAS’ PRO BADMINTONOVÝ VÝKON

Dokáže-li hráč míček odehrávat ‘včas’, tj. v co neoptimalnější výšce (největší) a vzdálenosti (nejkratší) od sítě, znamená to, že:

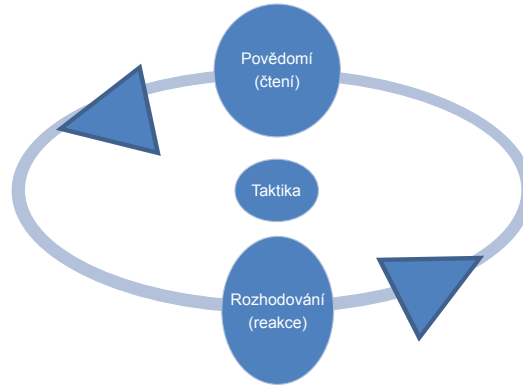
- se bude častěji dostávat do útočných pozic a vytvoří si větší počet příležitostí zahrát míček směrem dolů na soupeřovu stranu kurtu;
- dokáže na své soupeře vytvořit větší tlak tím, že jim dá méně času;
- bude mít na výběr více možností, jaký typ úderu zahrát.

## 04. DEFINICE TAKTIKY

Taktiku lze definovat jako:

*„Schopnost efektivně se rozhodovat na základě povědomí o situaci na kurtu.“*

Z této definice je patrné, že taktika sestává ze dvou vzájemně provázaných složek:



Taktické povědomí spočívá především ve schopnosti „přečíst“ každou situaci, která na kurtu vznikne, zatímco rozhodování je reakcí na informace, které jsme „přečetli“. Tyto dvě složky, které tvoří taktiku, jsou dále rozvedeny v následující tabulce.

TAKTICKÉ POVĚDOMÍ (ČTENÍ)				
PROSTOR	JÁ	SOUPEŘ	TEMPO	PARTNER
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efektivní využívání šířky kurtu.</li> <li>• Efektivní využívání délky kurtu.</li> <li>• Efektivní využívání výšky haly (tělocvičny).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mé silné stránky.</li> <li>• Mé slabiny.</li> <li>• Vnímání pozice, ve které se nacházím.</li> <li>• Vnímání rovnováhy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V čem je dobrý?</li> <li>• V čem není dobrý?</li> <li>• Co se na mě snaží hrát?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomáhá mi tempo, ve kterém hraji, k dosažení vítězství?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaké jsou jeho silné stránky?</li> <li>• Jaké jsou jeho slabiny?</li> <li>• Kde na kurtu se právě nachází?</li> </ul>



ROZHODOVÁNÍ (REAKCE)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Předzápasová rozhodnutí, např. volba herního plánu.</li> <li>• Rozhodnutí mezi výměnami, např. změna taktiky podle toho, jak dopadly předchozí výměny.</li> <li>• Rozhodnutí učiněná mezi jednotlivými údery výměny, např. kam se pohnout, abych co nejlépe pokrýl následující soupeřův úder.</li> </ul>

## 05. SOUVISEJÍCÍ TRENÉRSKÉ DOVEDNOSTI

Existují dvě trenérské dovednosti, které mohou být velmi účinné při rozvoji taktických dovedností hráčů.

### CVIČENÍ NA ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Součástí taktiky je i schopnost hráčů reagovat na těžké situace, které jim soupeř připraví. Proto je logické, že zlepšením schopnosti řešit problémy hráči mohou pokročit také v taktických dovednostech. Velmi efektivní jsou cvičení, při nichž hráči mají šanci nalézt správnou odpověď sami, namísto toho, aby se vše dozvíдали od trenéra.



## 06. TÁZACÍ DOVEDNOSTI

Prozrazení správné odpovědi při řešení úkolů snižuje u hráčů schopnost rozvoje po taktické stránce, protože trenér v podstatě řeší problémy za ně. Efektivní dotazování je proto skvělým trenérským nástrojem, jenž hráčům pomáhá v rozvoji schopnosti samostatně řešit problémy a podporuje je ve snaze přijít s vlastním řešením.



## 07. ZÁKLADNÍ POSTAVENÍ HRÁČE

Základní postavení hráče definujeme jako:

*„Pozici na kurtu, ze které si hráč nejlépe dokáže poradit s pravděpodobnými odpověďmi ze strany svého soupeře.“*



Další klíčová fakta související se základním postavením hráče na kurtu:




- základní postavení je proměnlivé, nejedná se o konkrétní bod na kurtu;
- základní postavení je místo, kde hráč udělá aktivační krok, načasovaný do okamžiku, kdy soupeř zahrává míček.





## 08. TAKTIKA DVOUHRA

Dvouhry mužů a dvouhra žen mají společně určité základní taktické prvky. Jsou jimi např. vnímání prostoru, využívání vlastních předností, odhalování slabin soupeře apod. Dvouhra mužů je obecně útočnější, což je důsledkem větší rychlosti a síly, jimiž muži disponují. Proto se ve dvouhře mužů hraje méně klírů (častěji se hraje směrem dolů) a mnohem více krátkých podání než ve dvouhře žen. Ta naproti tomu vyžaduje trpělivější přístup k vytváření útočných příležitostí.

<p><b>ROZVIJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Vysoké podání ve dvouhře</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Používá se zejména ve dvouhře žen, protože vytlačuje soupeřku dozadu a tím snižuje účinnost jakéhokoli útoku a podávající hráčce dává čas zareagovat na příjem.</li> <li>• Ve dvouhře mužů, obzvláště na špičkové úrovni, se vysoké podání používá méně, protože muži jsou z tohoto podání schopni zaútočit mnohem výbušněji.</li> </ul>	 <p>Vysoké podání je obvykle směřováno ke středu kurtu, což umožňuje podávajícímu lépe pokrýt křivky příjmu.</p>	 <p>Po zahrání vysokého podání posuňte své postavení mírně na tutéž stranu, na kterou jste podávali. To vám pomůže pokrýt příjmy po čáře, které vzduchem letí kratší dobu než příjmy křížem.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p>		
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Vysoké podání ve dvouhře</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyznačte v zadní části kurtu terče, které budou nutit hráče hrát míček hluboko dozadu a ke středové čáře. Čím zdatnější hráči, tím vzdálenější a menší terče používejte. Z tohoto cvičení lze udělat soutěž, při níž se budou podávající střídát.</li> <li>• Hrajte tréninkový set, zápas, kdy výměna smí začínat pouze vysokým podáním. Ať se hráči v zahajování výměny střídají, aby každý z nich měl stejný počet příležitostí k procvičení podání.</li> <li>• Vyznačte na kurtu terče (např. lepicí páskou), které budou hráče nutit podávat ke středové čáře a hluboko dozadu. Hrajte tréninkový set, zápas, kdy výměna smí začínat pouze vysokým podáním. Ať se hráči v zahajování výměny střídají, aby každý z nich měl stejný počet příležitostí k procvičení podání. Jestliže přijímající hráč míček nechá spadnout a ten dopadne mimo terč, pak získává (a podávající ztrácí) bod.</li> </ul>	

<p><b>ROZVIJENÁ DOVEDNOST:</b> Příjem vysokého podání</p>		<p>Plošší útočný klír, který zahrála vzdálenější hráčka na tomto snímku, může být ve dvouhře žen při příjmu dostatečně dlouhého a vysokého vysokého podání prostředkem k vytvoření tlaku a vychýlení soupeřky z rovnováhy. Ve srovnání s klířem je pokrytí následného úderu po klíru po čáře snazší. Po klíru má více času na svůj úder ale i přijímající hráč.</p>		<p>Je-li vysoké podání krátké, lze efektivně používat smeče. Po smeči po čáře je pokrytí následného úderu snazší než po smeči křížem.</p>		<p>Po krátkém vysokém podání lze jako útočnou variantu zahrát také drop. Dropy křížem velice dobře kontrastují se smeči po čáře, avšak je třeba si uvědomit, že po takto umístěném dropu musí hráč pokrýt delší vzdálenost.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b> Příjem vysokého podání</p>	<p style="text-align: center;"><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hrajte dvouhru, při níž jeden z hráčů podává vždy desetkrát za sebou a poté se vysílá s partnerem. Výměny se hrají jako obvykle, ale jestliže výměnu vyhraje hráč poté, co zahrál určitý příjem (např. klír po čáře), získává dva body namísto jednoho. Toto cvičení může zlepšit povědomí o tom, jak efektivně přijímat podání.</li> <li>● Hráči pracují ve trojicích, kdy jeden z hráčů stojí mimo kurt. Zbývající dvojice hraje dvouhru do pěti bodů, jestliže však přijímající hráč vyhraje výměnu smeči z příjmu nebo hned následujícím úderem, vyhrává celý zápas. Hráč, který čeká mimo kurt tak přijde na řadu, když:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ jeden z hráčů získá 5 bodů – kdo prohrál, odchází z kurtu;</li> <li>○ jeden z hráčů vyhrává výměnu smeči z příjmu nebo svým následujícím úderem.</li> </ul> </li> <li>● Hráči smí používat pouze dva různé příjmy podání (např. klír a drop křížem). Jinak se hraje normální výměna. Na konci hry trenér diskutuje s každým z hráčů o tom, jaké typy příjmu budou proti konkrétnímu soupeři účinnější.</li> </ul>					

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Krátké podání ve dvouhře</p> <p>Krátké podání, zejména krátké bekhendové podání, se ve dvouhře mužů používá opravdu často. Ve dvouhře žen se krátké forhendové podání používá spíš jako změna. Krátké podání může přimět soupeře zahrát výhoz.</p>		
	<p>Krátké podání ve dvouhře se obvykle hraje ke střednímu soupeři, čímž dojde k omezení počtu možných klívek příjmu soupeře.</p>	<p>Krátké podání lze také nasměrovat více k tělu přijímajícího hráče. Lze mu tak zabránit v tom, aby příjem podání zahrál jím preferovaným způsobem.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p>		
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Krátké podání ve dvouhře</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V přední části pole pro podání a více ke středu kurtu umístěte na každé straně síť terče. Hráči střídavě podávají a vítězí ten, kdo během 3 minut nejvícekrát zasáhne terč. Hru lze dále rozšířit tak, že mezi sebou během dalších 3 minut budou soutěžit všichni hráči v tělocvičně.</li> <li>• Hrajte dvouhru, při níž se smí začínat pouze krátkým podáním. Přijímající by měl do výměny vstoupovat ze svého obvyklého postavení na příjem a neměl by porušovat pravidla tím, že bude vybíhat dříve, než dojde k provedení podání. Hráči se mohou v podávání střídát, aby každý z nich dostal stejný počet příležitostí k procvičení podání. Trenér hráče vybízí k určité variabilitě podání, hrát jej ke středové části nebo na tělo hráče.</li> </ul>	

**ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:**

Příjem krátkého podání ve dvouhře



Krátaš může být efektivním prostředkem k vynucení výhodu, ze kterého můžete zaútočit. Ke zvažení:

- zahrát míček včas;
- zahrát krátaš tak, aby vypadal jako výhoz;
- podseknout míček;
- zahrát příjem blíže ke středu sítě kvůli lepšímu pokrytí křížek následného soupeřova úderu.



Při výhodu je oproti krátašu snazší zahrát příjem bezchybně, hráč má více prostoru na případnou nepřesnost. Snažte se svého soupeře dostat pod tlak tím, že míček zahrajete za něj do zadních rohů. Abyste toho byli schopni, snažte se:

- zahrát míček včas;
- zahrát úder tak, aby vypadal jako krátaš;
- hrát úder do výšky, v níž bude míček tak akorát mimo dosah vašeho soupeře;
- mířit do zadních rohů.



**ZPŮSOB VÝUKY:**




Příjem krátkého podání ve dvouhře



**ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY**

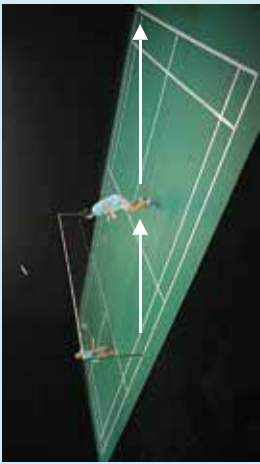

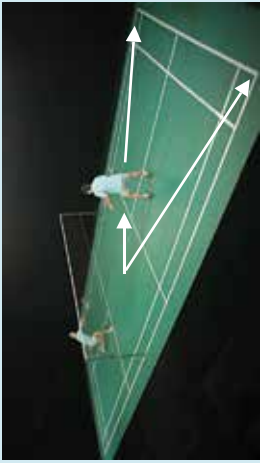
- Udělejte si v polovině sítě (od pásky dolů) ve středu kurtu značku. Dvojice pak hraje dvouhru, při níž smí začínat pouze krátkým podáním. Rozhodčí pak ohlásí „chybu“ vždy, když dojde k odehrání příjmu pod úrovní značky. Toto cvičení nutí přijímajícího hráče odehrát míček při příjmu krátkého podání ve dvouhře včas.
- Hrajte normální zápas, ale udělejte bonusové body za to, když hráč vyhraje výměnu poté, co přijímal určitým způsobem.






<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Vystřelené podání ve dvouhře</p> <p>Vystřelené podání se ve dvouhře používá jako změna, zejména jako překvapení po sérii krátkých podání.</p>		
	<p>Cílem vystřeleného podání je vychýlit přijímajícího při odehrávání příjmu z rovnováhy.</p>	<p>Vystřelené podání se často záměrně hraje do strany ve snaze vynutit si předvídatelný příjem po čáře.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Vystřelené podání ve dvouhře</p>	<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <p>Hrajte dvouhru, při níž se smí začínat pouze krátkým a vystřeleným podáním. Za vítězství ve výměně, kterou hráč navíc zahájil vystřeleným podáním, získává bonusový bod.</p>	

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Přijem vystřeleného podání ve dvouhře</p>		<p>Jste-li vychýleni z rovnováhy a hrajete směrem dolů, soustředte se na kvalitní, dolů směřující křivku a úderovou přesnost. Obojího docílíte odehráním míčku s menší razancí, což dá zároveň přijímajícímu hráči více času na návrat a přípravu na další úder.</p>		<p>Pro příjem vystřeleného podání do strany lze využívat klíry po čáře, avšak dbejte na dostatečnou délku úderu. Klír dává přijímajícímu více času na návrat do připraveného postavení.</p>		<p>S příjmem vystřeleného podání hraným křížem zacházejte opatrně, zejména pokud jste vychýleni z rovnováhy. V této situaci je totiž složitě následné pokrytí kurtu.</p>
<b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b>						
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Přijem vystřeleného podání ve dvouhře</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Začnete výměnu vystřeleným podáním, kontrolovaným úderem po čáře směřujícím dolů a následně zahrajte blok křížem. Poté výměnu dohrajte do konce.</li> <li>• Začnete výměnu vystřeleným podáním, klírem po čáře, a pak ji dohrajte do konce.</li> <li>• Hrajte zápas, ve kterém se hráči budou střídát a začínat výměnu vystřeleným podáním. Udělte bonusové body za vítězství ve výměně, pokud byla ukončena určitým příjmem (např. smeč po čáře). Přijímající by měl do výměny vstupovat ze svého obvyklého postavení na příjem a neměl by se pohnout dříve, než dojde k provedení podání. Přijímající hráče bychom mohli požádat, aby svou výchozí pozici posunuli o něco více dopředu.</li> </ul>					

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Neutrální (přípravná) fáze hry ve dvouhře (1)</p>		<p>Ve dvouhře dochází v částech výměn k situacím, při nichž ani jeden z hráčů není v jednoznačně útočném postavení. V těchto neutrálních částech hry by se oba hráči měli snažit rozpoehybovat svého soupeře a využít veškerý prostor, který si vytvoří. Trpělivost je důležitou součástí neutrálních fází hry.</p>		<p>Během neutrální fáze hry, kdy se snažíte soupeře po kurtu rozpoehybovat, využijte pro hru celý prostor kurtu (tj. využijte spíše rohy než např. jen jeho střední část).</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Neutrální (přípravná) fáze hry ve dvouhře (1)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrajte výměny, v nichž budou mít hráči za úkol hrát velké množství úderů po čáře, po kterých bude následovat úsek normální hry. Trenér poté vede diskuzi o možných výhodách a nevýhodách úderů po čáře a úderů křížem.</li> <li>• Dva hráči proti sobě hrají dvouhru, každého z nich pozoruje jeden partner. Pozorovatel zaznamenává, kolik úderů mířených do zadní části kurtu (výhozy a klíry) by dolétlo až k zadním čarám. Po odehrání setu hráči obdrží zpětnou vazbu (např. 8 z 15 klírů by dopadlo mezi zadní čáry). Pak hrají znovu a snaží se vylepšit si svou statistiku.</li> <li>• Hrajte zápas, ve kterém označíte rohy kurtu. Hrají se soutěžní zápasy, při nichž úder, který dopadne mimo tyto rohy, jsou hodnoceny jako aut. Trenér vede diskuzi o využití tohoto cvičení a zároveň o situacích, kdy využití rohů nemusí být až tak vhodné (viz následující sekce).</li> </ul>			<p>Úderu po čáře obecně umožňují mít hru více pod kontrolou, protože vzdálenost pro návrat do základního postavení z místa úderu je kratší. To samozřejmě neznamená, že nemáte hrát úderu křížem. Pokud se však pro ně rozhodnete, měli byste si být jisti, že následný úder svého soupeře dokážete pokrýt.</p>

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b> Neutrální (přípravná) fáze hry ve dvouhře (2)</p>	 <p>Soupeře, který se po odehrání každého úderu obtížně vrací do základního postavení, zkoušejte přimět přebíhat kurt po úhlopříčce. Protože hraje křížem, musíte si však dát pozor na to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• abyste byli schopni pokrýt následující úder soupeře. Tato taktika totiž</li> <li>• nemusí být účinná proti soupeři, který si dokáže vytvořit tlak rychlými údery po čáře.</li> </ul>	 <p>Nutit soupeře ke změně směru pohybu může být dobrou taktikou, chceme-li jej vychýlit z rovnováhy. Může to být například:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• otáčení v úhlu 90° (obrázek výše);</li> <li>• opakované hraní do stejného rohu kurtu (hra do protipohybu).</li> </ul>	 <p>Zahrát kratšas těsně nad sítí, avšak o něco více do kurtu může přijít vhod, protože soupeř tak ztrácí šanci zahrát přesný podsekutý kratšas. Zvažte variantu příležitostně zahrát kratšas ke středu sítě, abyste rovnoměrně dokázali pokrýt křivky následných úderů.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b> Neutrální (přípravná) fáze hry ve dvouhře (2)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dva hráči proti sobě hrají dvouhru. Jednomu z nich zadáte taktický úkol nutit soupeře co nejvíc běhat po úhlopříčkách. Druhý z hráčů má za úkol používanou taktiku odhalit a následně proti ní bojovat. Na konci hry hráči prodiskutují taktiku a její relativní účinnost proti různým typům soupeřů.</li> <li>• Dva hráči proti sobě hrají dvouhru. Jednomu z nich zadáte taktický úkol nutit soupeře co nejvíc se vracet do stejného rohu kurtu. Druhý z hráčů má za úkol taktiku uhodnout a podle toho proti ní bojovat. Na konci hry hráči prodiskutují taktiku a její relativní účinnost proti různým typům soupeřů.</li> <li>• Hrajte dvouhru, při níž bude oblast přední části kurtu (od sítě k přední podávací čáře) brána jako aut. Doprostřed sítě ve vzdálenosti zhruba 3 m od sebe umístíte dvě značky. Hráči musí všechny své údery zahrát skrze tuto „branku“. Na konci hry hráči diskutují o výhodách hraní od sítě a využití středu sítě.</li> </ul>		

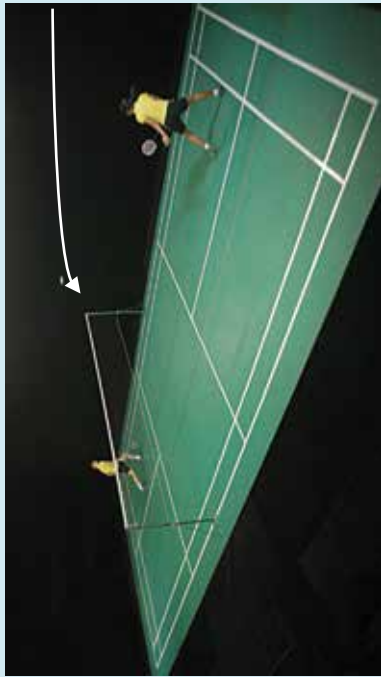
<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Útok ve dvouhře</p>		<p>Vytlačit hráče z prostoru, v němž má slabinu, a následně do tohoto prostoru zaútočit může být účinnou taktikou.</p> <p>Na obrázku hráč na bližší straně kurtu rozehrává do třech zbývajících rohů, až nakonec využije přední forhendový roh svého soupeře.</p>		<p>Jakmile se vytvoří příležitost k útoku, často dojde ke zrychlení tempa.</p> <p>Na obrázku hráč na vzdálenější straně reaguje na krátký výhoz rychlým pohybem dozadu a prudkým úderem letícím směrem doů.</p>		<p>Čím více je váš soupeř pod tlakem, tím více byste měli posunout své základní postavení směrem dopředu.</p> <p>Na obrázku hráč na bližší straně zahrál přesný a včasný kratás, kterým soupeře dostal pod tlak, a proto zůstává vysunut více vpředu. Případný výhoz od hráče na vzdálenější straně by musel být velmi vysoký a pravděpodobně by ani neměl dostatečnou délku. Hráč na bližší straně tak může zůstat blíž u sítě a čekat na příležitost sklepnout míček.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Útok ve dvouhře</p>	<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p>					<p>Hrajte zápas, ve kterém se budou udílet bonusové body za to, když vyhrájete výměnu úderem zahrnutým do určitého rohu kurtu nebo dalším úderem následujícím bezprostředně po úderu zahrnutém do tohoto rohu.</p>

**ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:**

Obrana ve dvouhře – zadní část kurtu



Dostanete-li se do situace, kdy se míček nachází za vašim tělem v zadní části kurtu, dostatečně dlouhý klír vás může vrátit do výměny. Lze využít i klíry křížem, ale je to riskantnější, protože zahrát dostatečně daleko a pokrýt následující úder je obtížnější.





Dostanete-li se do situace, kdy se míček nachází za vašim tělem v zadní části kurtu, do výměny vás může vrátit obranný drop. Jeho výhodou je, že soupeř nemůže tak snadno zaútočit. Drop by měl letět o něco hlouběji do kurtu, aby pro soupeře bylo obtížnější zahrát přesný kratšas. Bekhendový obranný drop lze použít stejným způsobem. Jako změnu lze používat také dropy křížem, ale po jejich zahrání je těžší pokrýt následný soupeřův úder.


**ZPŮSOB VÝUKY:**

Obrana ve dvouhře – zadní část kurtu

**ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY**

Hráč A stojící v jednom z předních rohů nahrává hráči B připravenému v základním postavení ve středu kurtu. Hráč A nahrává míček do oblasti přední části kurtu (delší kratšas nebo polodrajv) na tutéž stranu, ze které hraje on sám. Svě nahrávky směřuje ke středové čáře, míček tak nelítá přímo, ale mírně šikmo. Hráč B míček odehrává pouze zpět na hráče A. Takto se pokračuje až do chvíle, kdy se hráč A rozhodne zahrát plochý výhoz po čáře do zadní části kurtu, kterým hráče B dostane pod tlak. Hráč B následně reaguje pohybem do zadní části kurtu, zahrává klír nebo obranný drop a poté se vyměna dohraje do konce. Toto cvičení lze rozšířit tak, že výměna bude začínat různými způsoby – lze začít čímkolliv, co vyústí v situaci, že jeden z hráčů bude muset odehrát míček zpoza těla v zadní části kurtu.

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Obrana ve dvouhře – střední část kurtu</p>		<p>Obranný úder křížem za síť zahrnaný po smeči po čáře bude pro útočníka složitější zasáhnout včas.</p>		<p>Blok po čáře zahrnaný po smeči křížem ztíží útočnickovi pokrytí následujícího úderu.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Obrana ve dvouhře – střední část kurtu</p>	<p style="text-align: center;"><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dva hráči zahájí výměnu a vytvoří situaci, v níž hráč A dostává příležitost zahrát smeč po čáře. Hráč B by měl na smeč po čáře reagovat převážně blokem křížem, ačkoliv příležitostně může zahrát i jiný úder. Hráči následně výměnu dohrají do konce.</li> <li>• Dva hráči zahájí výměnu a vytvoří situaci, v níž hráč A dostává příležitost zahrát smeč křížem. Hráč B by měl na smeč křížem reagovat převážně blokem po čáře, ačkoliv příležitostně může zahrát i jiný úder. Hráči následně výměnu dohrají do konce.</li> </ul>			




<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b> Obrana ve dvouhře – přední část kurtu</p>	 <p>Výhozy z přední části kurtu by měly mít dobrou délku a být dostatečně vysoké na to, aby eliminovaly raketu soupeře a daly hráči, který výhoz zahrál, dostatek času na návrat do připraveného postavení. Po výhozu po čáře je vzdálenost potřebná k návratu do připraveného postavení kratší než po výhozu křížem, a tak je i návrat snazší.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b> Obrana ve dvouhře – přední část kurtu</p>	<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <p>Hrajte dvouhru, v níž se smí hrát pouze výhozy po čáře. Po odehrání jednoho setu změňte na možnost hrát po čáře i křížem. Následně diskutujte o využití těchto úderů ve dvouhře.</p>









## 09. TAKTIKA ČTYŘHER


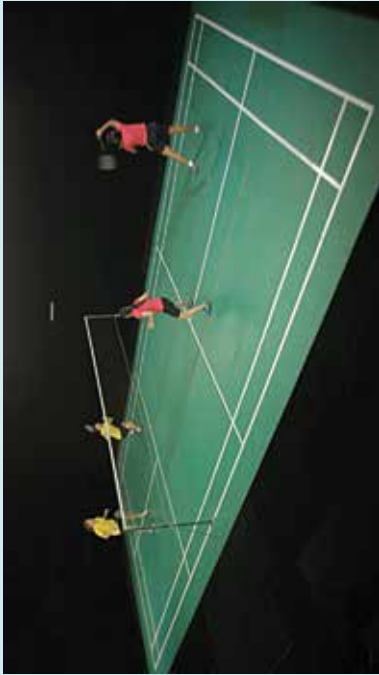
### ÚVOD




Čtyřhra mužů a čtyřhra žen mají mnoho společných znaků. Zejména pak útočné postavení „za sebou“ a obranné postavení „vedle sebe“. Pojetí čtyřhry mužů je však spíš výbušnější a klíry se ve hře objevují jen zřídka. Schopnost účelně podat a přijmout podání je tak pro čtyřhru mužů klíčová. Čtyřhra žen je méně výbušná, založená na trpělivější přípravě výměny nutné k následnému prolomení obrany soupeřek. Nejdlejší výměny v badmintonu se většinou objevují právě ve čtyřhře žen.



<p><b>ROZVIJENÁ DOVEDNOST:</b> Krátké podání ve čtyřhře žen (1)</p>	 <p>Ve čtyřhře žen podávající hráčka podává z blízkosti „těčka“ (spojnice přední podávací a středové čáry), zatímco její partnerka stojí uprostřed střední části kurtu.</p>	 <p>Krátké podání se obvykle hraje ke středové čáře, čímž dochází k omezení počtu možných křívek příjmu.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jako změnu lze krátké podání směřovat na tělo přijímající hráčky, a tak jí znemožnit zahrát příjem jí preferovaným způsobem.</li> <li>• Příležitostně lze podat i do strany k postranním čarám, ale to je riskantnější, protože podávající pár tak soupeři dává možnost zahrát příjem po čáře do odkrytého prostoru.</li> </ul>
<b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b>			
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY</b> Krátké podání ve čtyřhře žen (1)</p>	<p>Hrajte čtyřhru žen, při níž bude dovoleno začínat pouze krátkým podáním. Přijímající hráčky by měly:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zahajovat příjem ze svého obvyklého postavení;</li> <li>• dodržovat pravidlo, že se nepohnou, dokud nedojde k odehrání míčku;</li> <li>• citlivě volit příjmy (např. nehrát prudký úder na hlavu podávající hráčky);</li> <li>• obměňovat své postavení při příjmu (tzn. posunout se mírně do strany nebo o trochu víc ke středu);</li> <li>• připravovat si raketu do různých pozic (více na forhendovou stranu, před tělo, více na bekhendovou stranu).</li> </ul> <p>Podávající strana by pak místo, kam podává, měla měnit podle těchto změn v postavení a připravené rakety přijímající hráčky.</p>		

<p><b>ROZVIJENÁ DOVEDNOST:</b> Krátké podání ve čtyřhře žen (2)</p>	 <p>Po zahrání krátkého podání by se podávající hráčka měla snažit pokrýt všechny úderly směřující na síť.</p>	 <p>Podávající hráčka by se měla zároveň snažit očekávat drajvy a polodrajvy směřující do prostoru střední a zadní části kurtu. To obvykle znamená vybrat si stranu, kterou se rozhodne pokrýt.</p>	 <p>Partnerka podávající hráčky má na starost pokrýt příjmů letících do střední a zadní části kurtu.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b> Krátké podání ve čtyřhře žen (2)</p> <p style="text-align: center;"><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <p>Hrajte čtyřhru žen, při níž bude dovoleno začínat pouze krátkým podáním. Přijímající hráčky by měly:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zahajovat příjem ze svého obvyklého postavení;</li> <li>• dodržovat pravidlo, že se nepohne, dokud nedojde k odehrání míčku;</li> <li>• citlivě volit příjmy (např. nehrát prudký úder na hlavu podávající hráčky);</li> </ul> <p>Hra je bodována jako obvykle s výjimkou situace, kdy podávající dvojice vyhraje výměnu v průběhu prvních 3 úderů výměny. V tom případě získává dva body.</p>			

<p><b>ROZVIJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Přijem krátkého podání ve čtyřhře žen (1)</p>	 <p>Po příjmu na síť by přijímající hráčka měla prostor síť začít sfežít a sklepnout všechny další úder, které podávající hráčka na síť zahraje.</p>	 <p>Přijem po čáře směřující do střední části kurtu by měl být následován snahou přijímající hráčky zachytit jakýkoliv následný úder zahrany po čáře.</p>	 <p>Také příjem po čáře do zadní části kurtu by měl být následován snahou přijímající hráčky zachytit jakýkoliv následný úder zahrany po čáře.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p>			
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Přijem krátkého podání ve čtyřhře žen (1)</p>	<p>Hrajte čtyřhru žen, při níž bude dovoleno začínat pouze krátkým podáním. Přijímající hráčky by měly:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zahajovat příjem ze svého obvyklého postavení;</li> <li>• dodržovat pravidlo, že se nepohnou, dokud nedojde k odehrání míčku;</li> <li>• citlivě volit příjmy (např. nehrát prudký úder na hlavu podávající hráčky).</li> </ul> <p>Hra je bodována jako obvykle s výjimkou situace, kdy přijímající dvojice vyhraje výměnu v průběhu prvních 4 úderů výměny. V tom případě získává dva body.</p>		

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b> Příjem krátkého podání ve čtyřhře žen (2)</p>			<p>Pokud přijímající hráčka zahraje příjem nepřesně, může se stát, že se bude muset od sítě stáhnout a s partnerkou zaujmout postavení vedle sebe.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b> Příjem krátkého podání ve čtyřhře žen (2)</p>	<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrajte čtyřhru žen, při níž bude dovoleno začínat pouze krátkým podáním. Přijímající hráčky by měly:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ zahajovat příjem ze svého obvyklého postavení;</li> <li>○ dodržovat pravidlo, že se nepohnou, dokud nedojde k odehrání míčku;</li> <li>○ citlivě volit příjmy (např. nehrát prudký úder na hlavu podávající hráčky).</li> </ul> </li> </ul> <p>Hra je bodována jako obvykle s výjimkou situace, kdy přijímající dvojice vyhraje výměnu v průběhu prvních 4 úderů výměny. V tom případě získává dva body.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrajte čtyřhru žen, žádná výměna však nesmí trvat déle než pět úderů. Po pěti úderech je výměna ukončena a bod získává ta dvojice, která je v tu chvíli v útoku/kontroluje výměnu. Občas se může stát, že bude nutné sehrát „nový míč“.</li> </ul>		

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Vystřelené podání ve čtyřhře žen</p>	 <p>Vystřelené podání lze použít jako příhodnou změnu. Vytlačí soupeřku dozadu a často ji donutí zahrát míček v situaci, kdy je vychýlena z rovnováhy. Podání hrané do strany je pro přijímající hráčku často obtížnější zvládnutelné, zejména pokud letí směrem ven na forhendovou stranu.</p>	 <p>Vystřelené podání do strany často přiměje soupeřku zahrát předvidatelný příjem po čáře, na který si může počítat partnerka podávající hráčky.</p>	 <p>Po vystřeleném podání do strany, které přijímající hráčku viditelně zaskočilo, si podávající hráčka může dovolit zůstat bližší síti. Že by soupeřka zahrála dostatečně dlouhý klír křížem je totiž v dané situaci nepravděpodobné.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p>			
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Vystřelené podání ve čtyřhře žen</p>	<p>Hrajte tréninkový set/zápas, v němž bude větší podíl vystřelených podání než obvykle. Za vítězství ve výměně zahájené vystřeleným podáním získává podávající dvojice bonusové body.</p>		

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b> Příjem vystřeleného podání ve čtyřhře žen</p>		<p>Pokud na vás podávající hráčka vystřelila podání do strany a jste v rovnovážném postavení, zasměčujte na hráčku stojící přímo proti vám nebo doprostřed podávající dvojice. Vhodnou změnou může být též drop zahrnaný mezi podávající dvojici.</p>		<p>Při příjmu vystřeleného podání, které vás vychýlilo z rovnováhy, zvažte zahrát polosměč, drop nebo klír po čáře. Všechny tyto možnosti dávají přijímající hráče více času znovu získat ztracenou rovnováhu.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b> Příjem vystřeleného podání ve čtyřhře žen</p>	<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <p>Hrajte tréninkový set/zápas, v němž bude větší podíl vystřelených podání než obvykle. Bonusové body získává kterákoliv dvojice, která zvítězí ve výměně, jež začala vystřeleným podáním.</p>			

## ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:

### Čtyřhra žen

Vedení výměny – útok ze zadní části kurtu



Při útoku ve čtyřhře žen je hlavní povinností zadní hráčky:

- pokrýt střední a zadní části kurtu;
- trpělivě čekat na dobrou příležitost k útoku;
- připravovat útočné pozice pro přední hráčku.

Zadní hráčka využívá:

- strmé dropy, které dostanou soupeřky pod tlak;
- údery doprostřed bránící dvojice, čímž sníží počet variant úderů, které mohou soupeřky následně zahrát (naznačeno výše);
- smeče, nejčastěji hrané po čáře nebo doprostřed mezi soupeřky, k vynucení slabého následného úderu nebo hrané jako vítězný míč;
- dropy křížem a smeče jako změnu;
- klíry jako změnu.

Hráčky si prohodí pozice, pokud:

- pro zadní hráčku nastala vhodná situace přejít po svém útoku dopředu a
- přední hráčka dobře přečetla vzniklou situaci a drží se poblíž středu tak, aby mohla pokrýt zbývající část kurtu.

## ZPŮSOB VÝUKY:

### Čtyřhra žen

Vedení výměny – útok ze zadní části kurtu

## ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY

- Jedna hráčka usilovně pracuje v zadní části kurtu, odkud hraje dropy mezi dvojici hráček v postavení vedle sebe. Tato dvojice hraje výhozy a snaží se zadní hráčku rozpožehovat podél zadní čáry.
- Jeden pár v postavení za sebou (útočném) a druhý v postavení vedle sebe (obraně). Bránící dvojice se snaží rozpožehovat zadní hráčku podél zadní čáry, na což ona reaguje dropy mezi dvojici bránících hráček. Jedna z bránících hráček následně záměrně zahraje kratší výhoz do strany, čímž dá zadní hráčce příležitost:
  - zasměčovat;
  - přejít na síť.

Přední hráčka se mírně odsouvá napřič, aby zadní hráčce umožnila jít za svou smeč. Hráčky následně dohrají výměnu do konce.

- Bonusové body za údery ze zadní části kurtu, které jsou vítězné, přinutí soupeřky k chybě nebo připraví konečný (vítězný) míč pro přední hráčku při následujícím úderu.
- Upevněte na síť dvě značky a síť tak rozdělte na třetiny. Umístěte ještě jednu značku do středu sítě. (-----●-----). Hrajte normální čtyřhru, při které ale dropy z levé strany zadní části kurtu musí proletět „brankou“ vymezenou těmito značkami ●-----●, zatímco dropy z pravé strany zadní části kurtu musí proletět touto „brankou“ ●-----●.

## ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:

Čtyřhra žen

Útok přední hráčky (1)



Při útoku ve čtyřře žen je hlavní povinností přední hráčky:

- pokrýt střední a přední část kurtu;
- zahrávat míček včas;
- zachycovat dráhy a polodrajvy;
- zahrávat vítězné míče;
- udržovat útok.

Po výhodu bránící dvojice do zadní části kurtu by přední hráčka z útočící dvojice měla zaujmout pozici ve středu kurtu na stejné straně, kde se nachází míček. Toto útočné postavení je neefektivnější, je-li útok směřován na hráčku stojící přímo naproti (útok po čáře) nebo do středu, čímž může ze strany útočící dvojice dojít k přečíslení 2 na 1 („channel attack position“).

## ZPŮSOB VÝUKY:

Čtyřhra žen

Útok přední hráčky (1)

## ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY

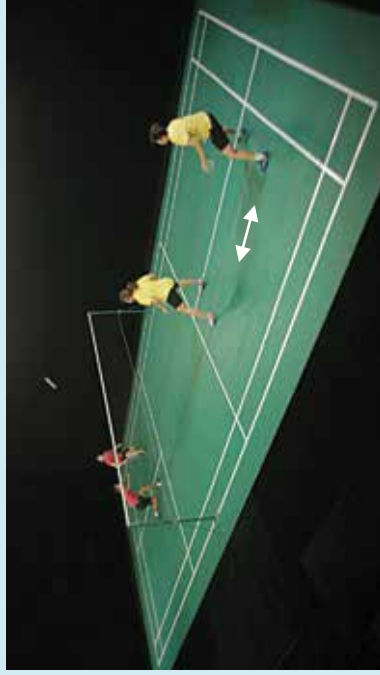
- Hráčky jsou označeny číslem nebo písmenem (1 a 2 na jedné straně sítě, A a B na druhé straně). Obě dvojice začínají v postavení vedle sebe. Toto cvičení probíhá bez míčků. Trenér vyvolává číslo, pak písmeno, pak číslo, pak písmeno (např. 1, A, 1, B, 2, B atd.). Jakmile uslyší své číslo nebo písmeno, přesouvá se daná hráčka na libovolnou stranu do zadní části kurtu a její partnerka zaujímá kyženou přední pozici v útočném postavení za sebou („channel attack position“). Dvojice naproti by měla automaticky přejít do postavení vedle sebe.
- 4 hráčky na kurt, dvě na každé straně v postavení vedle sebe. Jedna hráčka „podává“ do výšky na jednu stranu (tzn. výhoz po čáře) a přijímající dvojice se automaticky přesouvá do útočného postavení za sebou („channel attack position“). Hráčky následně dohrají výměnu do konce.
- Hráčky mohou dostat za úkol vymyslet krátké úvodní výměň, které jim pomohou při formování postavení vedle sebe a postavení za sebou. Hráčky následně dohrají výměnu do konce.



## ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:

Čtyřhra žen

Útok přední hráčky (2)



Hraje-li její partnerka drop(y), měla by se přední hráčka vysunout na síť, čímž zvýší tlak na bránič dvojičky a lépe dokáže pokrýt případné údery hrané na síť. Že její partnerka zahrála drop, pozná přední hráčka podle pohybu bránící dvojičky.



Má-li zadní hráčka příležitost přejít po svém útoku do střední a přední části kurtu, přední hráčka jí může naznačit, že je připravena na tuto změnu tým, že se posune více ke středové čáře kurtu, či dokonce na jeho druhou polovinu. To umožňuje útočící dvojičce pokrýt prostor uvolněný ze zadu postupující hráčkou (na obrázku dvojičce vlevo).

## ZPŮSOB VÝUKY:

Čtyřhra žen




Útok přední hráčky (2)

## ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY

- Dvě hráčky zaujmou postavení za sebou (útočné) a dvě hráčky postavení vedle sebe (obránné). Jedna z hráček v útočném postavení usilovně pracuje v zadní části kurtu a hraje dropy mezi bránící dvojičkou. Bránící dvojička hraje výhozy a snaží se dropující hráčku rozpožhybovat podél zadní čáry. Přední hráčka se vysouvá dopředu pokaždé, když je zahrán drop, aby pokrývala síť (viz první foto). Když opět dojde k zahrání výhozu, posouvá se mírně dozadu.
- Jedna dvojička v útočném postavení (za sebou), druhá dvojička v obranném (vedle sebe). Bránící pár se snaží rozpožhybovat zadní hráčku podél zadní čáry, na což ona odpovídá dropy doprostřed bránící dvojičky. Jedna z bránících hráček následně zahráje kratší výhoz do strany, čímž dá zadní hráčce příležitost:

- zasměčovat;
- přejít na síť.

Přední hráčka se mírně odsouvá napřič, aby zadní hráčce umožnila jít za svou směr. Hráčky následně dohrají výměnu do konce.

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b> Obrana ve čtyřhře žen (1)</p>		<p>Při obraně ve čtyřhře žen zaujmají hráčky postavení vedle sebe.</p>		<p>Na výhozy směřující více do strany se celý pár přesouvá příčně na stejnou stranu, kam byl zahrán míček. To páru umožňuje lépe si poradit s údery hranými po čáře nebo s údery směřujícími do středu kurtu, které jsou od útočící dvojice zpravidla nejčastější.</p>		<p>Jestliže se jedna z útočících hráček dostane v zadním rohu pod určitý tlak, obě bránící hráčky se mohou vysunout hlouběji dopředu. Hráčka stojící ve středu kurtu (a tedy čelící případnému útoku křížem) se může vysunout ještě výrazněji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• protože údery křížem k ní poletí dále, a tak bude mít více času zareagovat;</li> <li>• protože bude s předstihem připravena reagovat na drop do středu.</li> </ul>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b> Obrana ve čtyřhře žen (1)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hráčky jsou označeny číslem nebo písmenem (1 a 2 na jedné straně sítě, A a B na druhé straně). Obě dvojice začínají v postavení vedle sebe. Toto cvičení probíhá bez míčků. Trenér vyvolává číslo, pak písmeno, pak číslo, pak písmeno (např. 1, A, 1, B, 2, B atd.). Jakmile uslyší své číslo nebo písmeno, přesouvá se daná hráčka na libovolnou stranu do zadní části kurtu a její partnerka zaujímá kyženou přední pozici v útočném postavení za sebou („channelattack position“). Dvojice naproti by měla automaticky přejít do postavení vedle sebe.</li> <li>• Trenér může hráčky v postavení vedle sebe nabádat: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aby se posunuly lehce napříc na tutéž stranu jako zadní hráčka naproti nim (viz 2. foto výše);</li> <li>○ aby se hráčka čelící případnému útoku křížem vysunula o trochu hlouběji vpřed.</li> </ul> </li> <li>• Jedna z hráček v útočném postavení usilovně pracuje v zadní části kurtu a hraje dropy mezi dvojicí hráček v obranném postavení. Bránící dvojice hraje výhozy a snaží se zadní hráčku rozpohybovat podél zadní čáry. Hráčky v obranném postavení upravují svou pozici: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ tak, že se společně posouvají napříc na stejnou stranu, na kterou zahrály výhoz;</li> <li>○ tak, že hráčka, která čelí případnému útoku křížem, se vysune hlouběji dopředu podle toho, jak velký je tlak vyvinutý na zadní hráčku.</li> </ul> </li> </ul>					

## ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:

Obrana ve čtyřhře žen (2)



Pro přechod z obrany do útoku by bránící hráčky měly využívat bloky a drajvy do prostoru. Blokující nebo dravující hráčka by se měla vždy, když to bude možné, snažit přejít dopředu, aby pokryla síť a po tomto svém úderu přiměla soupeřky zahrát výhoz.



V některých situacích, zejména jedná-li se o blok křížem, může být někdy lepší, aby se dopředu přesunula partnerka blokující hráčky.



Hrajete-li výhoz, ať už od sítě nebo ze střední části kurtu, zvažte:

- po útočném úderu hraném po čáře zahrát výhoz křížem;
- po útočném úderu křížem zahrát výhoz po čáře.

Tato taktika zpravidla nutí útočící dvojici k většímu pohybu, a může tak pro ni být složitější udržet si útok.




## ZPŮSOB VÝUKY:



Obrana ve čtyřhře žen (2)




- Hrajte čtyřhru žen, avšak po smeči nikdo nesmí zahrát výhoz. Hráčky tak musejí být kreativní, pokud chtějí přejít z obrany do útoku.
- Hrajte sety/zápasy, kdy:
  - po smeči po čáře je dovoleno zahrát pouze výhoz křížem;
  - po útočném úderu křížem je dovoleno zahrát pouze výhoz po čáře.

Trenér by měl následně vést diskuzi o výhodách a nevýhodách těchto řešení.

## ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b> Krátké podání ve čtyřhře mužů (1)</p>				<p>Ve čtyřhře mužů podávající hráč podává z místa poblíž „tělka“ (spojnice přední podávací a středové čáry), zatímco jeho partner zaujímá postavení uprostřed střední části kurtu.</p>	<p>Krátká podání se zpravidla hrají ke středové čáře, aby došlo k omezení počtu variant příjmů, které přijímající hráč může zahrát.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jako změnu lze krátké podání nasměrovat na přijímajícího hráče, a tak mu znemožnit zahrát příjem jím preferovaným způsobem.</li> <li>• Příležitostně lze podat i do strany k postřanním čarám, ale to je riskantnější, protože podávající pár tak soupeři dává možnost zahrát příjem po čáře do odkrytého prostoru.</li> </ul>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b> Krátké podání ve čtyřhře mužů (1)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <p>Hrajte čtyřhru mužů, při níž bude dovoleno začínat pouze krátkým podáním.</p> <p>Přijímající hráči by měli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zahajovat příjem ze svého obvyklého postavení;</li> <li>• dodržovat pravidlo, že se nepohne, dokud nedojde k odehrání míčku;</li> <li>• citlivě volit příjmy (např. nehrát prudký úder na hlavu podávajícího);</li> <li>• obměňovat své postavení při příjmu (tzn. postavit se více ke straně, více ke středu);</li> <li>• připravovat si raketu do různých pozic (více na forhendovou stranu, před tělo, více na bekhendovou stranu).</li> </ul> <p>Podávající hráči by pak místo, kam podávají, měli měnit podle těchto změn v postavení a připravení raketu přijímajícího hráče.</p>					

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b> Krátké podání ve čtyřhře mužů (2)</p>		<p>Po zahrání krátkého podání by se podávající hráč měl snažit pokrýt všechny údery směřující na síť.</p>		<p>Partner podávajícího hráče má na starosti pokrytí příjmů letících do střední a zadní části kurtu.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b> Krátké podání ve čtyřhře mužů (2)</p>				
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrajte čtyřhru mužů, při níž bude dovoleno začínat pouze krátkým podáním.</li> <li>• Přijímající hráči by měli: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ zahajovat příjem ze svého obvyklého postavení;</li> <li>○ dodržovat pravidlo, že se nepohnou, dokud nedojde k odehrání míčku;</li> <li>○ citlivě volit příjmy (např. nehrát prudký úder na hlavu podávajícího).</li> </ul> </li> <li>• Hra je bodována jako obvykle s výjimkou situace, kdy podávající dvojice vyhraje výměnu v průběhu prvních 3 úderů výměny. V tom případě získává dva body.</li> </ul>				

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Příjem krátkého podání ve čtyřhře mužů (1)</p>			
	<p>Po příjmu na síť by přijímající hráč měl prostor sítě začít střežit a sklepnout všechny další údery, které podávající hráč na síť zahraje.</p>	<p>Příjem po čáře směřující do střední části kurtu by měl být následován snahou přijímajícího hráče zachytit jakýkoliv následný úder zahrnaný po čáře.</p>	<p>Také příjem po čáře do zadní části kurtu by měl být následován snahou přijímajícího hráče zachytit jakýkoliv následný úder zahrnaný po čáře.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p>			
<p>Příjem krátkého podání ve čtyřhře mužů (1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrajte čtyřhru mužů, při níž bude dovoleno začínat pouze krátkým podáním.</li> <li>• Přijímající hráči by měli:             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ zahajovat příjem ze svého obvyklého postavení;</li> <li>◦ dodržovat pravidlo, že se nepohnou, dokud nedojde k odehrání míčku;</li> <li>◦ citlivě volit příjmy (např. nehrát prudký úder na hlavu podávajícího).</li> </ul> </li> <li>• Hra je bodována jako obvykle s výjimkou situace, kdy přijímající dvojice vyhraje výměnu v průběhu prvních 4 úderů výměny. V tom případě získává dva body.</li> </ul>		

### ROZVIJENÁ DOVEDNOST:

Příjem krátkého podání ve čtyřhře mužů (2)



Přijímající hráč se může rozhodnout, že zaútočí na tělo partnera podávajícího hráče. V tom případě by se měl připravit na to, že bude muset pokrýt obě strany, kam následný úder od tohoto hráče může letět.



Pokud přijímající hráč zahraje příjem nepřesně, může se stát, že se bude muset od sítě stáhnout a s partnerem zaujmout postavení vedle sebe.

### ZPŮSOB VÝUKY:


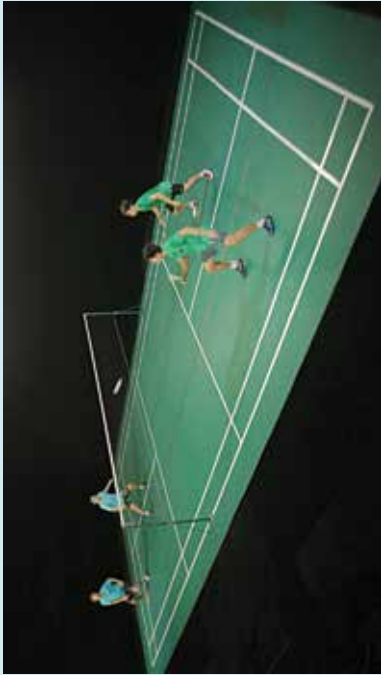
Příjem krátkého podání ve čtyřhře mužů (2)

### ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY

- Hrajte čtyřhru mužů, při níž bude dovoleno začínat pouze krátkým podáním.
- Přijímající hráči by měli:
  - zahajovat příjem ze svého obvyklého postavení;
  - dodržovat pravidlo, že se nepohnou, dokud nedojde k odehrání míčku;
  - citlivě volit příjmy (např. nehrát prudký úder na hlavu podávajícího).

Hra je bodována jako obvykle s výjimkou situace, kdy přijímající dvojice vyhraje výměnu v průběhu prvních 4 úderů výměny. V tom případě získává dva body.

- Hrajte čtyřhru mužů, žádná výměna však nesmí trvat déle než pět úderů. Po pěti úderech je výměna ukončena a bod získává ta dvojice, která je v tu chvíli v útoků/kontroluje výměnu. Občas se může stát, že bude nutné sehrát „nový míč“.

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b> Vystřelené podání ve čtyřhře mužů</p>		
	<p>Vystřelené podání lze použít jako příhodnou změnu. Vytlačí soupeře dozadu a často jej donutí zahrát míček v situaci, kdy je vychýlen z rovnováhy. Podání hrané do strany je pro přijímajícího hráče často obtížněji zvládnutelné, zejména pokud letí směrem ven na forhendovou stranu.</p>	<p>Vystřelené podání do strany často přiměje soupeře zahrát očekávatelný příjem po čáře, na který si může počíhat partner podávajícího hráče.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b> Vystřelené podání ve čtyřhře mužů</p>	<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY:</b></p> <p>Hrajte tréninkový set/zápas, v němž bude větší podíl vystřelených podání než obvykle. Za vítězství ve výměně s vystřeleným podáním získává podávající dvojice bonusové body.</p>	



## ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:

Příjem vystřeleného podání ve čtyřhře mužů



Pokud na vás podávající hráč vystřelil podání do strany a jste v rovnovážném postavení, zasmečujte na hráče stojícího přímo proti vám nebo doprostřed podávající dvojice. Vhodnou změnou může být též drop zahrnaný mezi podávající dvojici.



Pokud na vás podávající hráč vystřelil podání ke středové čáře a jste v rovnovážném postavení, zasmečujte na stahujícího se podávajícího hráče nebo doprostřed mezi dvojici hráčů. Další možností je opět drop hrnaný mezi podávající dvojici.



Při příjmu vystřeleného podání, které vás vychýlilo z rovnováhy, zvažte zahrát polosmeč nebo drop. Obě varianty dávají přijímajícímu hráči více času získat ztracenou rovnováhu.

## ZPŮSOB VÝUKY:

Příjem vystřeleného podání ve čtyřhře mužů

## ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY

Hrajte tréninkový set/zápas, v němž bude větší podíl vystřelených podání než obvykle. Bonusové body získává kterákoliv dvojice, která zvítězí ve výměně, jež začala vystřeleným podáním.

## ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:

Čtyřhra mužů  
Vedení výměny – útok ze zadní části kurtu



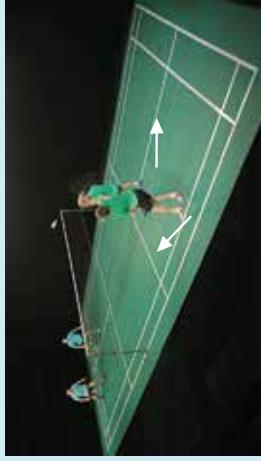
Při útoku ve čtyřhře mužů je hlavní povinností zadního hráče:

- pokrýt střední a zadní část kurtu;
- trpělivě čekat na dobrou příležitost k útoku;
- připravovat útočné pozice pro předního hráče;
- zahrávat vítězné míče.



Zadní hráč využívá:

- strmé dropy, které dostanou soupeře pod tlak;
- údery doprostřed bránící dvojice, čímž sníží počet variant úderů, které mohou soupeři následně zahrát (naznačeno výše);
- smeče, nejčastěji hrané po čáře nebo mezi soupeře k vynucení slabého následného úderu, nebo hrané jako vítězný míč;
- dropy křížem a smeče jako změnu.



Hráči si prohodí pozice, pokud:

- pro zadního hráče nastala vhodná situace přejít po svém útoku dopředu;
- přední hráč dobře přechel vzniklou situaci a drží se poblíž středu tak, aby mohl pokrýt zbyvající část kurtu.

## ZPŮSOB VÝUKY:

Čtyřhra mužů  
Vedení výměny – útok ze zadní části kurtu

## ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY

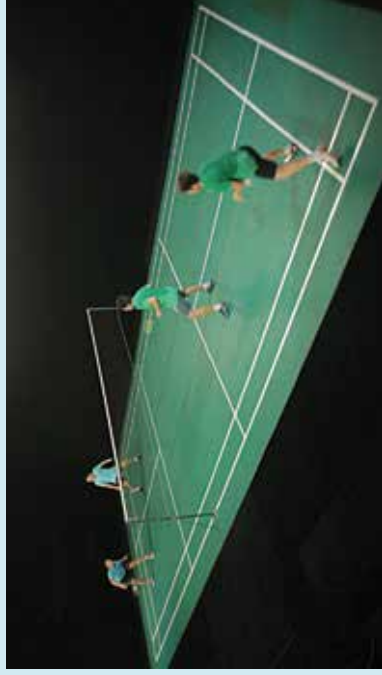
- Jeden hráč usilovně pracuje v zadní části kurtu, odkud hraje dropy mezi dvojici hráčů v postavení vedle sebe. Tato dvojice hraje výhozy a snaží se zadního hráče rozpochybovat podél zadní čáry.
- Jeden pár v postavení za sebou (útočném) a druhý v postavení vedle sebe (obraně). Bránící dvojice se snaží rozpochybovat zadního hráče podél zadní čáry, na což on reaguje dropy mezi dvojici bránících hráčů. Jeden z bránících hráčů následně záměrně zahrává kratší výhoz do strany, čímž dá zadnímu hráči příležitost:
  - zasměčovat;
  - přejít na síť.

Přední hráč se mírně odsouvá napříč, aby zadnímu hráči umožnil jít za svou smeč. Hráči následně dohrají výměnu do konce.

- Bonusové body za údery ze zadní části kurtu, které jsou vítězné, přinutí soupeře k chybě nebo připraví konečný (vítězný) míč pro předního hráče při následujícím úderu.
- Upevníte na síť dvě značky, a síť tak rozdělíte na třetiny. Umístíte ještě jednu značku do středu sítě. (-----●-----). Hrajte normální čtyřhru, při které ale dropy z levé strany zadní části kurtu musí proletět „brankou“ vymezenou těmito značkami ●-----●-----●, zatímco dropy z pravé strany zadní části kurtu musí proletět touto „brankou“ ●-----●.

### ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:

Čtyřhra mužů – útok předního hráče (1)



Při útoku ve čtyřhře mužů je hlavní povinností předního hráče:

- pokrýt střední a přední část kurtu;
- zahrávat míček včas;
- zachycovat dráhy a polodrajvy;
- zahrávat vítězné míče;
- udržovat útok.

Po výhodu bránící dvojice do zadní části kurtu by přední hráč z útočící dvojice měl zaujmout pozici ve středu kurtu na stejné straně, kde se nachází míček. Toto útočné postavení je neefektivnější, je-li útok směřován na hráče stojícího přímo naproti (útok po čáře) nebo do středu, čímž může ze strany útočící dvojice dojít k přečíslení 2 na 1 („channel attack position“).

### ZPŮSOB VÝUKY:

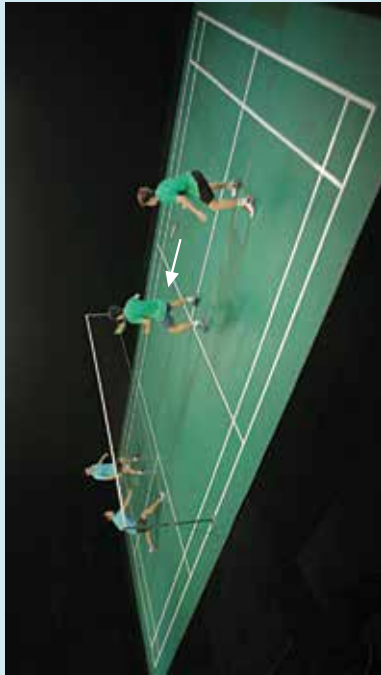
Čtyřhra mužů – útok předního hráče (1)

- Hráči jsou označeni číslem nebo písmenem (1 a 2 na jedné straně sítě, A a B na druhé straně). Obě dvojice začínají v postavení vedle sebe. Toto cvičení probíhá bez míčků. Trenér vyvolává číslo, pak písmeno, pak číslo, pak písmeno (např. 1, A, 1, B, 2, B atd.). Jakmile uslyší své číslo nebo písmeno, přesouvá se daný hráč na libovolnou stranu do zadní části kurtu a jeho partner zaujímá křížovou přední pozici v útočném postavení za sebou („channel attack position“). Dvojice naproti by měla automaticky přejít do postavení vedle sebe.
- 4 hráči na kurt, dva na každé straně v postavení vedle sebe. Jeden hráč „podává“ do výšky na jednu stranu (tzn. výhoz po čáře) a přijímající dvojice se automaticky přesouvá do útočného postavení za sebou („channel attack position“). Hráči následně dohrají výměnu do konce.
- Hráči mohou dostat za úkol vymyslet krátké úvodní výměn, které jim pomohou při formování postavení vedle sebe a postavení za sebou. Hráči následně dohrají výměnu do konce.

### ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY

**ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:**

Čtyřhra mužů – útok předního hráče (2)



Hraje-li jeho partner drop(y), měl by se přední hráč vysunout na síť, čímž zvýší tlak na bránci dvojici a lépe dokáže pokrýt případné údery hrané na síť. Že jeho partner zahrál drop, pozná přední hráč podle pohybu bránci dvojice.



Má-li zadní hráč příležitost přejít po svém útoku do střední a přední části kurtu, přední hráč mu může naznačit, že je na tuto změnu připraven tak, že se posune více ke středové čáře kurtu, či dokonce na jeho druhou polovinu. To umožňuje útočící dvojici pokrýt prostor uvolněný zezadu postupujícím hráčem.

**ZPŮSOB VÝUKY:**

Čtyřhra mužů – útok předního hráče (2)

**ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY**

- Dva hráči zaujmou postavení za sebou (útočné) a dva hráči postavení vedle sebe (obranné). Jeden z hráčů v útočném postavení usilovně pracuje v zadní části kurtu a hraje dropy mezi bránci dvojici. Bránci dvojice hraje výhozy a snaží se dropujícího hráče rozpožehovat podél zadní čáry. Přední hráč se vysouvá dopředu pokaždé, když je zahrán drop, aby pokrýval síť (viz první foto). Když opět dojde k zahrání výhozu, posouvá se mírně dozadu.
- Jedna dvojice v útočném postavení (za sebou), druhá dvojice v obranném (vedle sebe). Bránci pár se snaží rozpožehovat zadního hráče podél zadní čáry, na což on odpovídá dropy doprostřed bránci dvojice. Jeden z bráncích hráčů následně zahraje krátký výhoz do strany, čímž dá zadnímu hráči příležitost:
  - zasměčovat;
  - přejít na síť.

Přední hráč se mírně odsouvá napříč, aby zadnímu hráči umožnil jít za svou směrčí. Hráči následně dohrají výměnu do konce.

**ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:**  
Obrana ve čtyřhře mužů (1)



Při obraně ve čtyřhře mužů hráči zaujímají postavení vedle sebe.

Po svém výhozu směřujícím více do strany se celý bránící pár přesouvá příčně na stejnou stranu, kam byl zahrán míček. To páru umožňuje lépe si poradit s úderu hranými po čáře nebo s úderu směřujícími do středu kurtu, které jsou od útočící dvojice zpravidla nejčastější.

Jestliže se jeden z útočících hráčů dostane v zadním rohu pod určitý tlak, oba bránící hráči se mohou vysunout hlouběji dopředu. Hráč stojící ve středu kurtu (a tedy čelící případnému útoku křížem) se může vysunout ještě výrazněji:




- protože úderu křížem k němu poleťtí déle, a tak bude mít více času zareagovat;
- protože bude s předstihem připraven reagovat na drop do středu.

**ZPŮSOB VÝUKY:**

Obrana ve čtyřhře mužů (1)

**ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY**





- Hráči jsou označeni číslem nebo písmenem (1 a 2 na jedné straně sítě, A a B na druhé straně). Obě dvojice začínají v postavení vedle sebe. Toto cvičení probíhá bez míčků. Trenér vyvolává číslo, pak písmeno, pak číslo, pak písmeno (např. 1, A, 1, B, 2, B atd.). Jakmile uslyší své číslo nebo písmeno, přesouvá se daný hráč na libovolnou stranu do zadní části kurtu a jeho partner zaujímá kyženu přední pozici v útočném postavení za sebou („channel attack position“). Dvojice naproti by měla automaticky přejít do postavení vedle sebe.
- Trenér může hráče v postavení vedle sebe nabádat k tomu:
  - aby se posunuli lehce napříc na tutéž stranu jako zadní hráč naproti nim (viz 2. foto výše);
  - aby se hráč čelící případnému útoku křížem vysunul o trochu hlouběji vpřed.
- Jeden z hráčů v útočném postavení usilovně pracuje v zadní části kurtu a hraje dropy mezi dvojici hráčů v obranném postavení. Bránící dvojice hraje výhozy a snaží se zadního hráče rozpožehovat podél zadní čary.
- Hráči v obranném postavení upravují svou pozici:
  - tak, že se společně posouvají napříc na stejnou stranu, na kterou byl zahrán výhoz;
  - tak, že hráč, který čelí případnému útoku křížem, se vysune hlouběji dopředu podle toho, jak velký je tlak vyvinutý na zadního hráče.

<p><b>ROZVIJENÁ DOVEDNOST:</b> Obrana ve čtyřhře mužů (2)</p>			
	<p>Pro přechod z obrany do útoku by bránící hráči měli využívat bloky a drajvy do prostoru. Blokující nebo drajující hráč by se měl vždy, když to bude možné, snažit přejít dopředu, aby pokryl síť a po tomto svém úderu přiměl soupeře zahrát výhoz.</p>	<p>V některých situacích, zejména jedná-li se o blok křížem, může být někdy lepší, aby se dopředu přesunul partner blokujícího hráče.</p>	<p>Hrajete-li výhoz, ať už od sítě, nebo ze střední části kurtu, zvažte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• po útočném úderu hraném po čáře zahrát výhoz křížem;</li> <li>• po útočném úderu křížem zahrát výhoz po čáře.</li> </ul> <p>Tato taktika zpravidla nutí útočící dvojici k většímu pohybu, a může tak pro ni být složitější udržet si útok.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b> Obrana ve čtyřhře mužů (2)</p>	<p style="text-align: center;"><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrajte čtyřhru, avšak po smeči nikdo nesmí zahrát výhoz. Hráči tak musejí být kreativní, pokud chtějí přejít z obrany do útoku.</li> <li>• Hrajte sety/zápasy, kdy:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ po smeči po čáře je dovoleno zahrát pouze výhoz křížem;</li> <li>○ po útočném úderu křížem je dovoleno zahrát pouze výhoz po čáře.</li> </ul> </li> </ul> <p>Trenér by měl následně vést diskuzi o výhodách a nevýhodách těchto řešení.</p>		

## 10. TAKTIKA SMÍŠENÝCH ČTYŘHER

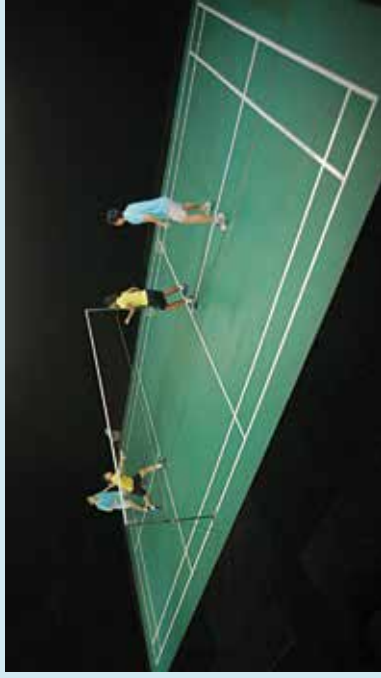
### ÚVOD

Smíšená čtyřhra (mix) má mnoho společných taktických znaků jako čtyřhy, v nichž proti sobě hrají hráči stejného pohlaví. Hlavní rozdíl spočívá v tom, že ženy nejsou stejně silově vybavené jako muži. Z tohoto důvodu se při smíšené čtyřhře hráči snaží vytvářet situace, ve kterých se žena bude pohybovat především v přední a střední části kurtu, zatímco u muže to bude střední a zadní část.

<p><b>ROZVIJENÁ DOVEDNOST:</b> Krátké podání ve smíšené čtyřhře – muž (1)</p>				
<b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b>				
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b> Krátké podání ve smíšené čtyřhře – muž (1)</p>	<p>Hrajte smíšenou čtyřhru a experimentujte s postavením ženy v situaci, kdy muž podává zleva. Ať někdy žena stojí vlevo, jindy vpravo.</p>			

## ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:

Krátké podání  
ve smíšené čtyřhře – žena (2)



Když podává žena, její partner zaujímá postavení uprostřed kurtu.

Kvůli snížení počtu možných variant příjmů se krátká podání obvykle hrají ke středové čáře. Jako změnu je lze nasměrovat i na přijímajícího hráče. Pro oživení lze někdy použít i podání do strany.

Po podání má žena na starost údery letící do přední a střední části kurtu.





## ZPŮSOB VÝUKY:





Krátké podání  
ve smíšené čtyřhře – žena (2)



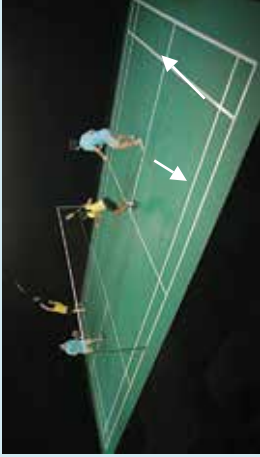
## ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY



- Hrajte smíšenou čtyřhru, při níž je dovoleno začínat pouze krátkým podáním a pokaždé podává pouze žena.
- Přijímající hráči/hráčky by měli:
  - zahajovat příjem ze svého obvyklého postavení;
  - dodržovat pravidlo, že se nepohnou, dokud nedojde k odehrání míčku;
  - citlivě volit příjmy (např. nehrát prudký úder na hlavu podávajícího);
  - obměňovat své postavení při příjmu (tzn. posouvat se mírně do strany/víc ke středu);
  - připravovat si raketu do různých pozic (více na forhendovou stranu, před tělo, více na bekhendovou stranu).
- Podávající hráčka by svá podání měla měnit podle toho, kam se přijímající hráč/hráčka postaví a jak si připraví raketu.









<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Příjem krátkého podání ve smíšené čtyřhře – žena (1)</p>		
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Příjem krátkého podání ve smíšené čtyřhře – žena (1)</p>	<p>Pokud žena přijímá ve smíšené čtyřhře, pak její partner zaujímá postavení uprostřed kurtu.</p>	<p>Po svém příjmu na síť, by se žena měla vysunout dopředu a střežit přední část kurtu.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p>		
<p>Příjem krátkého podání ve smíšené čtyřhře – žena (1)</p>	<p>Hrajte setzápas, v němž přijímají pouze ženy. Zvažte také klást důraz na určitý typ příjmu (po čáře, křížem, do zadní části kurtu atd.). Vyvolejte mezi partnery diskuzi o efektivitě konkrétních úderů a povinnostech hráčů po každém z nich.</p>	<p>Hrajte setzápas, v němž přijímají pouze ženy. Zvažte také klást důraz na určitý typ příjmu (po čáře, křížem, do zadní části kurtu atd.). Vyvolejte mezi partnery diskuzi o efektivitě konkrétních úderů a povinnostech hráčů po každém z nich.</p>
<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Příjem krátkého podání ve smíšené čtyřhře – žena (2)</p>		
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Příjem krátkého podání ve smíšené čtyřhře – žena (2)</p>	<p>Po příjmu po čáře do střední nebo zadní části kurtu by žena měla být připravena pokrýt údery letící po čáře.</p>	<p>Žena může při příjmu zahrát drajv/polodrajv na tělo partnera podávající hráčky. Podle kvality svého příjmu by se následně měla pokusit pokrýt jak údery letící na síť, tak i do středu kurtu.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p>		
<p>Příjem krátkého podání ve smíšené čtyřhře – žena (2)</p>	<p>Hrajte setzápas, v němž přijímají pouze ženy. Zvažte také klást důraz na určitý typ příjmu (po čáře, křížem, do zadní části kurtu atd.). Vyvolejte mezi partnery diskuzi o efektivitě konkrétních úderů a povinnostech hráčů po každém z nich.</p>	<p>Hrajte setzápas, v němž přijímají pouze ženy. Zvažte také klást důraz na určitý typ příjmu (po čáře, křížem, do zadní části kurtu atd.). Vyvolejte mezi partnery diskuzi o efektivitě konkrétních úderů a povinnostech hráčů po každém z nich.</p>




<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Přijem krátkého podání ve smíšené čtyřhře – muž</p>	 <p>Pokud muž přijímá podání ve smíšené čtyřhře, partnerka stojí obvykle po jeho boku.</p>		 <p>Muž bude hrát množství příjmů do střední a zadní části kurtu, čímž získá čas na pohyb zpět, aby dokázal pokrýt prostor ve střední a zadní části kurtu, který má na starost.</p> <p>Příjmy po čáře mu zároveň umožní častěji pokrýt třetí úder výměny. Jako změnu využívá muž příjmy na síť, křížem a na tělo soupeře</p>		 <p>Muž se snaží hrát takové příjmy, které jeho partnerce umožní přesunout se dopředu, nicméně partnerka musí mít na paměti, že se může stát, že bude muset vypomoci v zadní části kurtu.</p>		 <p>Pokud příjem podání dostal soupeře pod velký tlak, muž by se měl pokusit zůstat vpředu a dokončit výměnu, anebo připravit dobrou pozici na zakončení pro svoji partnerku.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Přijem krátkého podání ve smíšené čtyřhře – muž</p>	<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <p>Hrajte setzápas, v němž přijímají pouze muži. Zvažte také klást důraz na určitý typ příjmu (po čáře, křížem, do zadní části kurtu atd.). Vyvolejte mezi partnery diskuzi o efektivitě konkrétních úderů a povinnostech hráčů po každém z nich.</p>						

<p><b>ROZVIJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Vystřelené podání ve smíšené čtyřhře</p>				<p>Vystřelené podání do strany lze ve smíšené čtyřhře využívat zejména proti ženě a vytlačit ji tak do zadní části kurtu. Jestliže vystřelené podání zahrála žena, měla by po úderu mírně poodstoupit od sítě. Jak daleko ustoupí, záleží na tom, jak účinné podání bylo – čím více byla přijímající hráč/ka vyveden/a z rovnováhy a čím později úder zahrává, tím blíže síti může podávající hráčka zůstat.</p>	<p>Jako změnu lze zahrát také vystřelené podání ke síťové čáře.</p>	<p>Pokud vystřelené podání zahrává muž, pak vždy, když je to možné, by se jeho partnerka měla snažit přesunout do postavení křížem proti útočícímu hráči. To jí dá více času na zpracování případného úderu křížem i možnost zůstat blíže síti.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Vystřelené podání ve smíšené čtyřhře</p>	<p style="text-align: center;"><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <p>Hrajte set/zápas s větším než obvyklým podílem vystřelených podání. Bonusové body získává kterákoli dvojice za vítězství ve výměně, která začala vystřeleným podáním.</p>					

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Příjem vystřeleného podání ve smíšené čtyřhře</p>			<p>Pokud na vás soupeř vystřelil podání ke středové čáře, zaútočte doprostřed kurtu nebo na tělo ženy. I zde platí, že určité ubrání razance při úderu dává přijímajícímu hráči/hračce více času na návrat. Alternativou je zahrát klír křížem, který poskytne více času na návrat do připraveného postavení.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Příjem vystřeleného podání ve smíšené čtyřhře</p>	<p style="text-align: center;"><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p>		<p>Hrajte setzápas s velkým podílem vystřelených podání, hraných zejména na ženy. Zkoušejte zahrávat různé typy příjmů. Diskutujte s hráči o tom, do jaké míry jsou konkrétní příjmy efektivní (např. jakou část kurtu bude třeba po konkrétním úderu pokrýt).</p>

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b></p> <p>Vedení výměny ve smíšené čtyřhře – útok (1)</p>		<p>Při útoku ve smíšené čtyřhře je upřednostňovanou formací postavení za sebou, kdy muž pokrývá střední a zadní část kurtu, kde může uplatnit svou sílu, již oproti ženě disponuje.</p>		<p>Žena by se měla vysouvat dopředu a pokrývat střední a přední část kurtu.</p>		<p>Během výměn buďte trpěliví, hrajte přesně a využívejte strmé křivky – čekejte na vhodnou příležitost k útoku, kdy hru můžete zrychlit a přitvrdit.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p>						
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Vedení výměny ve smíšené čtyřhře – útok (1)</p>	<p>Jeden pár začíná v postavení vedle sebe, druhý v postavení za sebou. Hra se zahájí rozehráním míčku vysoko a hluboko do jednoho ze zadních rohů. Hráči následně dohrají výměnu do konce. Vyvolejte mezi páry diskuzi a využijte dotazování ke zdůraznění klíčových bodů pro dobrý trénink zaměřený na útok (např. postavení, trpělivost, zrychlení tempa hry atd.).</p>					

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:</b> Vedení výměny ve smíšené čtyřhře – útok (2)</p>		<p>Hrajte mnoho útočných úderů, které směřují:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• na hráče postaveného přímo proti vám, který tak má méně času reagovat;</li> <li>• mezi dvojicí hráčů, čímž dojde k omezení počtu možných variant následných úderů (viz výše).</li> </ul> <p>Jako změnu lze využívat údery křížem.</p>		<p>Útočné klíry mohou být účelným nástrojem k tomu, jak vytlačit ženu do zadní části kurtu a využít její menší síly ve svůj prospěch.</p>		<p>Dejte si však pozor na to, abyste taktiku útočení na soupeřovu partnerku nevyužívali až příliš často, protože byste tak o útok mohli i přijít, zejména pokud vaše údery soupeřovu partnerku vtahují do přední části kurtu a do situací, ve kterých vás může přehrávat.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b> Vedení výměny ve smíšené čtyřhře – útok (2)</p>	<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p> <p>Jeden pár začíná v postavení vedle sebe, druhý v postavení za sebou. Hra se zahájí rozehráním míčku vysoko a hluboko do jednoho ze zadních rohů. Hráči následně dohrají výměnu do konce. Vyvolejte mezi páry diskuzi a využijte dotazování ke zdůraznění klíčových bodů pro dobrý trénink zaměřený na útok (např. postavení, trpělivost, zrychlení tempa hry atd.).</p>					

<p><b>ROZVÍJENÁ DOVEDNOST</b></p> <p>Obrana ve smíšené čtyřhře (1)</p>	 <p>Upřednostňovaným obranným postavením ve smíšené čtyřhře je postavení vedle sebe, kdy žena zaujímá postavení ze svého pohledu proti míčku křížem.</p>	 <p>Vynutili si soupeř na ženě výhoz, pak by její měla zahrát zpravidla křížem. Je tak méně pravděpodobné, že následný útok bude směřovat na ni. Výhoz po čáře využívá jako alternativu jen za předpokladu, že toto řešení jí a partnerovi v dané situaci spíš uleví, než aby je dostalo pod tlak.</p>	 <p>Velmi vysoký a hluboko do jednoho ze zadních rohů zahrnaný výhoz může ženě umožnit vysunout se hlouběji dopředu směrem k síti.</p>
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY</b></p>			
<p><b>ZPŮSOB VÝUKY:</b></p> <p>Obrna ve smíšené čtyřhře (1)</p>	<p>Hrajte set/zápas smíšené čtyřhry, ve kterém žena po dropech a smečích smí hrát výhozy pouze křížem. Následně hrajte druhý set/zápas, ve kterém je dovoleno hrát výhozy oběma směry. Partneri poté diskutují o výhodách taktiky, kdy žena hraje obranné výhozy pouze křížem, a věnují pozornost situacím, kdy tato taktika nemusí být vhodným řešením.</p>		

## ROZVÍJENÁ DOVEDNOST:

Obrana ve smíšené čtyřhře (2)



Muž obvykle brání po čáře, díky čemuž tak i následný útok po čáře bude směřovat na něj. Obranný výhoz křížem by měl používat pouze jako alternativu za předpokladu, že toto řešení jemu a partnerce v dané situaci spíše uleví, než aby je dostalo pod tlak.



Ve snaze o přechod z obrany do útoku by v hojně míře měly být využívány polodrajvy a bloky, hrané především do prostoru střední části kurtu těsně za předního hráče.

## ZPŮSOB VÝUKY:

Obrana ve smíšené čtyřhře (2)

## ZPŮSOB VÝUKY – PŘÍKLADY

- Hrajte set/zápas smíšené čtyřhry, ve kterém muž po dropech a smečích smí hrát výhozy pouze po čáře (bloky a polodrajvy však smí i nadále hrát kterýmkoliv směrem). Následně hrajte druhý set/zápas, ve kterém je dovoleno hrát výhozy oběma směry. Partneri poté diskutují o výhodách taktiky, kdy muž brání pouze po čáře, a věnují pozornost situacím, kdy tato taktika nemusí být vhodným řešením.
- Hrajte set/zápas, ve kterém se po smeči nesmí zahrát výhoz.



## 11. KONTROLNÍ OTÁZKY

1	Čtyřmi prvky taktického povědomí, které hráči potřebují jako pomůcku pro své rozhodování ve dvouhrách, jsou:	Prostorové vnímání, rychlost, rovnováha, já.	
		Soupeř, partner, rovnováha, únava.	
		Prostorové vnímání, já, soupeř a tempo hry.	
		Síla, prostorové vnímání, rychlost, okolí.	
2	Základní postavení lze definovat jako:	Střed kurtu.	
		Pozice na kurtu, ze které si nejlépe dokážeme poradit s pravděpodobnými odpověďmi ze strany soupeře.	
		„Téčko“.	
		Zadní čáry kurtu.	
3	Velmi vysoké údery hrané do zadní části kurtu vašeho soupeře:	Dávají vám i vašemu soupeři čas na návrat do připraveného postavení.	
		Vám dávají méně času na návrat do připraveného postavení.	
		Dávají vašemu soupeři příležitost zachytit míček dříve.	
		Dávají vašemu soupeři méně času na návrat do připraveného postavení.	
4	Čím větší je tlak vámi vyvinutý na soupeře, tím:	Víc dozadu posouváte své základní postavení.	
		Víc dopředu posouváte své základní postavení.	
		Víc dole držíte svou raketu.	
		Víc diagonálně vůči němu posouváte své základní postavení.	
5	Ve čtyřhrách jsou směrčky častěji směřovány zpravidla:	Do středu kurtu a na křížem postaveného hráče.	
		Mezi dvojicí hráčů a na hráče postaveného přímo proti útočícímu hráči.	
		Rovnoměrně na hráče postaveného křížem i na hráče postaveného přímo proti útočícímu hráči.	
		Pouze do středu kurtu.	
6	Abyste zefektivnili své krátké podání, můžete:	Podávat po celou dobu ke středové čáře.	
		Měnit umístění svého podání podél přední podávací čáry.	
		Podávat po celou dobu do strany.	
		Při každém podání změnit průběh provedení úderu.	

7	Aby napomohli hráčům zdokonalit se ve schopnosti řešit problémy, měli by trenéři:	Radit hráčům v co největší míře.	
		Vysvětlovat v co největší míře.	
		V co největší míře názorně ukazovat jejich řešení.	
		Využívat tázacích dovedností a napomáhat jim tak v samostatném řešení problému.	
8	Dvě složky, které definují taktiku, jsou (taktické) povědomí a:	Rozhodování.	
		Naslouchání trenérovi.	
		Hraní množství úderů po čáře.	
		Neustálý útok.	
9	Upřednostňovaným útočným postavením ve smíšené čtyřhře je:	Muž vepředu, žena vzadu.	
		Vedle sebe, muž vybírá údery po čáře.	
		Žena vepředu, muž vzadu.	
		Vedle sebe, křížem postavený hráč ve vysunutém postavení.	
10	Zahraje-li po krátkém podání ve čtyřhře mužů přijímající hráč příjem do střední části kurtu, měl by následně pokrýt:	Údery směřující křížem do střední části kurtu.	
		Zadní část kurtu – údery po čáře.	
		Zadní část kurtu – údery křížem.	
		Údery po čáře hrané na síť a do střední části kurtu.	

VZDĚLÁVÁNÍ BADMINTONOVÝCH TRENÉRŮ  
TRENÉRSKÁ PŘÍRUČKA  
ÚROVEŇ 1

MODUL 9  
VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 4  
FYZICKÁ KONDICE

## MODUL 9

### VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 4 – FYZICKÁ KONDICE

01.	Úvod	182
02.	Fyzická kondice	182
03.	Motorické složky fyzické kondice	184
04.	Rozcvička	185
05.	Cvičení zvyšující tepovou frekvenci	186
06.	Cvičení na pohyblivost	187
07.	Rovnováha	189
08.	Reakční rychlost a frekvenční pohybová cvičení	191
09.	Rozehrávka	193
10.	Zklidnění	194
11.	Shrnutí	196
12.	Kontrolní otázky	197

---

## UČEBNÍ VÝSTUPY

Na konci tohoto modulu trenéři dokáží:

- rozpoznat klíčové složky kondice, o něž se opírá badmintonový výkon;
- určit vhodné metody pro trénink klíčových složek kondice u různých skupin;
- vytvářet vhodné rozcvičky a zklidnění po tréninku.

BADMINTON WORLD FEDERATION  
Unit 17.05, Level 17  
Amoda building  
22 Jalan Imbi  
55100 Kuala Lumpur  
Tel +603 2141 7155  
Fax +603 2143 7155  
[bwfcorporate.com](http://bwfcorporate.com)



## 01. ÚVOD

Na začátečníky badminton neklade příliš vysoké fyzické nároky. Postupným zdokonalováním úderových dovedností se fyzická náročnost rapidně zvyšuje. Na špičkové herní úrovni je také úroveň fyzické kondice velmi vysoká a zápasy vyžadující opakovaný usilovný výdej energie trvají až hodinu i déle.

Znalosti potřebné pro tvorbu a dohled nad kondičními programy jsou mimo rozsah této sekce. Podrobněji se této problematice bude věnovat Úroveň 2. Tato sekce trenérům nabízí:

- přehled složek fyzické kondice, které jsou základem pro úspěchu v badmintonu;
- znalosti potřebné k vytvoření vhodných rozcviček a zklidnění na konci tréninku.

---

## 02. FYZICKÁ KONDICE

Fyzickou kondici lze definovat jako „schopnost hráče plnit fyzické úkoly“. Dále ji můžeme rozdělit na různé složky (viz níže), které jsou detailně popsány v tabulce na následující stránce.

Tělesné složky fyzické kondice:

- tělesná stavba;
- síla;
- ohebnost;
- vytrvalost;
- rychlost.

TĚLESNÁ SLOŽKA KONDICE	POPIS	DŮLEŽITOST PRO BADMINTON	TRENÉRSKÁ RADA
TĚLESNÁ STAVBA	Z čeho se skládá tělo.	Úspěšní badmintonisté mívají nízké hodnoty tělesného tuku a svalnaté nohy, které jim umožňují silný a rychlý pohyb.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Úroveň tělesného tuku lze kontrolovat kombinací správné výživy a cvičení.</li> <li>• Trenéři by rady týkající se výživy měli podávat citlivě, zejména dětem a mladým lidem. Jste-li na pochybách, vyhledejte profesionálního výživového poradce.</li> </ul>
SÍLA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MAXIMÁLNÍ SÍLA</b> Největší síla, kterou hráč dokáže vyvinout během jednoho pokusu.</li> <li>• <b>SÍLOVÁ VYTRVALOST</b> Schopnost svalů vydržet opakované sílové kontrakce, aniž by docházelo k únavě.</li> <li>• <b>DYNAMICKÁ (EXPLOZIVNÍ) SÍLA</b> Schopnost svalů vyvinout sílu ve vysoké rychlosti po rychlém předpětí.</li> <li>• Dynamickou sílu někdy také označujeme jako „výbušnost“.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badmintonisté nemusí disponovat extrémní maximální silou.</li> <li>• Avšak nadprůměrná síla nohou je dobrým předpokladem, který hráčům bude dodávat energii k pohybu.</li> <li>• Badmintonisté musí během zápasu mnohokrát opakovat pohyby (např. výpady, údery), sílová vytrvalost je tedy důležitá.</li> <li>• Badmintonisté potřebují velké množství dynamické síly.</li> <li>• Razantním úderovým švihům raketou předchází rychlé natažení svalů při náprahu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ve věkové skupině 6–9 let by silový trénink neměl být prioritou.</li> <li>• Ve věku 9–13 let znovu silový trénink není významnou prioritou, a pokud dojde k jeho začlenění do tréninkového procesu, měl by být důraz kladen: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ na správnou techniku a vytvoření rovnováhy v těle;</li> <li>◦ na cvičení s vlastní tělesnou vahou, doplněné prací s gymnastickými míči, medicinbaly a elastickými pásky.</li> </ul> </li> <li>• V pozdějších fázích puberty lze uvést správné technicky prováděné posilování s lehkými zátěžemi.</li> <li>• Trénink s těžšími zátěžemi by měl být zahájen pouze: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ po ukončení růstového spurtu;</li> <li>◦ po ukončení období technického posilovacího tréninku;</li> <li>◦ pod kvalifikovaným dohledem.</li> </ul> </li> <li>• Posilování horní poloviny těla je důležité pro hráče na vozíčku kvůli technice / prevenci zranění.</li> </ul>
OHEBNOST (FLEXIBILITA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozsah a lehkost pohybu v okolí kloubu.</li> </ul>	<p>Badmintonisté potřebují být ohební, aby:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se dokázali vytáhnout a natáhnout k míčku;</li> <li>• dokázali technicky správně provádět pohyby, údery atd.;</li> <li>• efektivně generovali sílu;</li> <li>• předcházeli zraněním.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trénink pohyblivosti (dynamická flexibilita) pomáhá udržet plný rozsah pohybů a měl by být rozvíjen neustále.</li> <li>• Zvyšování statické flexibility (strečink) lze postupně zařadit u hráčů kolem 11 let věku a následně udržovat jako stálou součást tréninku.</li> <li>• Vydrž u statického protažení by měla být 15–60 sekund.</li> </ul>
VYTRVALOST	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schopnost těla odolávat únavě.</li> <li>• Vytrvalost je závislá na kardiovaskulárním a dýchacím systému, které svalům dodávají kyslík a živiny a odvádějí oxid uhličitý a odpadní látky.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomáhá hráčům vydržet dlouhé zápasy.</li> <li>• Napomáhá odpočinku mezi výměnami.</li> <li>• Napomáhá odpočinku mezi zápasy a tréninkovými jednotkami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ucelený vytrvalostní trénink bude neefektivnější, bude-li zahájen ve věku okolo 13 let.</li> <li>• Běh a jako druhá možnost cyklistika v délce trvání 20–40 minut, 2–3 krát týdně může pro trénink znamenat významný přínos.</li> </ul>
RYCHLOST	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schopnost rychle pohybovat celým tělem (nebo částmi těla).</li> </ul>	<p>Hráči se musí umět pohybovat rychle, aby:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• se k míčku dostali „včas“ a soupeře dostali pod tlak;</li> <li>• byli schopni vybírat údery soupeře.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Většina etap badmintonového tréninku by měla být zaměřena právě na rychlostní trénink, avšak jako základ je nejprve nutné osvojení správných pohybových dovedností.</li> </ul>




### 03. MOTORICKÉ SLOŽKY FYZICKÉ KONDICE

Součástí fyzické kondice jsou také čtyři motorické složky, které v badmintonu nabývají konkrétnější podobu.

MOTORICKÁ SLOŽKA KONDICE	POPIS	DŮLEŽITOST PRO BADMINTON	TRENÉRSKÁ RADA
DYNAMICKÁ ROVNOVÁHA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schopnost hráče udržet své těžiště nad neustále se měnící základnou.</li> </ul>	<p>Hráč s dobrou dynamickou rovnováhou dokáže udržet stabilitu i ve chvílích, kdy se pohybuje rychle. Takový hráč bude při pohybu vynakládat méně energie, bude zdárnější po technické stránce a pro soupeře bude těžší vyvést jej z rovnováhy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trénink dynamické rovnováhy je vhodný ve všech fázích vývoje hráče.</li> <li>Cvičení na jedné noze, se zavřenými očima, cvičení na udržení hlavy ve stejné pozici, udržování dobrého postoje a pro sport specifická cvičení na obratnost mohou pomoci ke zlepšení dynamické rovnováhy.</li> <li>Hráči s amputovanými končetinami a mozkovou obrnou mohou mít s rovnováhou potíže, které vyžadují dodatečný trénink nebo adaptaci obvyklých cvičení.</li> </ul>
REAKČNÍ A FREKVENČNÍ RYCHLOST	Schopnost zareagovat a zrychlit pohyb v reakci na soupeřův úder.	<p>Badmintonisté často musí rychle zareagovat na úder svého soupeře:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rychlým odrazem ze země;</li> <li>rychlou manipulací s raketou.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rychlost a postřeh by měly být rozvíjeny ve většině etap hráčského vývoje, avšak tento trénink by měl být vybudován na základech předchozího správného osvojení pohybových dovedností.</li> </ul>
KOORDINACE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koordinace je schopnost efektivně časovat oddělené pohyby těla.</li> <li>Koordinace v badmintonu je často známa jako koordinace „oko–ruka–noha“.</li> </ul>	<p>Badminton od hráčů vyžaduje schopnost koordinovat různé části těla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kvůli změně postavení v reakci na dráhu letu míčku;</li> <li>pro efektivní provedení kýženého úderu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trénink koordinace je vlastně totéž jako trénink techniky (úder a pohyb).</li> <li>Ve věkové skupině 6–9 let je vhodné zaměřit se na obecné koordinační schopnosti jako házení, chytání, skákání a způsobu pohybu z místa na místo.</li> <li>Na specifickou koordinaci by měl být kladen důraz u věkové skupiny 9–13 let, aby došlo k osvojení správných úderových a pohybových návyků hned v úvodu vývoje hráče.</li> </ul>
OBRATNOST	Schopnost měnit rychle směr a udržet při tom rovnováhu.	Poměrně malý kurt, rychlost a odehrání míčku z „voleje“ dělají z badmintonu sport, v němž je vysoká míra obratnosti nutným předpokladem úspěchu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obecné činnosti jako zastavit se a rozběhnout se, změnit směr, vyskočit/ dopadnout a různé způsoby přemístění z místa na místo jsou u dětí ve věku 6–9 let nepostradatelnými pilíři pozdějšího badmintonového vývoje.</li> <li>Specifický trénink obratnosti by měl být součástí všech pozdějších fází vývoje hráče, včetně stínového procvičování pro badminton specifických pohybových vzorů a pohybů v pravidelných, později nepravidelných herních cvičeních atd.</li> </ul>

## 04. ROZCVIČKA

Cílem rozcvičky je dostat hráče ze stavu, kdy tělo odpočívá, do stavu, ve kterém je fyzicky i duševně schopen efektivně zvládnout hlavní část tréninkové jednotky.

DŮVODY ROZCVIČENÍ	Snižení rizika zranění.	
	Zrychlení krevního oběhu.	
	Zvýšení tělesné teploty.	
	Rozvoj dovedností.	
	Duševní příprava hráče.	
	Zopakování dovedností užívaných v zápase.	
FAKTORY, KTERÉ OVLIVŇUJÍ SKLADBU ROZCVIČKY	Hlavní náplň tréninku.	
	Věk/zkušenosti hráče.	
	Prostředí.	
	Prostor.	
	Vybavení.	
	Počet hráčů.	
CO BY MOHLO BÝT SOUČÁSTÍ ROZCVIČKY *	Zvýšení tepové frekvence.	
	Rozhýbání.	
	Cvičení na udržení rovnováhy.	
	Cvičení na posílení a rychlost.	
	Cvičení na obratnost.	
	Rozehrávka.	




R  
O  
Z  
C  
V  
I  
Č  
K  
A

- Součástí rozcvičky nebudou pokaždé všechny výše uvedené prvky. Trenér by měl tento seznam brát jen jako nabídku, ze které vybere pouze ty části, které hráčům pomohou přejít ze stavu odpočinku do stavu, kdy jsou fyzicky i duševně připraveni efektivně zvládnout hlavní část tréninkové jednotky.



## 05. CVIČENÍ ZVYŠUJÍCÍ TEPOVOU FREKVENCI





- Cvičení na zvýšení tepové frekvence by měla trvat 3–10 minut.
- Čím vyšší je okolní teplota, tím kratší může být tato část.






NÁZEV	POPIS		POZNÁMKY
BĚHÁNÍ DOPŘEDU A DOZADU	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hráči na kurtu běhají dopředu a dozadu, po celou dobu čelem k síti.</li> </ul>		Přidáním pohybu paží lze cvičení rozšířit o mnoho variant. Pro děti zvažte zařazení pohybu paží jako při plavání.
CVAL STRANOU	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hráči, čelem k síti, se cvalem přemísťují na šířku kurtu.</li> </ul>		
CVAL (PŘÍSUNY) CIK–ČAK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hráči se pohybují vpřed směrem k síti po dráze, která připomíná sérii písmen „Z“.</li> <li>• Jedna noha stíhá druhou, ale nikdy ji zcela nedostihne.</li> <li>• Snažte se docílit efektu „vznášení se těsně nad zemí“.</li> <li>• Pohybujte se rytmicky.</li> <li>• Opakujte pohyb do zadní části kurtu, ale pozpátku.</li> </ul>		Pro docílení efektu „vznášení se“ sledujte bedlivě pásku sítě. Snažte se, aby se nepohybovala ani nahoru ani dolů. Pokud se páska jeví jako nehybná, pak i vaše hlava zůstává ve stále stejné úrovni a vy se mezi odrazy „vznášíte těsně nad zemí“.

## 06. CVIČENÍ NA POHYBLIVOST

Zařadíte-li do rozcvičky cvičení na pohyblivost:




- zaměřte se na kontrolu pohybů;
- od začátku jednotlivých cvičení postupně zvyšujte rychlost a rozsah pohybu.

NÁZEV	EFEKT	POPIS		POZNÁMKY
ZVEDÁNÍ PAT	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procvičuje lýtka v dobrém pohybovém rozsahu.</li> <li>• Rozhýbává kotníky.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stůjte na místě a střídavě zvedejte paty ze země.</li> </ul>		
ZAKOPÁVÁNÍ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protahuje přední stranu stehen.</li> <li>• Rozhýbává kolena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mírně se rozkročte, ruce v bok.</li> <li>• „Houpejte se“ z jedné nohy na druhou, přičemž patu nezatížené nohy vždy přitáhnete k hýždím.</li> </ul>		Lze provádět také při běhu vpřed, přičemž nohy držíme blízko u sebe (viz obrázek).
PŘEDKLONY V CHŮZI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protahují zadní stranu stehen.</li> <li>• Rozhýbávají kyčle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Začněte krátkým krokem vpřed.</li> <li>• Přední nohu nechte narovnanou.</li> <li>• Pokrčte zadní koleno.</li> <li>• Předkloněte se (ohnutí v kyčli) a rychle opřete ruce o stehno zadní nohy.</li> <li>• Udržujte rovná záda (vypnutou hruď).</li> <li>• Pohybujte se tímto způsobem vpřed a střídějte nohy.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postupně zvyšujte míru pokrčení v bocích.</li> <li>• Udržujte vzpřímenou hruď (rovná záda).</li> </ul>
PŘÍMÉ ŠVIHY NOHOU	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protahují zadní stranu stehen.</li> <li>• Rozhýbávají kyčle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stůjte na jedné noze s rukama v bok.</li> <li>• Houpejte uvolněnou nohou vpřed a vzad.</li> <li>• Snažte se nohu při houpání udržet co nejvíce nataženou.</li> <li>• Začněte pomalými výšvihy do malé výšky a postupně zvyšujte rychlost i rozsah pohybu.</li> <li>• Zaměřte se na pevný bod a snažte se tak horní polovinu těla i s hlavou udržet co nejvíce v klidu.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Za předpokladu, že se horní polovinu těla a hlavu podaří udržet v klidu, je tento cvik také skvělým tréninkem dynamické rovnováhy.</li> </ul>

ŠVIHY NOHOU DO STRAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protahují vnitřní/ vnější stranu stěna a lýčkové svaly.</li> <li>• Rozhýbávají kyčle (do stran).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stůjte na jedné noze s rukama v bok.</li> <li>• Houpejte uvolněnou nohou ze strany na stranu, držte ji nataženou.</li> <li>• Udržujte horní polovinu těla a hlavu co nejvíce v klidu tím, že se zaměříte na pevný bod.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Za předpokladu, že se horní polovinu těla a hlavu podatří udržet v klidu, je tento cvik také skvělým tréninkem dynamické rovnováhy.</li> </ul>
VÝPADY	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozhýbávají kolena a kyčle.</li> <li>• Koordinují protahování svalů na nohách.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozkročte se ze široka tak, aby se jedna noha dostala výrazně před druhou.</li> <li>• Představte si, že stojíte na dvou kolejkách.</li> <li>• Rozpažte, snažte se udržet rovnováhu.</li> <li>• Pokrčte obě kolena a snižte se dolů.</li> <li>• Třikrát opakujte, pak nohy vystřídějte.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cvik lze ztížit tím, že se začíná ze stoje, následuje výpad vpřed a po něm návrat zpět do výchozí polohy ve stoje.</li> </ul>
DŘEPLY	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozhýbávají kolena a kyčle.</li> <li>• Koordinují protahování svalů na nohách.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozkročte se přibližně na šířku ramen.</li> <li>• Začněte mírným pokrčením v bocích, pokračujte v přechodu do dřepu, přičemž chodidla při pohybu dolů zůstávají plně v kontaktu se zemí.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cvik lze provádět také jako výdrž ve dřepu.</li> <li>• Provádějte v řádném pohybovém rozsahu.</li> </ul>
ROTACE TRUPU	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protahují záďové svaly.</li> <li>• Rozhýbávají páteř.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchopte raketu před sebou oběma rukama.</li> <li>• Zaujímte široký postoj.</li> <li>• Pánev zůstává v rovnoběžném postavení vůči chodidlům.</li> <li>• Otáčejte se střídavě doleva a doprava.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postupně zvyšujte rozsah a rychlost pohybu.</li> </ul>
ÚKLONY DO STRAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protahují záďové svaly.</li> <li>• Rozhýbávají páteř.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uchopte raketu nad hlavou oběma rukama.</li> <li>• Zaujímte široký postoj.</li> <li>• Pánev zůstává v rovnoběžném postavení vůči chodidlům.</li> <li>• Střídejte úklony na jednu a na druhou stranu.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postupně zvyšujte rozsah a rychlost pohybu.</li> </ul>

## 07. ROVNOVÁHA

Cvičení na rovnováhu by měla být zaměřena na činnosti, které jsou totožné s nároky sportu.

<p><b>PŘÍMÉ ŠVIHY NOHOU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Stůjte na jedné noze s rukama v bok.</li> <li>● Houpejte uvolněnou nohou vpřed a vzad.</li> <li>● Snažte se nohu při houpání udržet co nejvíce nataženou.</li> <li>● Začněte pomalými švihy do malé výšky a postupně zvyšujte rychlost i rozsah pohybu.</li> <li>● Zaměřte se na pevný bod a snažte se tak horní polovinu těla i s hlavou udržet co nejvíce v klidu.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Za předpokladu, že se horní polovinu těla a hlavu podaří udržet v klidu, je tento cvik také skvělým tréninkem dynamické rovnováhy.</li> <li>● Snažte se provedení těchto cviků (švihů) tělu ztížit tím, že je budete provádět s pažemi v různých polohách (např. zdviženými nad hlavou).</li> </ul>
<p><b>ŠVIHY NOHOU DO STRAN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Stůjte na jedné noze s rukama v bok.</li> <li>● Houpejte uvolněnou nohou ze strany na stranu, držte ji nataženou.</li> <li>● Udržujte horní polovinu těla a hlavu co nejvíce v klidu tím, že se zaměříte na pevný bod.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Za předpokladu, že se horní polovinu těla a hlavu podaří udržet v klidu, je tento cvik také skvělým tréninkem dynamické rovnováhy.</li> <li>● Snažte se provedení těchto cviků (švihů) tělu ztížit tím, že výje budete provádět s pažemi v různých polohách (např. zdviženými nad hlavou).</li> </ul>
<p><b>VÝPADY</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Provedení začněte ze stoje, s nohama u sebe a rukama v bok.</li> <li>● Udělejte výpad na jednu nohu.</li> <li>● Vratte se do výchozího postavení a výpad opakujte na druhou nohu.</li> <li>● Zaměřte se na udržení těla ve vzpřímené pozici.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Opakujte výpady, experimentujte při tom s různými pohyby horní části těla, a to včetně: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ rotace trupu vlevo nebo vpravo;</li> <li>○ úklony doleva nebo doprava.</li> </ul> </li> <li>● Tím nutilte tělo udržet pevné výpadové postavení, zatímco jeho horní polovina se různě pohybuje.</li> </ul>

## SKOKY

- Odraz snožmo – dopad snožmo.
- Skoky provádějte v určitém sledu (např. ze strany na stranu, jako na obrázku).
- Dopadejte způsobem špička–pata.



- Odraz snožmo – dopad na jednu nohu.



- Odraz z jedné nohy – dopad snožmo.



- Odraz z jedné nohy – dopad na druhou nohu (přeskoky).



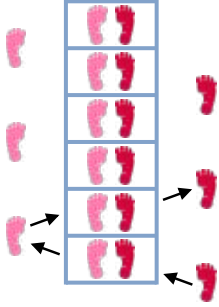
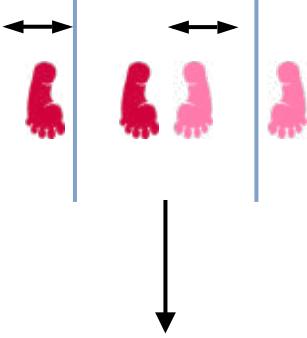


- Odraz z jedné nohy – dopad na stejnou nohu (poskoky).




- Když s cvičením začínáte, po dopadu se vždy krátce zastavte, abyste získali rovnováhu.
- S postupným zdokonalováním zkracujte čas přestávky a odražejte se ihned po dopadu.
- Vlevo jsou znázorněné pouze variace skoků v provedení do stran. Je však nutné procvičovat také varianty:
  - vpřed a vzad;
  - s rotací;
  - kombinované.

## 08. REAKČNÍ RYCHLOST A FREKVENČNÍ POHYBOVÁ CVIČENÍ


NÁZEV	POPIS	ILUSTRACE	POZNÁMKY
RYCHLÉ NOHY	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoupněte si mezi postranní čáry kurtu (nohy uvnitř dvojice postranních čar) čelem ke svému tréninkovému partnerovi.</li> <li>• Na signál (např. zasažení míčkou raketou, tlesknutí atd.) hráči třikrát co nejrychleji za sebou vyskočí ven a zpátky dovnitř (pohyb nohou od sebe k sobě).</li> <li>• Rychlejší vyhrává.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cvičení lze provádět i samostatně, ale prvek soutěžení s sebou obvykle přináší vyšší rychlost.</li> </ul>
RYCHLÉ ŽEBŘÍK (LADDER WORK)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoupněte si s tréninkovým partnerem vedle sebe, čelem k postranním čarám kurtu.</li> <li>• Na signál (např. zasažení míčkou raketou, tlesknutí atd.) hráči třikrát co nejrychleji za sebou vstoupí mezi čáry (přešlapování vpřed/vzad).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cvičení lze provádět i samostatně, ale prvek soutěžení s sebou obvykle přináší vyšší rychlost.</li> <li>• Hráči mohou čáry spíše překračovat (vstupovat mezi ně) než přeskakovat.</li> </ul>
RYCHLÉ ŽEBŘÍK (LADDER WORK)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postavte se na pravou nohu vedle koordinačního žebříku.</li> <li>• Odrazte se z pravé nohy.</li> <li>• Vkročte do okna žebříku (levá–pravá).</li> <li>• Vystupte z okna žebříku (na levou nohu).</li> <li>• Odrazte se z levé nohy.</li> <li>• Vkročte do okna žebříku (pravá–levá).</li> <li>• Vystupte z okna žebříku (na pravou nohu).</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rytmus je následující: odraz–1–2–odraz–1–2–odraz–1–2.</li> <li>• Opakujte cvičení také pozpátku.</li> <li>• Lze provádět také bez žebříku, pouze s využitím postranních čar kurtu.</li> <li>• S využitím žebříku/postranních čar kurtu lze vytvořit mnoho cvičení tohoto typu (footwork).</li> </ul>
RYCHLÉ NOHY / VYBĚHNUTÍ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Třikrát rychle za sebou vystupte/vstupte z/mezi postranních čar kurtu.</li> <li>• Při třetím opakování a dopadu nohou vně postranních čar kurtu se hráč odráží ze země a sprintuje vpřed.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opakujte cvičení, ale utíkejte pozpátku.</li> </ul>

<b>ZASAHOVÁNÍ MÍČKU RUKOU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postavte se čelem k trenérovi, který drží 8–12 míčků.</li> <li>• Trenér míčky v rychlém sledu odhazuje a hráč se je snaží rukou zasahovat.</li> </ul>	<p>Označte (nabarvěte) některé míčky tak, aby byly černé. Hráči se snaží zasahovat bílé míčky, a uhybat se těm černým.</p>
---------------------------------------	--	--

## OBRATNOST

<b>K ZEMI, VSTYK, BĚŽÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hráči si v přední části kurtu lehnou na záda, nohama směrem k přední podávací čáře.</li> <li>• Na signál vstanou a sprintují k zadní čáře.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyzkoušejte různé variace, jako např.: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ leh na zádech, ruce zkrácené na prsou. Hráči nesmí používat paže ani lokty jako pomůcku při vstávání;</li> <li>◦ leh na břiše.</li> </ul> </li> </ul>
<b>STÍNOVÝ POHYB / STÍNOVÁNÍ</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Před zápasem dvouhry by součástí stínování měl být pohyb po celém kurtu.</li> <li>• Stínování před tréninkem by mělo obsahovat pohyby relevantní pro obsah tréninkové jednotky (např. přední část kurtu, střední část kurtu, zadní část kurtu).</li> </ul>

## 09. ROZEHRÁVKA














KONTEXT ROZEHRÁVKY	ILUSTRACE	POZNÁMKY
ZÁPAS		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozehrávka před zápasem by vám měla v ideálním případě umožnit procvičit si údery a pohyby potřebné k tomu, abyste v dané disciplíně uspěli. Rozehrávka na dvouhru by měla pokrýt celý kurt.</li> <li>• Rozehrávka pro čtyřhry by měla obsahovat větší podíl úderů od těla a procvičení situací při podání/příjmu.</li> </ul>
TRÉNINK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozehrávka před tréninkem by měla obsahovat prvky hlavní části tréninkové jednotky. Trenér tak má možnost vyzorovat, jakým způsobem hráči určitou dovednost provádějí, a navrhnout jim, jakým způsobem mohou v hlavní části tréninku na jejím zdokonalení pracovat.</li> </ul>	



## 10. ZKLIDNĚNÍ

Klíčová fakta týkající se zklidnění po výkonu jsou uvedena v následující tabulce.

ČÁST ZKLIDNĚNÍ	PROČ TO DĚLÁME	PŘÍNOSY ZKLIDNĚNÍ	POZNÁMKY
Plynulé aerobní cvičení v délce trvání 5–15 minut s postupně se snižující intenzitou. Příkladem by mohlo být lehké vyklusání, které přechází v normální chůzi.	Napomáhá odvést tekutiny nahromaděné ve svalcích.	Má se za to, že pomáhá snižovat ztuhlost svalů.	Čím intenzivnější bylo cvičení, tím důležitější je i tato část, protože kontrolovaným způsobem pomáhá tělu v návratu do klidového stavu. Zde jsou vhodná také spinningová kola a rotopedy.
	Postupně snižuje srdeční tepovou frekvenci a krevní tlak. Snižuje riziko omdlení.		
	Pomáhá při odvodu kyseliny mléčné (produktu intenzivního cvičení).	Kyselina mléčná odvedená do jater může být znovu přeměněna na užitečný zdroj energie.	
Statické protahování svalů, výdrže v délce trvání 15–30 sekund.	Navrací svaly do jejich normální klidové délky.	Statický strečink při zklidnění pomáhá zabráňovat dlouhodobému zkracování svalů. Pokud je svalům umožněno dlouhodobě se zkracovat, může to vést k chybné technice a znamenat větší riziko vzniku zranění.	Soustředte se na hluboké dýchání a uvolnění, které strečinku dodají větší efekt.

	
Dolní část lýtky (šikmý sval lýtkový).	Horní část lýtky (trojhlavý sval lýtkový).
	
Přední strana stehna (kvadriceps).	Zadní stehenní svaly.
	
Třísla (krátké přitahovače).	Třísla (dlouhé přitahovače).
	
Hýždě.	Rotace trupu (1).
	
Rotace trupu (2).	Úklony do stran.
	
Prsní svaly.	Zadní strana paže (triceps).
	
Protažení ramene.	

## 11. SHRNU TÍ

- Fyzická kondice je jedním z pěti faktorů, které ovlivňují výkonnost hráče.
  - Rozlišujeme devět složek fyzické kondice, které, chceme-li v badmintonu uspět, musíme rozvíjet. Lze je rozdělit na:
    - pět složek tělesných (tělesná stavba, síla, rychlost, vytrvalost, ohebnost);
    - čtyři složky motorické (obratnost, reakční a frekvenční rychlost, dynamická rovnováha a koordinace).
  - V různých fázích vývoje hráče lze pro optimální zlepšení fyzické kondice klást důraz na její rozdílné složky.
  - Tréninku i zápasům by měla předcházet rozcvička. Konkrétní podoba rozcvičky se může lišit v závislosti na:
    - prostředí;
    - vývojové fázi hráče/skupiny;
    - druhu zátěže (trénink/soutěž, typ tréninku atd.);
    - dostupném vybavení;
    - počtu hráčů.
  - Zklidnění by se mělo provádět po zátěži na konci tréninku nebo soutěže. Efektivní zklidnění:
    - navrácí svaly do jejich obvyklé klidové délky;
    - pomáhá odvést tekutiny vyplavené do svalů a jejich okolí;
    - postupně snižuje tepovou frekvenci a krevní tlak;
    - napomáhá odstraňovat kyselinu mléčnou (produkt intenzivního cvičení).
-

## 12. KONTROLNÍ OTÁZKY

1	Součástími zklidnění jsou:	Dynamický strečink, pak statický strečink.	
		Aerobní cvičení, pak dynamický strečink.	
		Dynamický strečink, pak aerobní cvičení.	
		Aerobní cvičení, pak statický strečink.	
2	Čtyřmi motorickými složkami fyzické kondice jsou:	Koordinace, dynamická rovnováha, reakční a frekvenční rychlost, obratnost.	
		Síla, koordinace, reakční a frekvenční rychlost, obratnost.	
		Koordinace, dynamická rovnováha, vytrvalost, obratnost.	
		Ohebnost, rychlost, koordinace, reakční a frekvenční rychlost.	
3	Přímé švihy nohou se využívají k tréninku:	Rychlosti.	
		Vytrvalosti.	
		Síly.	
		Pohyblivosti.	
4	„Schopnost měnit rychle směr a udržet při tom rovnováhu“ je definicí:	Obratnosti.	
		Síly.	
		Ohebnosti.	
		Tělesné stavby.	
5	V průběhu zklidnění by výdrž při statickém strečinku měla trvat:	0–5 sekund.	
		15–30 sekund.	
		5–10 sekund.	
		1–2 minuty.	
6	Koordinační žebřík lze využít jako pomůcku pro trénink:	Ohebnosti.	
		Síly.	
		Dynamické síly (výbušnosti).	
		Frekvenční rychlosti.	

7	Kromě pohyblivosti lze přímými švihy nohou trénovat také:	Vytrvalost.	
		Sílu.	
		Reakční a frekvenční rychlost.	
		Dynamickou rovnováhu.	
8	Aerobní systém je závislý na krevním oběhu, který jej zásobuje:	Tuky a sacharidy.	
		Oxidem uhličitým.	
		Bílkovinami a minerály.	
		Oxidem uhličitým a vitamíny.	
9	Na tomto obrázku vidíte hráče, který si protahuje:	Horní část lýtky.	
		Triceps.	
		Prsní svaly.	
		Hýždřové svaly.	





VZDĚLÁVÁNÍ BADMINTONOVÝCH TRENÉRŮ  
**TRENÉRSKÁ PŘÍRUČKA**  
ÚROVEŇ 1

**MODUL 10**  
**VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 5**  
**SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE**

## MODUL 10

### VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 5 – SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

01.	Úvod	199
02.	Sportovní psychologie – klíčové oblasti	200
03.	Odhodlání	201
04.	Sebedůvěra	202
05.	Kontrola	202
06.	Koncentrace	202
07.	Soudržnost	203
08.	Shrnutí	203
09.	Kontrolní otázky	204

---

## UČEBNÍ VÝSTUPY

Na konci tohoto modulu trenéři dokáží:

- definovat pojem sportovní psychologie;
- pochopit, kde začíná hranice pro uplatnění sportovní psychologie;
- vyjmenovat klíčové oblasti sportovní psychologie;
- určit způsoby, jimiž mohou využít sportovní psychologii ve své trenérské praxi.





# 01. ÚVOD

Sportovní psychologii bychom mohli definovat jako:

*„Duševní procesy a chování jednotlivců a skupin v rámci sportu.“*

Sportovní psychologie má obrovský vliv na sportovní výkon, ovlivňuje techniku, taktiku, fyzickou kondici a trénink. Trenéři by sportovní psychologii měli využívat:

- k tomu, aby hráčům pomáhali těšit se ze sportovních zážitků a zlepšit tak kvalitu jejich života;
- ke zlepšení výkonnosti svých svěřenců.



Sportovní psychologii lze rozdělit do třech profesních oblastí: klinické, trenéřské a výzkumné. Tyto oblasti jsou zastoupeny ve výše uvedeném schématu.

- Klinickou sportovní psychologii vykonávají vysoce kvalifikovaní lidé s akademickým vzděláním a zkušenostmi ze sportovní psychologie. Jsou odborně vyškoleni v poradenských službách a obvykle držiteli licence uznávaných kontrolních profesních orgánů. Jejich práce přichází na řadu obvykle tehdy, když hráči potřebují podporu při řešení potíží (např. emocionálních, osobnostních atd.), které brání jejich sportovnímu růstu. Tato problematika je již mimo rámec práce sportovního trenéra.
- Výzkumná sportovní psychologie využívá výzkumných prostředků, jako jsou pozorování, dotazníky, rozhovory, experimenty atd., ke zvýšení úrovně porozumění konceptům sportovní psychologie. Tito výzkumníci často pracují v rámci akademických zařízení, například na univerzitách. Trenéři se někdy této práci účastní, ale spíše jen jako spolupracovníci, než aby celý proces řídili.
- Princip trenéřské sportovní psychologie spočívá v tom, že se trenér snaží aplikovat základní psychologické principy ve své běžné praxi. Znalosti z oblasti sportovní psychologie mohou trenéři čerpat například na vzdělávacích kurzech, spolu s trenéřským diplomem nebo při soukromém studiu. Trenéři často v oblasti sportovní psychologie váhají a mnohem lépe se cítí na poli technického, taktického a kondičního rozvoje. V rámci své praxe ale sportovní psychologii do určité míry využívá každý trenér.

- Užitečné mohou být i následující rady:
  - Využívejte pouze přístupů sportovní psychologie, které jsou relativně přímočaré a jejichž užití vám není nepříjemné. Většina trenérů například bez potíží dokáže pracovat se stanovováním cílů.
  - Zapojte sportovní psychologii do své běžné trenérské praxe, kdykoliv to je možné.
  - Vyhněte se pokusům o využití technik klinické sportovní psychologie. Pracujete-li s hráči, kteří vyžadují tento typ asistence, vyhledejte profesionální pomoc.
  - Vyvarujte se experimentování na poli výzkumné sportovní psychologie, s výjimkou situací, kdy:
    - máte požadovanou kvalifikaci nebo zkušenosti;
    - pracujete po boku kvalifikovaných/zkušených výzkumníků.

## 02. SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE – KLÍČOVÉ OBLASTI

Níže uvedené schéma rozděluje různé psychologické pojmy do souhrnných skupin: kontrola, sebedůvěra, odhodlání, koncentrace a soudržnost. Zároveň je třeba brát v úvahu, že mnoho pojmů se překrývá a jsou vzájemně provázané.



Detailní rozpracování problematiky je v obsahu BWF vzdělávacího kurzu Úrovně 2, zde se podíváme pouze na určité aspekty:

- ilustraci, jak lze psychologii aplikovat v trenérské praxi;
- ukázkou toho, jak velké množství pojmů a myšlenek je vzájemně provázáno.

Pro trenéra je dobré si na začátku položit otázku, zda „JE hráč v pořádku, nebo NENÍ“. Pokud odpověď zní „NE“, pak může zvolit psychologický přístup, který je běžnou součástí jeho trenérské praxe a jehož prostřednictvím se hráči rozhodne pomoci.

### 03. ODHODLÁNÍ

Když touha po dosažení výsledků vychází z externích zdrojů, pak hovoříme o vnější motivaci. Takto motivovaného hráče budou pohánět následující faktory:

- chvála/uznání od rodičů, trenéra, přátel atd.;
- vyhrávání trofejí;
- vydělávání peněz;
- publicita;
- být vybrán (např. do nominace atd.).

Pokud touha po dosažení výsledků vychází z interních zdrojů, pak hovoříme o motivaci vnitřní. Takto motivovaného hráče budou kupředu hnát jiné faktory:

- radost z tréninku a soutěží;
- čas strávený s přáteli;
- osobní rozvoj;
- touha být fit.

Většinu hráčů bude motivovat směsice vnějších a vnitřních faktorů. Pokud se rovnováha přesune příliš na stranu vnější motivace, mohou nastat potíže, protože její hnací mechanismy jsou většinou mimo kontrolu hráče. Taková situace může být pro hráče velmi stresující, např. když hrál velmi dobře, a přesto prohrál. Vnitřně motivovaný hráč hraje pod menším tlakem, protože má větší kontrolu nad tím, čeho se snaží dosáhnout. Klíčovým úkolem trenéra je tedy zdůrazňovat spíše vnitřní motivační faktory než vnější.

Stanovování cílů je velice vhodnou metodou, jak hráče motivovat a přimět jej zaměřit se na vnitřní faktory, které dokáže kontrolovat. Metoda efektivního stanovování cílů byla již podrobněji rozpracována v části nazvané Vedení tréninkového procesu. Typ stanovených cílů bude mít u hráče zásadní vliv na vytvoření vnitřní či vnější motivace. Rozlišujeme cíle procesní a cíle výsledkové.

<p><b>PROCESNÍ CÍLE</b> Jsou to cíle, které se zabývají osobním zlepšením technických, fyzických, taktických, psychologických či životosprávy se týkajících faktorů. Jsou často krátkodobé a slouží k rozvoji vnitřní motivace.</p>	<p><b>VÝSLEDKOVÉ CÍLE</b> Tyto cíle jsou spojené s vyhráváním nebo dosahováním lepších výsledků než druhí. Jsou často dlouhodobé a vedou k rozvoji vnější motivace.</p>
<p><b>KONTROLOVATELNÉ</b> Procesní cíle jsou velmi dobře kontrolovatelné a lze je využít jako prostředek vedoucí ke zlepšení výkonnosti hráče.</p>	<p><b>NEKONTROLOVATELNÉ</b> Výsledkové cíle nejsou kontrolovatelné, protože jsou závislé na ostatních lidech. Obvykle jsou spojené s pojmy: být vybrán, vítězství, dosažení žebříčkového postavení atd.</p>
<p><b>PŘÍKLAD</b> Na konci tréninku budu z pravidelné nahrávky nahozením umět bez chyby zahrát drop po čáře ze zadního bekhendového rohu.  Během tohoto turnaje budu k odpočinku mezi výměnami využívat hluboké dýchání.</p>	<p><b>PŘÍKLAD</b> Do konce září tohoto roku se stanu mistrem republiky ve dvouhře.</p>

Pro rozvoj vnitřní motivace může trenér hráče nabádat, aby si stanovili procesní cíle, které dokáží snadno kontrolovat sami. To ale neznamená, že si hráči nebudou sami určovat cíle výsledkové (pravděpodobně budou). Nicméně trenér by měl větší důraz klást na procesy, které:

- pomohou hráčům se zlepšit;
- zmírní psychický tlak na hráče tím, že bude menší důraz kladen na výsledky, které nejsou kontrolovatelné.

## 04. SEBEDŮVĚRA

Hráči mívají tendenci od sebe očekávat mnoho a trenéři, rodiče a učitelé (neúmyslně) tato očekávání často ještě zvyšují. Problém očekávání spočívá v tom, že:

- jsou většinou spojena s výsledky;
- hráč neustále posuzuje své výkony (např. výhra/prohra, dobré/špatné atd.);
- zvyšují psychický tlak;
- podkopávají sebedůvěru.

Trenéři mohou hráčům napomoci k získání větší sebedůvěry, a to tím, že je povedou k tomu, aby se zaměřili na procesy, které mají šanci kontrolovat.

## 05. KONTROLA

Během zápasů mohou být hráči nervózní a neklidní, zejména v případech, kdy sami od sebe očekávají velmi mnoho. Takový hráč bude pravděpodobně neustále posuzovat své výkony i výkony svých soupeřů. Jednou z možností, jak zlepšit tento stav, je užití technik, které hráče naučí uvolnit se mezi výměnami.

Lze využít například hlubokého dýchání, které má zklidňující efekt. Vyzkoušejte následující postup:

1. Postavte se s rukama podél těla.
2. Zaměřte svou mysl na střed svého těla.
3. Zhluboka se nadechněte do břicha.
4. S výdechem uvolněte veškeré napětí z horní poloviny svého těla: hlavy, obličeje, krku, ramen a hrudníku.
5. Postup opakujte.
6. V duchu si můžete říkat slovo, které přesně vystihuje stav, do kterého se chcete dostat (např. uvolněný, klidný atd.).

Při užívání této techniky stojí za zvážení i následující doporučení:

- Naučte se techniku hlubokého dýchání ovládat nejprve při tréninku, až pak ji použijte při zápase.
- Mezi výměnami možná budete mít čas jen na jeden takový nádech, i přesto tato technika může být efektivním způsobem, jak uvolnit napětí.
- Při použití této techniky je obtížné myslet na cokoliv jiného, a tak je to dobrý způsob, jak si „vyčistit“ mysl.

## 06. KONCENTRACE

Představivost může hráčům pomoci zaměřit se na určitou věc, díky níž mohou zlepšit svoji hru. Jednoduchým příkladem je následující situace. Trenér pracuje s hráčem, který při hře často chybuje v úderech od postranní čáry a zahrává je do autu. Trenér hráči poradí, aby si zkusil na kurtu představit ještě další, vnitřní dvojici postranních čar. Hráč se následně musí usilovně snažit „vyvolat“ ve své mysli tuto

představu. Dalším pokynem trenéra je doporučení, aby si hráč i v zápasech představoval, že skutečným hřištěm je právě tento zúžený kurt. Trenér poté sleduje hráče v zápasech a po určitém časovém úseku vyhodnotí, jak byla tato metoda efektivní.

---

## 07. SOUDRŽNOST

K vytvoření efektivního tréninkového prostředí musí trenéři často najít způsob, jak naučit skupiny lidí vzájemně spolu lépe vycházet a pracovat pro dosažení společného cíle. Například:

- společně s hráči vytvořit pravidla chování ve skupině, která jim pomohou zaujmout jednotný postoj k trénování;
  - zapojit rodiče do výše uvedeného procesu;
  - pravidelně střídat skupiny a tréninkové partnery při cvičeních.
- 

## 08. SHRUTÍ

Sportovní psychologii definujeme jako:

*„Duševní procesy a chování jednotlivců a skupin ve sportu.“*

Sportovní psychologii lze rozdělit do 3 oblastí:

- klinické sportovní psychologie;
- výzkumné sportovní psychologie;
- trenérské sportovní psychologie.

Trenéři budou pracovat hlavně na poli trenérské sportovní psychologie a své zapojení do oblastí klinické a výzkumné sportovní psychologie bez potřebné instruktáže a profesionální asistence by měli pečlivě zvážit. Techniky sportovní psychologie mohou trenéři úspěšně využívat, pokud jsou přirozenou součástí jejich trenérské praxe.

Sportovní psychologie je rozsáhlé téma s množstvím různých vzájemně provázaných teorií, myšlenek a technik. Jednou z možností, jak je utřídit, je jejich zařazení do skupin:

- soudržnost;
  - odhodlání;
  - koncentrace;
  - sebedůvěra;
  - kontrola.
-

## 09. KONTROLNÍ OTÁZKY

1	Sportovní psychologii definujeme jako:	Fyzické procesy a chování jedinců v rámci sportu.	
		Pracovní vztahy mezi rodiči, trenéry a hráči.	
		Duševní procesy a chování jednotlivců a skupin ve sportu.	
		Schopnost kontrolovat na kurtu svůj přístup.	
2	Sportovní psychologii lze rozdělit na:	Klinickou, cvičební a fyziologickou.	
		Výzkumnou, trenérskou a klinickou.	
		Cvičební, trenérskou a výzkumnou.	
		Výzkumnou, trenérskou a technickou.	
3	Techniky dýchání lze využít ke zlepšení:	Soudržnosti.	
		Odhodlání.	
		Sebedůvěry.	
		Kontroly.	
4	Představivost lze využít ke zlepšení:	Odhodlání.	
		Soudržnosti.	
		Koncentrace.	
		Kontroly.	
5	Střídání tréninkových partnerů lze využít ke zlepšení:	Soudržnosti.	
		Kontroly.	
		Sebedůvěry.	
		Odhodlání.	

VZDĚLÁVÁNÍ BADMINTONOVÝCH TRENÉRŮ  
**TRENÉRSKÁ PŘÍRUČKA**  
ÚROVEŇ 1

**MODUL 11**  
**VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 6**  
**ŽIVOTNÍ STYL**

## MODUL 11

### VÝKONNOSTNÍ FAKTOR 6 – ŽIVOTNÍ STYL

01.	Úvod	205
02.	Charakteristika faktorů životního stylu	205
03.	Prevence zranění	206
04.	Zvládání zranění	207
05.	R.I.C.E. – Základní rady, jak zvládat zranění	207
06.	Kontrolní otázky	208

---

## UČEBNÍ VÝSTUPY

Na konci tohoto modulu trenéři dokáží:

- určit faktory životního stylu, které mohou ovlivňovat sportovní výkon.





## 01. ÚVOD

Hráč, badmintonista, který má excelentní technické, taktické, fyzické a psychologické předpoklady a chce podávat své nejlepší výkony, musí také zvládat oblasti týkající se jeho životního stylu (životosprávy). Faktory životního stylu jsou krátce shrnuty v tabulce níže. Návod, jak s nimi dále pracovat, a vliv těchto faktorů na výkonnost jsou součástí BWF kurzu pro trenéry Úrovně 2.

## 02. CHARAKTERISTIKA FAKTORŮ ŽIVOTNÍHO STYLU

FAKTOR ŽIVOTNÍHO STYLU	POZNÁMKY
RODIČE	Rodiče mají významný vliv na životní styl svých dětí. Otázky stravy, spánkových návyků či vyváženosti povinností (např. mezi sportem a vzděláním) jsou faktory, které jsou kontrolovány spíše rodiči než dětmi.
ORGANIZACE ČASU	Čím více času sportu věnujete, tím důležitější je pro efektivní organizaci času plánování. Týdenní, měsíční a roční plány nabývají na důležitosti ve snaze najít optimální rovnováhu mezi sportem, vzděláním, prací, rodinou, společenskými závazky, odpočinkem atd.
VÝŽIVA	Hlavní složky stravy (sacharidy, tuky, bílkoviny, minerály, vitamíny a voda) musí být správně vyvážené, aby tělu poskytly dostatek toho, co potřebuje: <ul style="list-style-type: none"> <li>• pro růst a obnovu;</li> <li>• pro kontrolu váhy;</li> <li>• aby zůstalo zdravé;</li> <li>• pro sportovní výkon.</li> </ul> <p>Nejdůležitějším zdrojem energie pro sportovní výkon jsou sacharidy.</p>
PREVENCE ZRANĚNÍ	Nejlepším způsobem, jak zvládat zranění, je učinit co nejvíce praktických kroků, které zajistí, aby k nim vůbec nedošlo! Správná technika, rozcvička, zklidnění po záteži, správné oblékání a vybavení, to všechno může pomoci zabránit jejich vzniku. Více podrobností k tématu se objeví dále v této části.
ZVLÁDÁNÍ ZRANĚNÍ	Pokud ke zranění opravdu dojde, je pro zdraví a další sportovní dráhu zásadní dokázat se z něj efektivně zotavit. Více podrobností k tématu se objeví dále v této části.

## 03. PREVENCE ZRANĚNÍ

### ÚVOD

Nejlepším způsobem, jak zranění zvládat, je podniknout co nejvíce kroků, které zabrání jejich vzniku. Užitečné rady pro prevenci úrazů a únaravých zranění najdete v tabulce.

OBUV	<ul style="list-style-type: none"> <li>Noste vhodnou sálovou obuv s neklouzavou podrážkou, minimalizujete tak riziko vzniku zranění uklouznutím na kurtu.</li> <li>Vyhňte se hraní ve sportovních botách se zvýšenou podrážkou, např. běžecké boty, protože mohou zvýšit riziko vymknutí kotníku.</li> <li>Měňte častěji staré boty za nové, protože starší boty chodidlu poskytují menší oporu.</li> <li>Řádně si utahujte tkaničky a dejte také pozor na to, aby nebyly příliš dlouhé kvůli možnému zakopnutí.</li> <li>Pokud to jde, pokuste se nové boty předtím, než v nich půjdete na kurt, prošlápnout (např. nosit je v krátkých časových úsecích okolo domu, po bytě atd.).</li> </ul>
OBLEČENÍ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Noste oblečení, které umožňuje pohyb ve volném rozsahu. Kromě bránění ve správné technice (pohybu, odehrání) může těsné oblečení z určitých materiálů také odřít pokožku.</li> </ul>
ŠUSTÁKOVÉ (TEPLÁKOVÉ) SOUPRAVY	<ul style="list-style-type: none"> <li>V chladném prostředí noste mezi zápasy šustákovou soupravu, abyste se udrželi v teple. Zahřáté svaly jsou méně náchylné ke zranění.</li> <li>Některé typy souprav mají po stranách kalhot zipy, které pomáhají při jejich sundávání. Rozehráváte-li se v šustákové soupravě, pak ovšem dbejte na to, abyste zipy měli zapnuté a vyhnuli se tak možnému zakopnutí.</li> </ul>
ŠPERKY	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pokud nepředstavují přílišné riziko, lze při hře nosit i některé šperky. Zatímco například malé šroubovací náušnice mohou být v pořádku, dlouhé náušnice už určité riziko představovat mohou.</li> </ul>
RAKETY	<ul style="list-style-type: none"> <li>Na raketu používejte neklouzavou omotávku (grip) a pravidelně ji měňte. Kluzká omotávka může:             <ul style="list-style-type: none"> <li>představovat nebezpečí pro vašeho spoluhráče, soupeře a diváky;</li> <li>znamenat, že raketu budete muset uchopit pevněji, čímž se zvyšuje šance svalového přetížení a vzniku tenisového lokte.</li> </ul> </li> <li>Zkontrolujte, zdali hřídelka a držátko rakety nejsou naprasklé – hlava rakety se pohybuje vzduchem rychlostí až 300 km/h, a tak je lepší mít v ruce raketu, u které je jisté, že zůstane vcelku!</li> </ul>
ROZCVÍČKA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zahřátí svalů prostřednictvím obecné aerobní aktivity (jogging, skákání atd.) je před začátkem hry nezbytné. Prohřáté svaly jsou méně náchylné ke zranění, na rozdíl od svalů studených.</li> <li>Dynamický strečink (např. výpady), včetně postupného zvyšování rozsahu a rychlosti prováděného pohybu, je také vhodnou součástí rozcvíčky. Zařazeny by měly být i pohyby se střídáním směru vpřed/ pozpátku, ze strany na stranu a rotace.</li> </ul>
ZKLIDNĚNÍ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Po skončení zápasů je vhodné zařazovat lehké vyklusání, které postupně zpomaluje a přechází ve volnou chůzi. Různým mechanismům probíhajícím v těle tak pomůžete v návratu ke klidovým hodnotám. Statický strečink pomáhá svalům vrátit se do jejich původní klidové délky a tím snížit riziko, že se budou dlouhodobě zkracovat.</li> </ul>
KURT	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kdykoliv to jen jde, vyhněte se hraní na tvrdém povrchu. Pokud se mu nelze vyhnout, střídejte typy cvičení a tréninků, snižíte tím nápor na určité klouby a svaly.</li> <li>Hrajete-li na kluzkém špinavém povrchu, je dobré mít vedle kurtu připravený navlhčený hadr, o který si vždy můžete otřít podrážky svých bot. Než pak ale vstoupíte na kurt, nezapomeňte z bot setřít přebytečnou tekutinu.</li> <li>Odkliděte volně poházené míčky, tuto „zkázu kotníků“, z povrchu kurtu a jeho okolí. Jsou potenciálně nebezpečné.</li> <li>Pokud jste ve čtyřhře na pozici předního hráče a míček vás přeletí, neotáčejte se za sebe ve snaze zjistit, co dělá váš spoluhráč. Výrazně byste tím zvýšili riziko, že budete míčkem zasaženi do oka.</li> </ul>
TECHNIKA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Využíváním uvolněného držení rakety snižíte možnost vzniku tenisového lokte.</li> <li>Při výpadu nasměrujte špičku chodidla ve směru pravděpodobného místa zásahu míčku a koleno pokrčte ve stejném směru.</li> <li>Naučte se správně dělat dřepy. Umožní vám to bezpečněji vyskakovat a dopadat. Důležité je dostat se do pozice, ve které jsou záda a holeně v rovnoběžném postavení.</li> </ul>

## 04. ZVLÁDÁNÍ ZRANĚNÍ

Existuje mnoho typů zranění, která mohou nastat, a každé z těchto zranění vyžaduje odbornou diagnózu a léčbu. Následující část podává pouze všeobecný přehled tohoto tématu. Pokud jste ohledně zranění z jakéhokoliv důvodu na pochybách, vyhledejte lékařskou pomoc u odborně kvalifikovaných fyzioterapeutů.

### TYPY ZRANĚNÍ

Zranění lze v zásadě rozdělit do dvou kategorií:

- Úrazy jsou obvykle způsobeny určitou událostí, jako například pádem, přetočením nebo zasažením nějakým předmětem (raketou, míčkem). Typickým „badmintonovým“ akutním úrazem by byl např. vymknutý kotník, natažený sval či zranění oka.
- Chronická zranění pramení z dlouhodobého přetěžování a vznikají postupně. Příkladem takového zranění v badmintonu může být skokanské koleno nebo tenisový loket.

## 05. R.I.C.E. – ZÁKLADNÍ RADY, JAK ZVLÁDAT ZRANĚNÍ

Nezákladnější kroky, které je v případě zranění třeba podniknout, shrnuje následující schéma pojmenované akronymem „R.I.C.E.“ (angl. rýže).

R	REST ODPOČINEK	<p>Jakmile ke zranění dojde, je nutné probíhající činnost (trénink, zápas, cvičení) ihned ukončit. Snaha i nadále pokračovat ve hře může přinést:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• riziko zvětšení rozsahu zranění;</li> <li>• prodloužení doby léčby;</li> <li>• nebezpečí vzniku dalšího zranění.</li> </ul>
I	ICE LED	<p>Ledování zasažené oblasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zmírňuje bolest;</li> <li>• zpomaluje činnost buněk v dané oblasti;</li> <li>• snižuje množství buněk, které v této oblasti mohou odumřít.</li> </ul> <p>Led nepřikládejte přímo na pokožku ani jej neaplikujte po dobu delší než 15 minut. Mohlo by tak dojít k dalšímu poškození tkání. Po jedné hodině je možné led na 15 minut aplikovat znovu.</p>
C	COMPRESSION STLAČENÍ	<p>Stlačení, například s pomocí vhodného elastického obvazu, může pomoci výrazně snížit otok. To je důležité, protože čím menší otok, tím kratší bude i doba léčení.</p>
E	ELEVATION ZVÝŠENÁ POLOHA	<p>Uvedením poraněné části těla do zvýšené polohy využijeme gravitační sílu, která svým působením pomůže udržet tekutiny způsobující otékání mimo postiženou oblast.</p>
<p>Dodržujte postup „R.I.C.E.“, vyhledejte odbornou lékařskou pomoc a řiďte se lékařskými pokyny, zejména co se týče plnění rehabilitačních úkolů (např. cvičení) po vyžadované časové období.</p>		

## 06. KONTROLNÍ OTÁZKY

1	Který z následujících pojmů je faktorem životního stylu, jenž může ovlivňovat sportovní výkon?	Taktika.	
		Technika.	
		Fyzický trénink.	
		Organizace času.	
2	Nejdůležitějším zdrojem energie pro sportovní výkon jsou:	Sacharidy.	
		Tuky.	
		Bílkoviny.	
		Voda.	
3	Příkladem chronického zranění může být:	Zranění oka (např. po zasažení míčkem).	
		Vymknutý kotník.	
		Skokanské koleno.	
		Natažený sval.	

VZDĚLÁVÁNÍ BADMINTONOVÝCH TRENÉRŮ  
**TRENÉRSKÁ PŘÍRUČKA**  
ÚROVEŇ 1

**MODUL 12**  
**SOUTĚŽE**

## MODUL 12

### SOUTĚŽE

01.	Úvod	209
02.	Vyřazovací (K.O.) soutěže	209
03.	Ligové soutěže	211
04.	Žebříkové systémy	212
05.	Pyramidové systémy	213
06.	Klubové zápasy	214

---

## UČEBNÍ VÝSTUPY

Na konci tohoto modulu trenéři dokáží:

- uspořádat různé formáty soutěží.



## 01. ÚVOD

Přínos badmintonu je všestranný: přináší potěšení, pomáhá v získávání nových přátel a zlepšuje kondici. Nicméně pro mnoho lidí je hlavní motivací, proč sportují, možnost soutěžit. V této části naleznete přehled, který vám umožní uspořádat různé formáty soutěží.

---

## 02. VYŘAZOVACÍ SOUTĚŽE

Vyřazovací (K.O.) systém je vhodný při velkém počtu přihlášek do soutěže, na jejíž odehrání je málo času. V tomto formátu soutěže však hráči sehrají velmi málo zápasů. Tento typ turnajů je nejsnazší uspořádat, pokud je počet přihlášených 2, 4, 8, 16, 32, 64 nebo 128. Soutěžící jsou náhodně vybírání a postupně vepsáni do vyřazovacího pavouka.

Tento základní vyřazovací formát lze uzpůsobit následovně:

- Je-li počet přihlášených jiný než 2, 4, 8, 16, 32, 64 a 128, je potřeba udělit některým hráčům pro první kolo volný los (angl. bye). Při počtu 14 přihlášených by tak bylo nutné udělit 2 volné losy, abychom došli k číslu 16.
- Nejlepší hráči mohou být na základě svých předchozích výsledků nasazeni. Tito hráči jsou před hlavním losováním umístěni do oddělených částí pavouka. Za předpokladu, že zvítězí ve svých předchozích zápasech, narazí na sebe nasazení hráči až v pokročilé fázi turnaje.

Příklad rozlosování se 14 soutěžícími, z nichž 4 jsou nasazení, najdete na další stránce. Všimněte si, že:

- hráči A, P, I a H jsou nasazení, a tak pokud budou své zápasy vyhrávat, narazí na sebe až v pozdější fázi turnaje;
- hráči A a P mají v prvním kole volný los (tzn. nehrají žádný zápas a postupují přímo do druhého kola), protože do soutěže je přihlášeno pouze 14 hráčů;
- číslování pomáhá pořadateli turnaje v přípravě harmonogramu zápasů.

PRVNÍ KOLO			DRUHÉ KOLO			SEMIFINÁLE			FINÁLE		
ČÍSLO ZÁPASU	HRÁČI	SKÓRE	ČÍSLO ZÁPASU	HRÁČI	SKÓRE	ČÍSLO ZÁPASU	HRÁČI	SKÓRE	ČÍSLO ZÁPASU	HRÁČI	VÍTĚZA SKÓRE
	Hráč A (nasazený č. 1)		7	Hráč A		11			13		
	-----										
1	Hráč C										
	Hráč D										
2	Hráč E		8								
	Hráč F										
	Hráč G										
	Hráč H (nasazený č. 4)										
4	Hráč I (nasazený č. 3)		9						12		
	Hráč J										
	Hráč K										
	Hráč L										
6	Hráč M		10								
	Hráč N										
	-----										
	Hráč P (nasazený č. 2)			Hráč P							



### 03. LIGOVÉ SOUTĚŽE

V ligových soutěžích proti sobě hráči hrají systémem každý s každým. Tento formát má tu výhodu, že všichni hráči sehrají stejný počet zápasů. Tabulka níže uvádí jako příklad ligový formát pro 5 hráčů.

	HRÁČ A	HRÁČ B	HRÁČ C	HRÁČ D	HRÁČ E	VYHRANÉ ZÁPASY	PROHRANÉ ZÁPASY	VYHRANÉ SETY	PROHRANÉ SETY	ROZDÍL SETŮ	KONEČNÉ POŘADÍ
HRÁČ A											
HRÁČ B											
HRÁČ C											
HRÁČ D											
HRÁČ E											

V ligovém formátu, jako je tento, lze zápasy sehrát následovně:

1. KOLO	2. KOLO	3. KOLO	4. KOLO	5. KOLO
A proti <b>B</b>	A proti C	A proti E	A proti ----	A proti D
C proti D	E proti <b>B</b>	--- proti C	D proti E	<b>B</b> proti ---
E proti ---	--- proti D	D proti <b>B</b>	<b>B</b> proti C	C proti E

Všimněte si, že hráč A je ve všech kolech uveden vždy jako první, ostatní hráči (včetně toho, jež má volný los) se pak posouvají o jedno místo ve směru hodinových ručiček, čímž dojde k vytvoření dvojic pro nové kolo zápasů. Hráč B je zvýrazněn tučně a kurzívou na ukázkou tohoto posunu.

Pro případ remízy, kdy dva hráči vyhrají stejný počet zápasů, je potřeba stanovit, jakým způsobem se určí vítěz. Postupovat lze například:

- výpočtem rozdílu setů;
- výpočtem bodového rozdílu;
- podle výsledku vzájemného zápasu hráčů, jichž se remíza týká.


Počet zápasů, které je nutno v ligovém formátu soutěže sehrát, značně stoupá s počtem přihlášených. Z tabulky na následující stránce lze vyčíst, kolik zápasů je potřeba sehrát v závislosti na počtu soutěžících.

POČET SOUTĚŽÍČÍCH	CELKOVÝ POČET ZÁPASŮ	POČET KOL	POČET ZÁPASŮ NA SOUTĚŽÍČÍHO
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	9
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

## 04. ŽEBŘÍKOVÉ SYSTÉMY

Žebříkový systém je typem ligové soutěže, ve které jsou soutěžící řazeni podle svých hráčských schopností a kde níže postavení hráči mají možnost vyzvat výše postavené soupeře. Jestliže níže postavený hráč vyhraje, nahrazuje soupeře, kterého porazil. Na příkladu dole hráč D vyzývá hráče A. Když vyhraje, prohodí si s ním své místo.

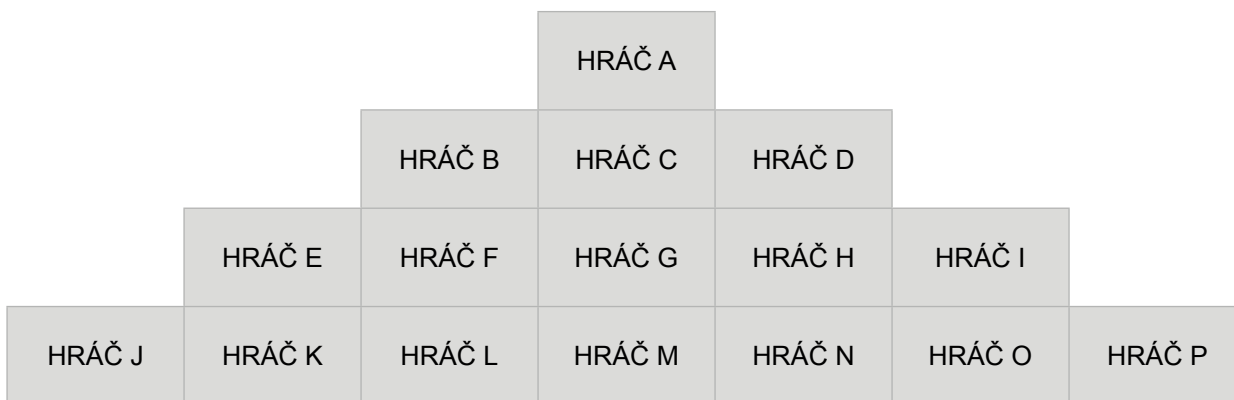
1. Hráč A		1. Hráč D
2. Hráč B		2. Hráč B
3. Hráč C		3. Hráč C
4. Hráč D		4. Hráč A
5. Hráč E		5. Hráč E
6. Hráč F		6. Hráč F
7. Hráč G		7. Hráč G
8. Hráč H		8. Hráč H
9. Hráč I		9. Hráč I



## 05. PYRAMIDOVÉ SYSTÉMY

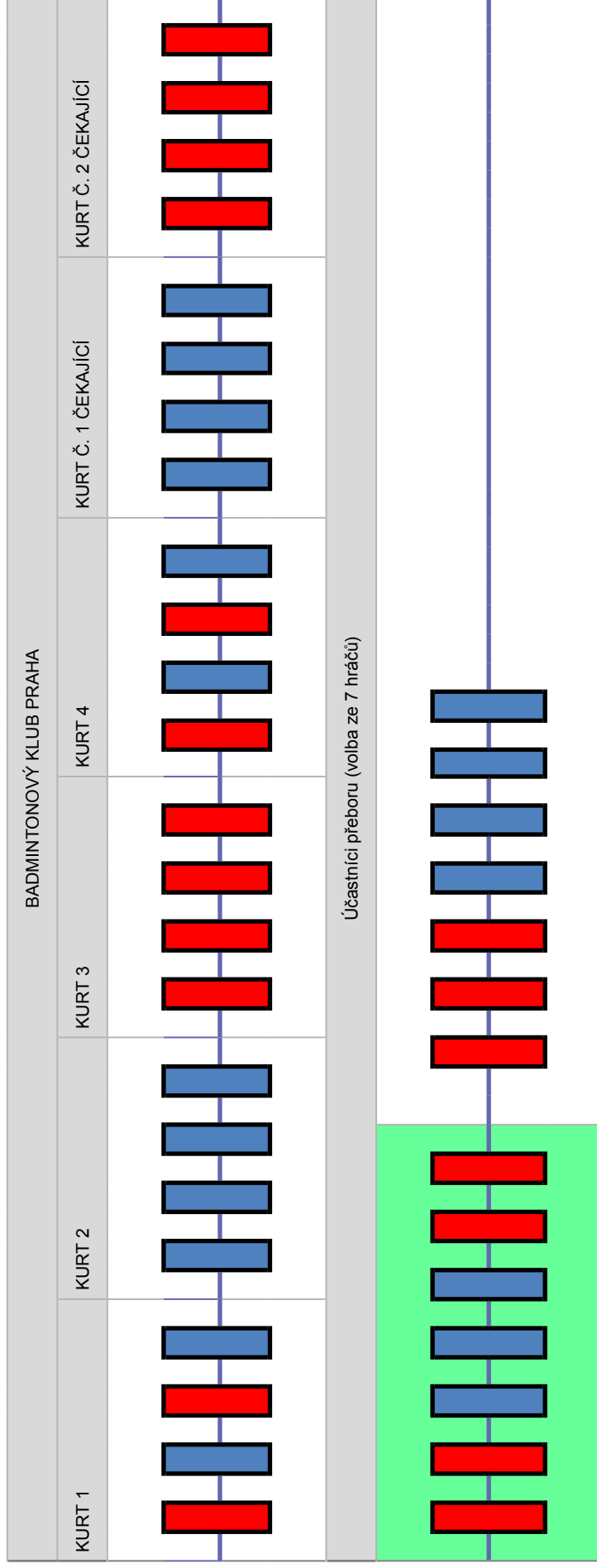
Pyramidové systémy jsou typem žebříkových systémů, ale s jiným počtem hráčů na každé úrovni. Hráči mohou:

- vyzvat ostatní hráče z téže úrovně, na níž jsou i oni sami (vítěz se posouvá nahoru);
- vyzvat hráče z vyšší úrovně (pokud vyhrají, vymění si s nimi místo jako v žebříkovém systému).



## 06. KLUBOVÉ ZÁPASY

Mnoho klubů pořádá přebory, kde proti sobě soutěží hráči v rámci klubu. Následující schéma zobrazuje jeden ze způsobů, který lze pro potřeby tohoto typu soutěže využít. Systém lze upravit tak, aby co nejlépe vyhovoval konkrétním potřebám klubu.



- Jak členové klubu postupně přicházejí, umísťují své kolíčky (opatřené jmény) na spodní příčku desky (červená = ženy, modrá = muži) v pořadí, ve kterém přijí.
- První hráč ze spodní příčky vybere sám sebe a tři další hráče/hráčky, proti kterým bude hrát z celkového počtu sedmi soupeřů (či jiného preferovaného počtu).
- Tyto čtyři kolíčky se přemístí na kurt „číslo 1“ a zápasy začínají.
- Zbývající kolíčky ve spodní řadě se posunou doleva.
- Tento proces se opakuje do té doby, než se naplní všechny čtyři kurty i dva „kurty“, které čekají, až na ně přijde řada.
- Když zápas skončí, čtveřice hráčů přemístí svá jména (kolíčky) na konec spodní řady a první skupina čekajících hráčů se přesune na uvolněný kurt.
- Byť tento příklad popisuje situaci, kdy se na čtyřech kurtech hrají čtyřhry, je snadné upravit tento systém pro dvouhry a vyšší/nížší počet kurtů.



**BWF**

BADMINTON WORLD FEDERATION  
Unit 17.05, Level 17  
Amoda building  
22 Jalan Imbi  
55100 Kuala Lumpur  
Malaysia

Tel +603 2141 7155  
Fax +603 2143 7155  
[bwf@bwfbadminton.org](mailto:bwf@bwfbadminton.org)