

SPORT TO THE PEOPLE

## Zajímavosti o plážové odbíjené

**Tento moderní druh sportu z USA si získává i u nás čím dál více fanoušků. Atraktivita tohoto sportu vzrostla ještě více po olympijských hrách století v Atlantě, kde byla tato disciplína poprvé povolena.**

### Pravidla hry:

Velikost hřiště je identická s hřištěm v hale (9 x 18 m), přičemž je výška sítě u žen 2,24 m a u mužů 2,43 m. Tým se skládá ze 2 hráčů. Právo podání získáte, když udělá soupeř chybu. Při podání se míč nesmí dotknout sítě.

Nejpozději po třetím úderu (žádný hráč se nesmí dotknout míče dvakrát za sebou) musí být míč odehrán do soupeřova pole, blok se počítá jako první dotyk. Míče se smíte dotýkat každou částí těla od kolen nahoru. Míč se nesmí házet ani nosit. Dotýkat se sítě je zakázáno.

Zápas sestává z jednoho setu s 15 body, přičemž musí mít vítěz nejméně dva body náskok.

Finálová utkání se hrají na 2 vyhrané sety s 12 body (dva body rozdíl, nejvýše do 15). Pokud se musí hrát třetí, rozhodující set, hraje se Tie-break, kde se každá chyba okamžitě počítá.

### Podání:

U plážové odbíjené znamená dobré podání napůl vyhranou hru. Na rozdíl od halové odbíjené, chrání jednu polovinu hřiště pouze dva hráči. Pokud je podání dobře umístěno, vede často přímo k získání bodu – pokud to umíte!

### Nadhoz:

Míč nadhodte přímo a těsně před podélnou osou trupu. Přesný nadhoz je základem pro konstantní a dobře umístěné podání.

### Bod úderu:

Žádný člověk není tak velký, aby mohl míč úderem zhora dolů umístit v soupeřově poli. Co nejvyšší bod úderu však pomůže s jistotou překonat síť.

### Úderná ruka:

S největší jistotou se Vám podání podaří, když míč udeříte dlaní. Pokud míč trefíte pouze prsty, skončí míč ve Vaší polovině hřiště, neboť úderná síla byla velmi nízká. Úderem pěstí ztratíte jakoukoliv kontrolu nad míčem.

### Vítr a počasí:

Protože se plážová odbíjená hraje venku, musíte počítat s vlivem větru a slunce. Obzvláště zrádný je vítr, který Vám fouká do zad. Zde je nutné sílu úderu správně „porcovat“, jinak skončí míč v outu. Fouká-li protivítr, nemusíte údernou silou šetřit. Pokud svítí slunce soupeři do očí, doporučuje se podávat „se sluncem“.

### Taktika:

Rozhodující je také umístění úderu. Na začátku se doporučuje umístit úder přesně mezi oba soupeře, čímž je poněkud vyvedete z míry. Zkušení hráči dokážou v průběhu hry „číst“ protihráčovy chyby. Pokud má soupeř evidentní technické problémy při přijímání míče, stává se oblíbeným cílem při podání.

### Správný bagr:

*Bagr je nejlepší variantou pro příjem podání. Zároveň je ideální pro větší vzdálenosti a přejímá jak obrannou, tak útočnou funkci.*

### Pozice při hře:

Pozice hráče při příjmu míče se řídí podle výšky nahrávky. Většinou přichází přijímající hráč ze zadu a zaujme stabilní pozici ve stoji rozkročeném. Při nízkých přihrávkách hráči většinou pokleknou na jedno koleno.

### Bod úderu:

Nejlepším bodem úderu při bagru je výška těsně nad boky a přímo před tělem. Ideálním místem úderu je vnitřní část paží mezi zápěstím a loktem. Důležitým předpokladem je přesné pozorování letné dráhy míče!

### Technika:

Před úderem je nutné uzavřít paže. Dlaně tvoří dutý prostor a palce leží souběžně vedle sebe. Podle výšky úderu ukazují paže šikmo dolů nebo jsou vodorovně s podlahou. Pomalý míč vedeme oběma pažemi nahoru, prudkou a rychlou přihrávku se snažíme pouze nechat kontrolovaně odrazit.

**Důležité:** Paže nechte uzavřené, jak dlouho je to jen možné!

### Správné přihrávání:

*Solidní přihrávka je hlavním předpokladem pro podařený útok.*

*Míč se zahraje do směru útoku a pak není pro útočníka žádný problém, aby míč prudce zahrál do soupeřova pole (smeč: technika je podobná jako při podání, hraje se však přímo u sítě a většinou z výskoku).*

### Pozice při hře:

Pokud se naskytne šance k přihrávce, naběhne si hráč přímo pod míč a zaujme na lehké pokrčených nohou a s pokrčenými pažemi dobře vybalancovanou pozici.

### Bod úderu:

Míč by měl být udeřen těsně nad obličejem. Čím níže leží bod úderu, tím déle trvá kontakt s míčem a tím lepší je i jeho kontrola.

### Technika:

Oba lokty jsou pokrčené a odstávají daleko od těla. Zápěstí jsou uvolněná, míč se „přijímá“ prsty a napnutím loktů se lehce odpinkne směrem nahoru.

**Pozor:** Chycení a odhození míče se počítá jako chyba!

### Vítr a počasí:

Díky nízké rychlosti těchto přihrávek je míč extrémě choulostivý na větrné podmínky. Proto by se měl zakalkulovat směr větru. Těžké pro útočníka je, když se dívá přímo do slunce.

**Důležité:** Výšku přihrávky uzpůsobit postavení slunce!

### Taktika:

Pro úspěšný útok je důležitá perfektní souhra mezi nahrávajícím hráčem a útočníkem.

Ideální adresou pro přesnou nahrávku je místo před sítí. Útočník čeká vedle svého spoluhráče na ideální přihrávku na svoji smeč.

**Pozor:** Při nahrávání k síti se vystavujete nebezpečí, že nahrajete soupeři!

Náš personál Vám rád poradí!