

Podání (servis)

Jedná se o zahajující úder každé výměny a proto je velmi důležitý. Rozlišujeme:

1) **Krátké podání** - v ideálním případě míček letí těsně nad páskou a padá přesně na přední podávací čáru. Dráha letu míčku je tedy v tomto případě co nejplošší a zároveň co nejkratší. Krátké podání je zahráváno především bekhendem. V párových disciplínách je naprostá většina podání krátkých, ve dvouhrách je to vesměs naopak; ve dvouhře mužů je ale krátké podání daleko častější, ženy naopak zahajují výměny tradičním dlouhým podáním.

2) **Dlouhé podání** - v ideálním případě míček letí těsně pod stropem haly a padá kolmo přesně na zadní podávací čáru.

V párových disciplínách, ale i ve dvouhrách, jako „moment překvapení“ můžeme vidět rychlé, ploché dlouhé podání přehozením- tzv. **swip, flick servis**.

Jak správně podávat?

U obou podání najdeme několik shodných pravidel. Základem je vědět, **kam a jak chcete podávat**. Na to, jak zní předchozí rada banálně, je k vidění hodně podání, kdy si podávající směr a výšku svého servisu uvědomil asi až v kontaktu rakety s míčkem.

Nezapomeňte, že zejména po dobrém podání nesmíte okouzleně sledovat míček („jééé, to se mi povedlo“), ale ihned musíte zaujmout příslušnou **střehovou pozici** a velmi rychle vyrazit z prvního - tedy nejvíce statického - postoje ve výměně.

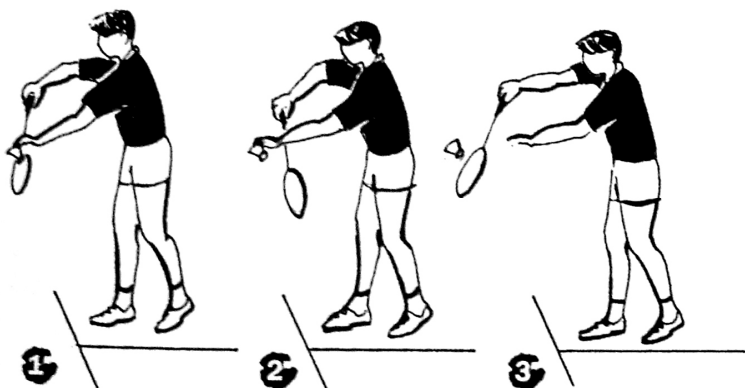
Na podání tedy jdeme s tím, že víme, kam budeme podávat. Důležité je **provádět podání stále konstantně**, včetně obvyklých rituálů. Nezapomínejte také, že **podání není jen „uvedení míčku do hry“**. Pokud svým servisem nahrajte soupeři na smeč, bude ta hra velmi krátká. Účelem podání je naopak soupeři jeho return znepríjemnit a tedy přinejmenším podat co nejpřesněji.

Krátké bekhendové podání

Základem krátkého podání je „**zkrácené držení rakety**“, obvykle až na přechodu mezi rukojetí a krčkem rakety. Podávající tím získá větší cit a znásobí tak své šance na úspěšné provedení servisu.

K preciznímu provedení rovněž přispívá:

- **podání bekhendem**, včetně správného bekhendového držení, ve kterém máme větší cit i švih využívající opozitního postavení palce - bekhendem je prováděna téměř většina krátkých podání.
- jedná se o jemnou práci – spíše než švih jde o **tlačení (push)** do míčku
- raketa i míček by měly být v **dostatečné vzdálenosti** před tělem - „manévrovací prostor“ je důležitý u podání stejně jako u ostatních úderů, míček tak navíc zasahujeme co nejbliže u sítě
- u bekhendového podání je **postavení nohou** (vedle sebe či mírně za sebou) zdánlivě nedůležité. Mělo by vyhovovat především vám a zároveň byste z něj měli být schopni podat do všech čtyř rohů podávacího pole - variovat podání je velmi důležité (směr, výška, délka atp.)
- **sebejistota**, že se vám úder podaří, je u podání snad ještě důležitější než u jiných úderů.

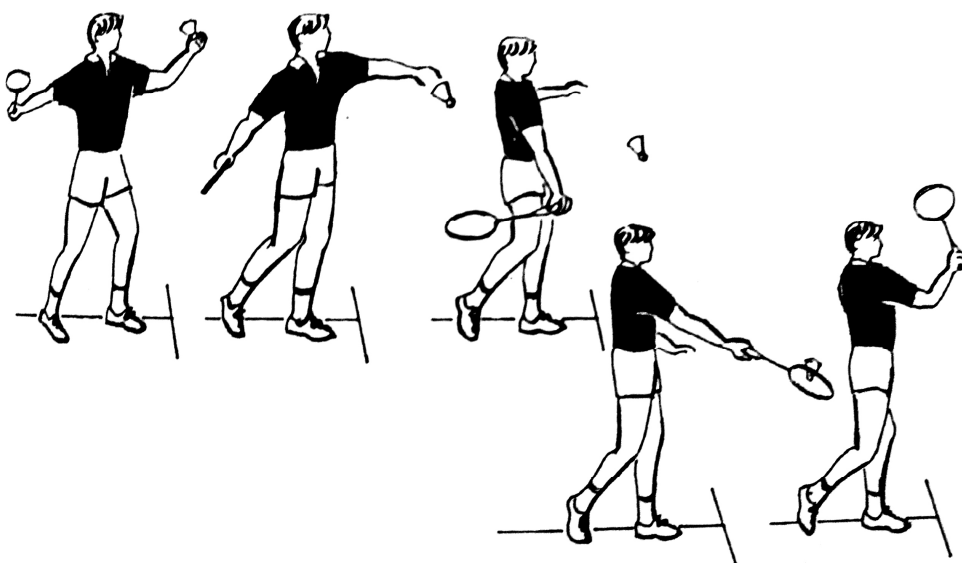


Dlouhé forhendové podání

Dlouhé forhendové podání je stejně důležité jako např. první odpal míčku na golfu - pokud se vám nepovede, výměnu či jamku už prostě nezachráníte. Podobných prvků mezi golfovým švihem a badmintonovým úderem najdeme více - **úder by měl být plynulý, se zrychlením do závěrečné fáze**, kdy celý pohyb „dotáhnete“ švihem zápěstí. Dotáhnutí zápěstí na konci švihu dává podání **správnou výšku**, švihová práce a zasažení míče před tělem mu dává **správnou délku**.

Levá ruka pouze pouští míč směrem dolů tak, abychom jej zasáhli **před tělem** asi na úrovni kyčle.

Postavení je zde důležitější než u podání bekhendového. Především nestojíme čelem k síti, ale bokem - u praváků směřuje k síti levý bok, u leváků pravý. Důležitý je „přirozený postoj“, ve kterém má podávací ruka dostatečnou volnost.



Na závěr:

- 1) Před podáním **nikam nespěcháme**, ke správnému provedení servisu patří krátká pauza po zaujmutí „podávací pozice“ - je dobré si v duchu „přehrát“ podání, včetně možných následujících pohybů (předvídání soupeřova úderu, zaujmutí příslušné střežové pozice).
- 2) Podání je třeba ve všech fázích provádět **uvolněně, rytmicky a plynule**, abychom dosáhli dostatečné koordinace oka a ruky.
- 3) Podání není jen „vedení míčku do hry“. Právě proto, že celou hru otevírá, je to **úder velmi důležitý**; především v párových disciplínách. Podle toho je k němu potřeba přistupovat.
- 4) **Míček je třeba zasahovat jak nejvýše pravidla dovolují** - tedy jen těsně pod úrovní posledního žebra (platí zejména pro krátké podání). Nenechávejte si míček padat „ke kotníkům“.
- 5) **Oční kontakt** před podáním, především v deblových disciplínách. Někomu vyhovuje dívat se při provádění podání na soupeře, většinou ale můžeme doporučit soustředit se na sebe a na míček a pohledem na soupeře se nerozptylovat.

Zdroje: www.badmintonweb.cz; Mendrek, T.: *Badminton (Grada, 2003)*