

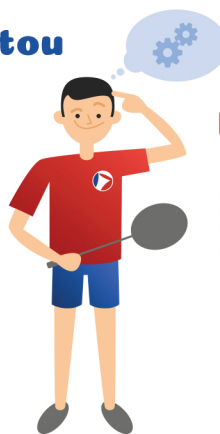
10 zlatých pravidel

aneb jak hrát správně badminton



Pracuj správně s raketou

Raketu drž uvolněně a v prstech. Údery prováděj s citem nebo zrychluj rotací předloktí a především stiskem prstů. Po úderu stisk vždy uvolni. V přední části kurtu vytáhni zápěstí k úderu a po odehrání míčku zápěstím pokračuj ve směru úderu. V zadní části kurtu se včas napráhni a potom švihni – první jde rameno, po něm loket, pak zápěstí (nezapomeň na rotaci předloktí) a nakonec stiskni prsty.



Kontroluj hru

Soustřed se na provádění svých úderů a svůj pohyb. Hraj na 85 % svého maxima a na úzký kurt (půl metru od čáry). Na 100 % zaber, když chceš zaútočit a vyhrát výměnu, nebo pokud útočí soupeř. Badminton je hra chyb, hlavním cílem je udržet se ve hře a hru kontrolovat.

Hraj tvrdě nebo měkce

Někdy musíš být trpělivý, bránit se, vyčkávat a vracet míček bezpečně do hry („hrát měkce“). Čekej na okamžik, kdy zaútočíš a pohybem nebo úderem hru zrychlíš („hrát tvrdě“).



Zatajuj údery a hraj pestře

Snaž se, aby všechny údery, které hraješ ze stejného místa, do poslední chvíle vypadaly stejně. Soupeř nesmí vědět, co chceš zahrát. Využívej celý prostor kurtu (např. smeč do těla), nejsou tam jen čtyři rohy.



Pracuj správně nohama

Ve střehovém postavení měj nohy vždy od sebe, zhruba na šířku ramen. Těsně před odehráním úderu soupeře sniž/odlehči těžiště, pokrč při tom mírně kolena a přenes váhu do špiček chodidel (split-step). S odehráním úderu soupeře tak vystartuješ za míčkem nejrychleji.



Připrav se na další úder

Hned po odehrání svého úderu udělej rychlý krok zpátky směrem na místo, odkud vystartuješ na další soupeřův úder. Není to vždy přesný střed kurtu. Snaž se mít vždy pokrytou „lajnu a síť“ – soupeřovy údery tam letí nejrychleji.



Zrychli a zpomal

První krok k úderu udělej dynamický. Raketu přenes nejkratší cestou do pozice, ze které budeš hrát úder („pozice nula“). Ve druhém (či třetím) kroku zvolni, zklidni tělo a zaměř se na provedení úderu. Pohyb je plynulý, horní část těla uvolněná a vzpřímená.

Trénuj kvalitně na kurtu i mimo něj

Kvalitní výkon = badmintonové dovednosti + fyzická připravenost + psychická odolnost + vyvážená strava + důkladná regenerace. Kvalita a poctivost v přípravě dělají z dobrých hráčů ty nejlepší.



Uyber si disciplínu

Každá disciplína vyžaduje jiný pohyb, jinou taktiku, jiné provedení úderů. Proto je pro každou disciplínu odlišný i trénink. Vyber si tu svou a specializuj se.



Hraj fair!

Badminton v srdci, srdce v badmintonu. Doběhni každý míček, vyber každou smeč, pro vítězství udělej všechno, ale vždy hraj podle pravidel badmintonu a pravidel fair play!



Videa

