

SÍŤOVÉ PLÁŽOVÉ SPORTOVNÍ HRY



Filozofie

Hlavní myšlenkou plážových sportovních her bylo aktivní využití volného času na pláži u moře => plnohodnotné využití volného času. Postupem času se tato idea měnila k atraktivnímu využití volného času na plážových kurtech nejen u moře.

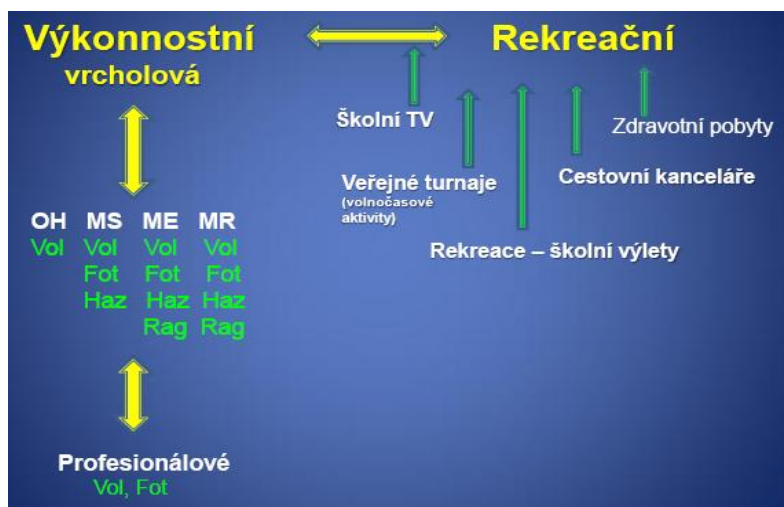
Vyznavači různých sportovních her se snažili o zjednodušení pravidel a využití modifikovaných pravidel v novém sportovním prostředí – písčité pláži – kurtu.

Hlavní idea

Široká veřejnost a výkonnostní hráči v plážových sportovních hrách spatřují naplnění a uspokojení svých potřeb za pomoci:

- Relaxace – *Relaxation*
- Zábava – *Fun*
- Přátelé – *Friends*
- Prožitky, zážitky – *Experience*
- Zdraví – *Health*
- Kondice - *Condition*

V posledních letech se v některých plážových sportovních hrách (plážový volejbal a fotbal) objevují profesionálové, kteří hrají na profesionálních turnajích za peníze, které jsou další motivem pro provozování těchto pohybových aktivit.



Obrázek 1. Základní rozdíly mezi výkonnostním (vrcholovým) a rekreačním pojetím plážových sportovních her.

Plážové sportovní hry jsou i součástí sportovní přípravy ve sportovních hrách

- Kondiční – rychlost, síla, koordinace, vytrvalost (přípravné období, přechodné období)
- Výchovná – fair play, přátelství...
- Zdravotní – pohyb v písku (klouby, posturální svalstvo...), prevence úrazů (křížové vazy...)...
- Psychologická – relaxace, zábava, prožitky, zážitky...

Hlavní diference plážových sportovních her od sportovních her

- Povrch – pláž - písek
- Hřiště – zmenšené
- Počet hráčů – menší
- Pravidla – jednodušší – modifikovaná
- Hrací čas – kratší (mimo volejbalu)
- Míč – speciální
- Koedukovaná družstva

Přednosti plážových sportovních her

- Atraktivnost – akčnost
- Zdravotní efekty
- Komerzializace a popularizace
- Moderní pohybové aktivity
- Zvyšující se oblíbenost u mladší generace

Plážové sportovní hry

Plážový volejbal, plážová házená, plážový fotbal, plážový basketbal, plážové ragby, plážový badminton, plážové freesbe, plážové ringo, plážový tenis, plážový sepaktakraw (nohejbal), plážové kabaddi (jako známá hra Hutututu), plážový woodball.

PLÁŽOVÝ VOLEJBAL

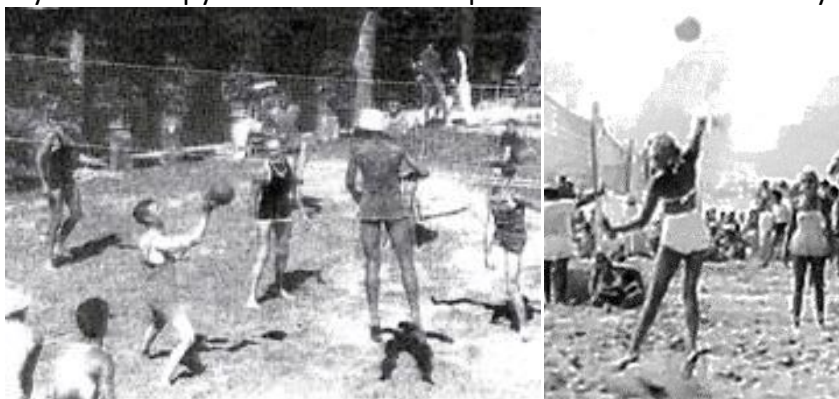


Plážový volejbal, nebo také beachvolejbal, je ve světě nejrozšířenější modifikací klasického „šestkového“ volejbalu. Jeho oblíbenost roste obrovským tempem, vznikají specializované sportovní kluby a počet hřišť na kterých se dá provozovat neustále roste. Od klasického volejbalu má obrovskou výhodu, že na realizaci hry podle pravidel stačí pouze čtyři hráči, hlavním problémem je u nás naopak nedostatek míst, kde by se dalo hrát celoročně. To zapříčinilo, že mnoho hráčů obě formy volejbalu kombinuje. Jeho popularita je již tak vysoká, že je od roku 1996 sportem pravidelně zařazovaným do programu OH. Jedním z důvodů je nepochybně i ten, že vrací volejbal na vrcholové výkonnostní úrovni do přírodních podmínek. Lidé za ním nemusejí chodit do tělocvičen, ale dá se dnes hrát na písčitých plážích i některých koupalištích. Nelze také popřít jeho zdravotní charakter. Pohyb v písku zcela vylučuje tvrdé dopady či nárazy, čímž chrání celý pohybový aparát a snižuje možnosti úrazů. Díky tomu se mu lze věnovat téměř v každém věku.

Milan Džavoronok, dlouholetý reprezentant v šestkovém volejbale a několikanásobný mistr ČR v plážovém volejbale, říká: „plážový volejbal mi umožnil prodloužit aktivní vrcholovou sportovní činnost o deset let. Co víc jsem si mohl přát“.

HISTORIE

Volejbal, který je základem beach volejbalu, vymyslel v roce 1895 v Holyoke William G. Morgan. V roce 1900 se Kanada stává první zemí mimo USA, která se začíná věnovat volejbalu, následované Kubou (1906), Japonskem (1908), Čínou (1911) a Francií (během první světové války na plážích Normandie a Bretaně). Zrození beach volejbalu ale nejspíš začíná na plážích Waikiki na Havaji v roce 1915, potom v Itálii, Rusku a Indii v roce 1917 a ve zbytku Evropy v roce 1918 prostřednictvím amerických expedičních jednotek.



1915 – začátky beach volejbalu na Havaji 30.léta – ženský turnaj v Santa Monice

Existují nepotvrzené zvěsti o mužských týmech hrajících na pláži na Havaji, ale za místo vzniku beach volejbalu jako sportu je označována Santa Monica v Kalifornii, kde se objevily první volejbalové kurty na pláži. Zde se také v roce 1930 odehrálo první utkání dvojic. V tomto období se beach volejbal objevuje také v Palavas, Lacanau a Royan ve Francii, kolem Sofie v Bulharsku a v Praze. V roce 1947 se koná ve State Beach v Kalifornii první oficiální turnaj dvojic, zatím ještě bez peněžních odměn. Byl organizován Bernie Holtzmanem a vyhrála ho dvojice Saenez – Harris. Američtí vojáci v tomto období hrají poprvé beach volejbal na evropských plážích.

V 50. letech 20. století je organizována první série turnajů na 5 kalifornských plážích - Santa Barbara, State, Corona del Mar, Laguna a San Diego. V Brazílii se koná první turnaj sponzorovaný novinovým vydavatelstvím.

V 50. a 60. letech se beach volejbal stává součástí kalifornského životního stylu, dokonce i Beatles přicházejí na Sorrento Beach v Kalifornii a odbíjejí míč, Marilyn Monroe mluví o beach volejbalu a prezident Kennedy navštěvuje první oficiální beach volejbalovou soutěž na Sorrento Beach. Konají se otevřené turnaje na 8 plážích v Kalifornii: Santa Cruz, Santa Barbara, State, Manhattan, Corona del Mar, Laguna, San Diego a dokonce na pobřeží Lake Tahoe a také první Manhattan Beach Open.



1947 – Smíšený turnaj na Long Beach



1970 – Manhattan Beach Open

V roce 1974 se koná první komerčně sponzorovaný turnaj v San Diegu v Kalifornii. Bylo zde 250 diváků a celková finanční odměna byla ve výši 1500 \$. Vítězi se stali Hare a Zuelich. V roce 1976 bylo na scénu ve State Beach uvedeno mistrovství v beach volejbalu s odměnou 5 000 \$ a 30 000 diváky a o rok později se v Santa Cruz, Lake Tahoe a v Los Angeles konaly profesionální beach volejbalové turnaje. V roce 1980 se v USA uskutečnila první sponzorovaná tour se sedmi turnaji a prize money ve výši 52 000 \$. V období se beach volejbal stává velmi populární také v Brazílii, zejména na plážích Copacabana a Ipanema v Rio de Janeiro. Tam se také v roce 1986 koná před 5 000 diváky první mezinárodní beach volejbalová exhibice a v následujícím roce také první mezinárodní turnaj pod hlavičkou FIVB a první mistrovství světa v Brazílii, na kterém zvítězila americká dvojice Smith – Stoklos. V sezoně 1989/90 se odehrál první světový turnajový okruh mužů pod názvem Světová série s turnaji v Brazílii, Itálii a Japonsku. Brazilský turnaj byl vyprodán a tisíce fanoušků zůstaly bez vstupenky před stadionem.

V září 1990 se v Lausanne schází první světový kongres FIVB beach volejbalu a určuje rostoucí program beach volejbalu. V roce 1992 je v rámci FIVB vytvořena beach volejbalová sekce a v témže roce se ve španělské Almerie koná první turnaj ženské FIVB světové série. Vrcholu této fáze rozkvětu dosáhl beach volejbal 24. září 1994, kdy byl na kongresu MOV v Monte Carlu zařazen do programu olympijských her. Jako kvalifikace pro olympijské hry sloužil světový žebříček FIVB beach volejbalu a kvalifikační sezony se zúčastnilo kolem 600 hráčů ze 42 států. První olympijská beach volejbalová soutěž se uskutečnila v roce 1996 v Atlantě. 24 mužských a 18 ženských párů soutěžilo o olympijské medaile na stadionu pro 10 000 diváků a celková návštěvnost během 6denního klání přesáhla 107 000 diváků. Prvními olympijskými vítězi se staly páry Kiraly – Steffes (USA) v kategorii mužů a Silva – Pires (Brazílie) mezi ženami. Karch Kiraly se stal prvním olympijským šampionem ve volejbalu i beach volejbalu.



1996 OH v Atlantě – olympijští vítězové Kiraly – Steffes a Silva - Pires

V Evropě řídí volejbalové dění Konfederace evropského volejbalu (CEV), která sdružuje 53 členských evropských federací. Od roku 1995 je Česká asociace plážového volejbalu (ČABV) součástí Českého volejbalového svazu (ČVS). První oficiální mistrovství ČR mužů se konalo roku 1993 v Brně a o rok později bylo v Brně uspořádáno totéž mistrovství v kategorii žen. Roku 1995 byla postavena ve Slavkově první nafukovací hala v Evropě a o rok později získaly tituly mistrů Evropy Pakosta s Palinkem v mužské a Celbová s Dosoudilovou v ženské kategorii.

SPECIALIZACE HRÁČŮ

Pokud se budeme zabírat otázkami specializace, rozlišujeme 2 možná pojetí. První je specializace hráčů na plážový volejbal, tj. zda se hráč věnuje volejbalu šestkovému i volejbalu plážovému. V druhém případě pak hovoříme o specializaci hráčů ve hře, tj. na jaký post se hráč specializuje.

Otázka specializace hráčů na plážový volejbal je v současnosti často diskutovaná. Většina hráčů jej hraje jako doplněk šestkového volejbalu. U mnohých trenérů se navíc nesetkávají s pochopením z důvodů osvojování odlišných pohybových stereotypů a herních návyků. Tyto návyky jsou dány diferencemi, které se mezi oběma typy volejbalu nachází. Karch Kiraly, plážový a šestkový volejbalista vyhlášený FIVB nejlepším hráčem minulého století tvrdí: „Plážový volejbal vyžaduje mnohem více všestrannosti, soustředěnosti, vytrvalosti a přemýšlení než hra v šesti. Myslím si, že hráči specializující se na „šestky“ by dosáhli větších úspěchů, kdyby strávili nějaký čas v beach volejbalu.“

Specializace v plážovém volejbale je pak otázka pro dvojici hráčů, kteří spolu hrají. V útočném postavení (při vlastním příjmu podání) se jedná o to, zda hráč stojí vpravo či vlevo. V obranném postavení (při vlastním podání) jde o domluvu, zda hráč pouze blokuje, brání v poli, nebo zda se role pravidelně střídají (s ohledem na to kdo podává).

BLOKAŘI

Hráč na postu blokaře se v plážovém volejbale soustředí se po vlastním podání na obranu na síti – blokování. Pouze pokud blokař vyhodnotí herní situaci tak, že je lepší ustoupit do pole, neblokuje. Pro post blokaře bývají stejně jako ve volejbale šestkovém vybíráni vyšší hráči.



POLAŘI

Post polaře představuje v plážovém volejbale úlohu při vlastní obraně soustředit se na vybírání míče v poli a vykrývání vlastního blokaře. Pro tuto specializaci by měl být hráč především rychlý a mít dobrý odhad a cit pro míč. Zpravidla ji ve dvojici zastávají menší hráči.



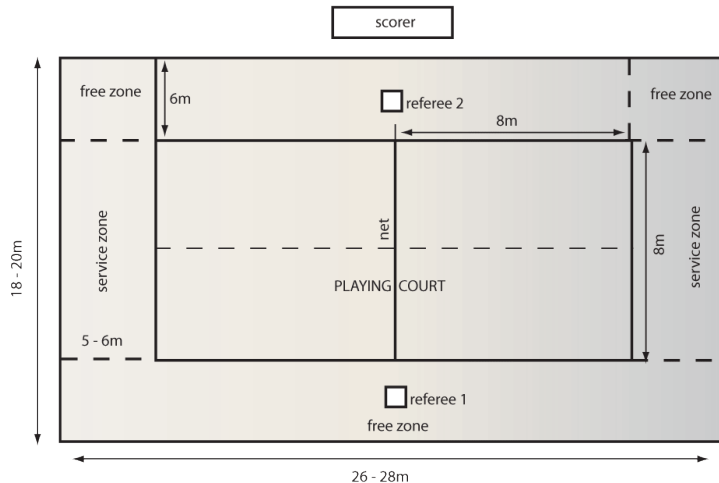
UNIVERZÁLNÍ HRÁČI

Pokud se dohodnou spoluhráči, že nebudou striktně dodržovat úlohy blokař-polař, můžeme hovořit o univerzálních hráčích. Toto řešení bývá obvyklé při vyrovnanosti obou hráčů na obou postech. Platí vždy, že hráč který nepodává blokuje.

PRAVIDLA PLÁŽOVÉHO VOLEJBALU

Základní odlišnosti pravidel beach volejbalu od pravidel „šestkového“ volejbalu bychom mohli shrnout do následujících bodů:

- a) hrací plocha o rozměrech 16x8 m je tvořena pouze obrysovými čarami; minimální vrstva písku je 30 cm



- b) výška sítě 243 cm pro muže a 224 cm pro ženy (stejně jako v šestkovém volejbalu)
- c) výstroj se skládá z dresu a trenýrek, čepice a brýlí
- d) mužstvo tvoří 2 hráči, kteří nemohou být v průběhu utkání (turnaje) střídáni jiným hráčem
- e) hraje se se speciálním míčem (s menším vnitřním tlakem)
- f) utkání se hraje na dva vítězné sety do 21 bodů, v rozhodujícím setu se hraje tie-break do 15 bodů (strany se střídají po dosažení v součtu sedmi bodů a jejich násobků v prvních dvou setech a pěti bodů a jejich násobků ve třetím setu. Při střídání stran není povolen žádný oddech)
- g) každá dvojice má pouze jediný normální oddechový čas v průběhu každého setu v trvání 30 vteřin.
- h) družstvo se může dotknout míče maximálně 3 krát, blok je považován za první odbití (hráč, který blokoval ale může ihned po bloku odbít ještě jednou)
- i) spoluhráč podávajícího musí stát na takovém místě, aby nebránil ve výhledu přijímajícím hráčům
- j) útočný úder musí být zahrán nataženými nebo pokrčenými prsty (kobra) nebo být udeřen dlaní. Útočící hráč nesmí použít tzv. ulívky; při útoku hraném obouruč vrchem smí míč letět do pole soupeře pouze ve směru kolmém na osu ramen útočícího hráče

PLÁŽOVÝ BADMINTON



Co je to badminton beach?

Badminton má ve světě několik různých odlišných forem. Badminton beach je podobný jako „vnitřní“ badminton, takže je možné využít již osvojené úderové techniky. Bodový systém je stejný, síť je ve stejné výšce jako u „vnitřní“ hry. Jediné rozdíly jsou u povrchu, písek místo koberce, dřevěné podlahy nebo trávy. Právě hrací povrch velice mění strukturu hry, díky které se odlišuje plážový badminton od běžného badmintonu. Hraje se na pláži, nebo na nějaké variantě písku. Míček u „venkovního“ badmintonu může mít problém kvůli potížím s větrem. Tento problém je vyřešen například u speed badmintonu, kde míček je těžší a zaručuje stabilitu ve větru a rychlejší tempo hry. Dokonce míče jsou flourescentní a jsou využitelné pro badminton v noční době.

Základy vychází z „klasického“ badmintonu, proto si připomeneme jeho důležité skutečnosti. Badminton je individuální olympijský raketový sport. Jeho přímým předchůdcem je indická poona. Při hře dva protivníci (respektive dvě dvojice) odpalují přes síť pomocí rakety opeřený (plastový) míček a snaží se donutit protivníka k chybě. Na rozdíl od tenisu se zde míček neodráží od země a je hrán vždy přímo z voleje.

Kdo zná badminton pouze z dovolené u moře, kde si při nenáročném "plácání" člověk může usrkat z vychlazeného půlitru piva, tak pak bude asi hodně překvapený. Kdo tvrdí, že hřiště je malé a badmintonisté se moc nenaběhají, tak je úplně vedle. Hráč během jediného utkání naběhá několik kilometrů a věřte nebo ne, vrcholoví tenisté mají oproti badmintonistům úplnou "pohodu". Vždyť hráči badmintonu za 3 sety hrané do 21 bodů naběhají i 6 km a míček udeří až 2000krát. Tenisté zvládnou polovinu za téměř trojnásobný čas!

Badminton je jedním z nejrychlejších raketových sportů. Hráč musí mít postřeh a výbornou kondici. Během jediného utkání často naběhá až několik kilometrů. Rychlost smeče

přesahuje i 300 km/h. Nejvyšší naměřená rychlost letícího míčku z pravého husího peří byla naměřena na mezinárodním turnaji Číňanu Fu Haifeng, který 3. 6. 2005 zasmečoval rychlostí 322 km/h, ve dvouhře je držitelem tohoto rekordu Indonésan Taufik Hidayat (305 km/h). Kdekdo by si řekl, nemožně, ale držte se, tento rekord byl nyní překonán. Japonec Naoki Kawamae na turnaji Japan Open v Tokiu vytvořil nový světový rekord za neuvěřitelných 414 km/h! Překonal tak ten dosavadní o těžko uvěřitelných 82km/h. Experti se shodují, že tento enormní progres je způsoben novými technologiemi a materiály používanými při výrobě raket.

Historie

Badminton patří mezi nejstarší sporty na světě – první doložené záznamy o tomto sportu pocházejí ze 7. století, kdy Číňané provozovali hru zvanou Di-Dčijan-Dsi. Na podobném principu odbíjení opeřeného míčku byla hrána v Japonsku hra cibane a v Koreji se potom badmintonový předchůdce jmenoval Tije-Kiča-Ki. Mimo asijský kontinent byly badmintonu podobné hry provozovány i mezi Indiány Severní, Střední i Jižní Ameriky a dokonce i ve středověké Evropě, kde však byla časem tato hra zapomenuta.

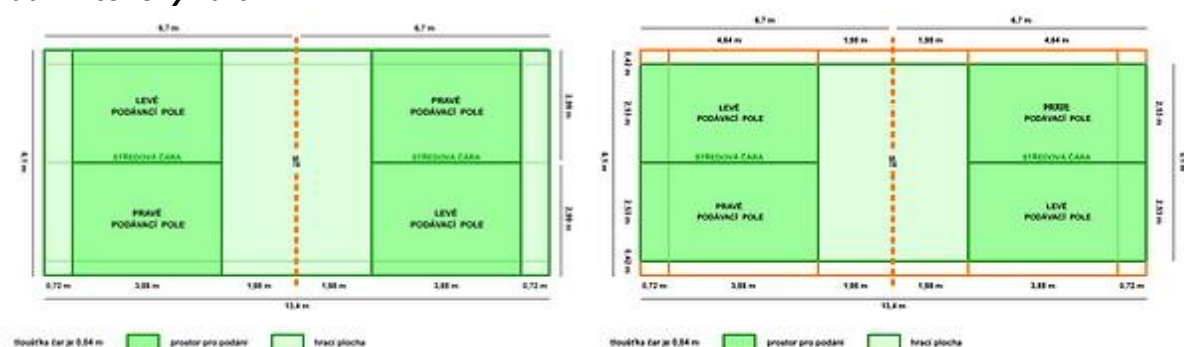
Dějiny moderního badmintonu se začaly psát hrou nazývanou jako poona, pojmenovanou podle indického města Puna, kde jej okolo roku 1850 „objevili“ britští vojáci. Ti hru přivezli do Anglie, kde o deset let později, v roce 1850 získala své současné jméno. Isaac Spratt svůj pamflet, ve kterém popisoval hru provozovanou v Badminton House vévodou z Beufortu, pojmenoval „Badminton Battledore – a new game“.

V roce 1934 byla založena IBF (International Badminton Federation, Mezinárodní federace badmintonu), 24. září 2006 přejmenovaná na BWF (Badminton World Federation).

Od roku 1992 byl badminton natrvalo přizván do rodiny olympijských sportů. Dosavadními českými olympijskými účastníky byli v Barceloně 1992 Tomasz Mendrek a Eva Lacinová, ke kterým se po šestnácti letech přidali v Pekingu 2008 Petr Koukal a Kristína Ludíková.

Pravidla badmintonu

Badmintonový kurt



Při badmintonu musíme rozlišovat kurt na dvouhru a na čtyřhru. Dvouhrový kurt je 5,18m (17 stop) široký a 13,40m (44 stop) dlouhý. Kurt na čtyřhru má shodný rozměr na délku, odlišná je šířka, čtyřhrový kurt je o tři stopy širší – 6,10m (20 stop). Dvorec musí být pravouhlý a je vymezen čarami širokými 40 mm. Čáry musí být snadno rozeznatelné, nejlépe bílé nebo žluté. Všechny čáry jsou součástí pole, které vymezují. Sloupky musí být vysoké 1,55 metru měřeno od povrchu dvorce a musí zůstat kolmé při napnutí sítě. Sloupky nesmí zasahovat do dvorce. Sloupky musí být umístěny na postranních čarách pro čtyřhru, bez

ohledu na to, zda se hraje dvouhra nebo čtyřhra. Síť musí být zhotovena z jemné šňůry tmavé barvy a jednotné síly s oky o velikosti od 15 do 20 mm. Samotná síť musí být vysoká 760 mm a široká minimálně 6,1 metru. Horní okraj sítě musí být ohraničen přeloženou bílou páskou o celkové šířce 75 mm, kterou prochází šňůra nebo lanko. Tato páska musí spočívat na šňůře či lanku. Šňůra či lanko musí být pevně nataženy a lícovat s vrcholky sloupků. Horní okraj sítě je vzdálen od povrchu dvorce 1,524 metru uprostřed dvorce a 1,55 metru nad postranními čarami pro čtyřhra. Mezi konci sítě a sloupky nesmí být žádné mezery. V případě potřeby musí být konce sítě přivázány po celé šířce ke sloupkům.

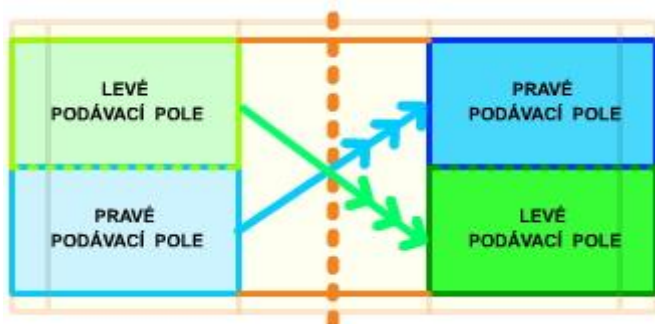
Hra

Cílem hry je umístit míč přes síť do pole tak, aby jej soupeř nezasáhl (nebo se dotkl soupeře či jeho oděvu). Chybou je tedy, pokud míč spadne do sítě nebo mimo pole soupeře. Míč, který dopadl na čáru, se hodnotí jako platný. Situace, kdy se míček dotkne sítě a skončí na straně soupeře, takzvané „prasátko“, je v badmintonu povolena (i při podání).

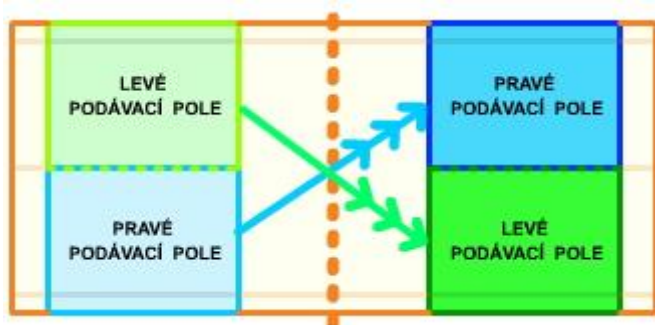
Podání

Podávající hráč stojí v obdélníku pro podání (při sudém počtu jeho bodů v pravém, při lichém počtu v levém) a musí míček spodem odpálit do protilehlého obdélníku, při čtyřhře zkráceného o 0,76 metru. Pokud ve čtyřhře podávající strana získá bod, pokračuje v podání stejný hráč, ale z opačného obdélníku. Tím pádem podává na druhého protivníka. Při ztrátě podání podávají protihráči ze stejného postavení, v jakém stáli při svém posledním podání (tím pádem podává hráč, který minule nepodával). Podávajícího v prvním setu určí hod mincí (kdo vyhraje, může si vybrat stranu nebo podání). V dalším setu podává hráč, který vyhrál minulý set.

Podání ve dvouhře



Podání ve čtyřhře



Míček

Badminton se hraje míčkem; kvalitnější jsou vyrobeny z pravého husího peří (na jeden je zapotřebí 16 brk), míčky s horšími letovými vlastnostmi, na druhou stranu ale s delší trvanlivostí jsou plastové. Míček musí být o hmotnosti od 4,74 do 5,50 gramů, u plastového jsou povoleny výjimky o 10 % celkové váhy. Délka pera musí být jednotná v rozmezí od 62 do 70 mm, měřeno od konce pera k horní části základny.

Počítání

Dne 6. 5. 2006 IBF na svém výročním zasedání valné hromady v Tokiu rozhodla o zavedení nového systému počítání. Všechny disciplíny se podle tohoto systému hrají na dva vítězné sety do 21 bodů a strana, která vyhrála výměnu, vždy získává bod. Opouští se tedy pravidlo o ztrátování. Za stavu 20-20 se pokračuje ve hře, dokud jedna strana nedosáhne dvoubodového vedení, za stavu 29-29 vítězí strana, která dosáhne 30. bodu. Strana, jež vyhrála set, začíná podáním v následujícím setu. V okamžiku, kdy jedna strana docílí 11 bodů, mají hráči k dispozici 60 sekundovou přestávku. Mezi prvním a druhým i mezi druhým a třetím setem je hráčům k dispozici dvouminutová přestávka. Ve čtyřhrách přestává platit systém dvou podání, každá strana má pouze jedno. Původně se badminton hrál na dva vítězné sety do patnácti bodů, výjimkou byla dvouhra žen, která se hrála na dva vítězné sety do jedenácti bodů. Pokud výměnu vyhrál podávající, získal bod. V opačném případě byla ztráta, skóre se neměnilo, ale podával protivník. Ve čtyřhře měl podání každý z dvojice. Navíc platilo pravidlo o možnosti nastavit set za stavu 14:14 do 17 (resp. v případě dvouhry žen za stavu 10:10 do 13). Mezi prvním a druhým setem byla 90 sekund dlouhá přestávka a před případným třetím setem byla přestávka pětiminutová.

Disciplíny

Jde o individuální sport, kde se hraje pět disciplín: dvouhra mužů, dvouhra žen, čtyřhra mužů, čtyřhra žen a smíšená čtyřhra.

Odlišnosti v pravidlech beach badmintonu

Beach badmintonový kurt

Hraje se na hřišti o velikosti 12 x 4 m. Dvorec musí být pravoúhlý a je vymezen čarami širokými 40 mm, čáry musí být snadno rozeznatelné a všechny čáry jsou součástí pole, které vymezují. Sloupky musí být vysoké 1,55 metru měřeno od povrchu dvorce a musí zůstat kolmé při napnutí sítě. Sloupky nesmí zasahovat do dvorce a musí být umístěny na postranních čarách pro čtyřhru, bez ohledu na to, zda se hraje dvouhra nebo čtyřhra. Horní okraj sítě musí být ohraničen přeloženou bílou páskou o celkové šířce 75 mm, kterou prochází šňůra nebo lanko. Tato páska musí spočívat na šňůře či lanku. Mezi konci sítě a sloupky nesmí být žádné mezery. V případě potřeby musí být konce sítě přivázány po celé šířce ke sloupkům.

Hra

Bod získá strana, která vyhrála výměnu. Strana vyhraje výměnu, jestliže se soupeřící strana dopustí chyby nebo míč přestane být ve hře, protože se dotknul povrchu hřiště v soupeřově dvorci. Před zahájením hry se provede losování a strana, která vyhrála los a bude podávat nebo přijímat jako první, vybere si, na které straně dvorce začne hru.

Podání

Podává se spodem z libovolného místa za zadní čarou kamkoliv do pole soupeře.

Míček

Míček je stejný jako při klasickém badmintonu a podléhá pravidlům klasického badmintonu.

Počítání

Zápas se hraje na dva vítězné sety, není-li uvedeno jinak. Po dosažení 5, 10, 15 a 20 bodů hráčem, který vede, soupeři mění strany. Strana, která zvítězila v předchozím setu, podává v následujícím setu jako první.

Základní didaktika výuky badmintonu

Technika úderů – základním úderem se myslí úder zahrávaný v idealizované situaci. Každý kdo sportuje moc dobře ví, že existuje nekonečná řada herních situací, které nás přinutí improvizovat. Abychom byli schopni improvizace, musíme ovládat bezpodmínečně základní údery. Základní úder se skládá ze dvou hlavních částí a to z části pohybu nohou a z části pohybu trupu a ruky. Abychom zahráli správně technicky jakýkoliv úder, musíme skloubit minimálně tyto dvě části, neboť na sebe úzce navazují. Příklad z praxe: pokud se nedostaneme nohama na správné místo, rukou to už nedoženeme.

Při nácviku badmintonu je nutné hledat u dětí cestu za zábavou a hrou pomocí průpravných cvičení, her popřípadě pohybových her. Děti se v tréninku naučí základní techniku úderů, práce nohou a základní badmintonová pravidla. Osvojení techniky věnujeme ve výukových jednotkách značnou část těchto hodin. Na technice úderu jsou totiž vázané všechny ostatní další postupy při hře badminton. Obecně se nejprve se žáky soustředíme na techniku úderů a to na práci zápěstí, pak lokte a dále celé paže a trup. Dále procvičujeme správné postavení dolních končetin, aby žáci zvládli správný postoj při úderu míčku.

Základem výuky badmintonu je naučit žáky správně držet raketu. Raketa je uchopena do dominantní ruky a procvičujeme s ní bez míčku švihy. Švih vychází ze zápěstí. Cvičení 1: žák drží raketu a pomocí zápěstí provádí švihání raketou v zápěstí vpřed a dozadu. Toto cvičení několikrát opakujeme.

Provádíme tedy cviky: švih raketou vertikálním směrem při držení: dlaní dolů, hřbetem ruky vzhůru, dlaní vzhůru, hřbetem ruky dolů. Jako průpravné cvičení můžeme použít badmintonový „driblink“. Žáci odehrají míček směrem vzhůru s důrazem na pohyb zápěstí, paže je mírně pokrčená v lokti. Z počátku neomezujeme výšku úderů míčku, ale věnujeme pozornost na provádění techniky práce zápěstí, předloktí lze zpočátku fixovat přitlačením volnou rukou k trupu. Později, když žáci zvládnou hrubou techniku úderu, dbáme na to, aby žáci dodržovali konstantní výšku úderu. Po té žáky necháme záměrně střídat výšku úderů. Jeden úder bude nižší a druhý vyšší, přičemž se při obou typech úderů snaží dodržovat stejné výšky shodných úderů. Cvičení úderů míčku můžeme obměnit tak, že si hráči mohou přihrávat dlouhé, vysoké oblouky ve dvojicích. Mohou střídat výšku úderu a trénovat přesnost úderu na hráče a učit se úderem přesně vystihnout vzdálenost hráče.

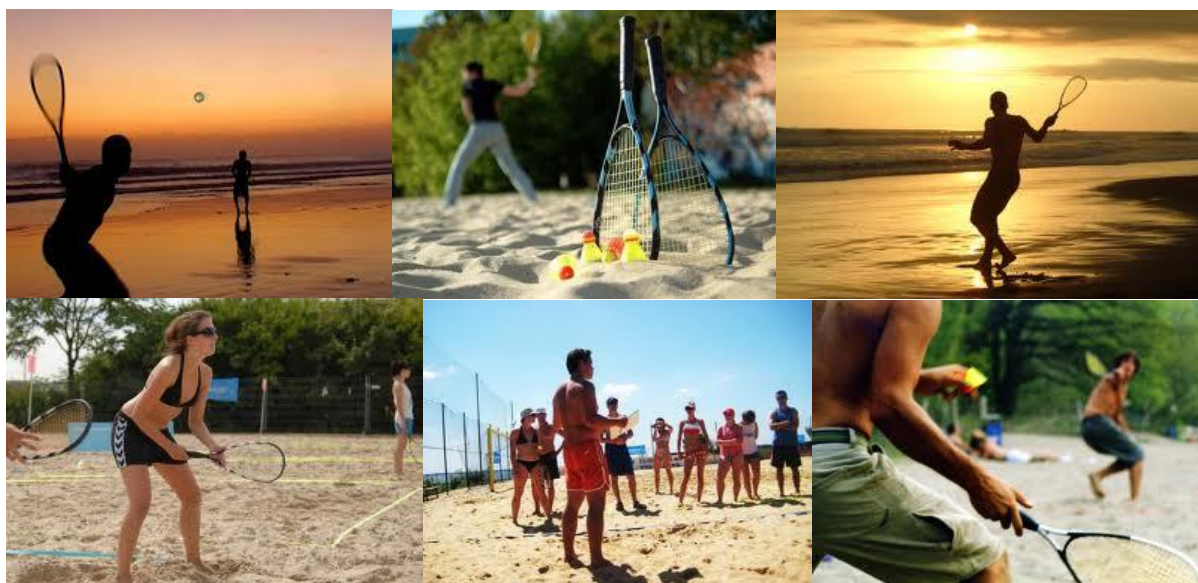
Jakmile žáci zvládnou tyto údery, trénujeme s nimi postupně forhendovou a bekhendovou stranou. Můžeme zachovat konstantní výšku úderu či ji měnit. Žáci si přihrávají ve dvojicích při konstantní vzdálenosti a opět se snaží zachovat přímou trasu letu míčku. Všechna výše uvedená cvičení můžeme postupně měnit s tím, že žáci se budou při nácviku úderů postupně volně pohybovat po hřišti, měnit pozice a snaží se vždy co nejefektivněji a nejpresněji odehrát míček na spoluhráče. Můžeme použít obměny typu: hráči stojí při úderu míčku na jedné noze, po úderu udělají dřep, po úderu učiní rychlé dva nebo tři kroky vpřed a zase zpátky. Můžeme ke zdokonalení techniky používat i upravené pohybové hry. Například hráč při driblinku s míčkem musí proběhnout slalomovou dráhu a snaží se stále udržet konstantní výšku úderu. Žáci mají za úkol se úderem z forhendu či bekhendu strefit do určeného terče či místa, popřípadě máme-li k dispozici kruhovou obruč, tak žáci směřují své údery do obruče. Pro trénink rychlosti používáme různá běhová cvičení, krátké sprinty, opět překážkové dráhy a podobně.

Dostáváme se k nácviku hry ve dvojicích, je nutné naučit žáky správnému postoji. Forhendový úder vychází z postavení bokem k míči, eventuálně ke spoluhráči ve dvojici. Volnou paží si žák ukáže na míček a spolu s paží držící raketu vytvoří „stříšku“. Tu rozšiřuje žák jako by napínal tětivu luku, vedením paže, které drží raketu a přesunem těžiště na

stejnou nohu vzadu. Zastavení tohoto pohybu podpořené oporou o podložku předznamenává žák impuls k zahájení pohybu ramene, lokte a nakonec i zápěstí a v tomto okamžiku je již paže natažená, za současného přesunu těžiště vpřed a tím i přesunutí energie do úderu. Tomu hodně napomáhá i boční postavení žáka. Na pohybu se podílí i zapojení svalstva trupu. U bekhendových úderů dáváme pozor na důsledné opření o souhlasnou nohu, to znamená na stejné straně, jako drží žák raketu. Umožňuje to optimální bočné postavení vůči letícímu míčku a zapojení svalstva horních končetin a trupu. V určitých fázích tato noha i umožňuje odraz od podložky, spojený s další herní činností. Samozřejmě, že bekhendové úderý tvoří podstatně menší procento využití než forhendové. Nacvičujeme je se žáky tak, že dva hráči naproti sobě stojící si nahrávají míče tak, že jeden hráč po určité době přesně přihrává protihráči na bekhendovou stranu a ten se snaží úder provést co nej přesněji. Po splnění cvičení se hráči ve funkcích prohodí. Další herní cvičení na zpřesnění úderů a pohybu: hráči stojí naproti sobě a přihrávají si. Za hry se snaží od sebe vzdalovat a zase se k sobě přibližovat, aniž by přihrávky přerušili. Cvičení volíme dle věku hráčů, kondičních a hráčských předpokladů a vybíráme takové cvičení či hry, aby děti bavily a přitom při nich nenásilnou a zábavnou formou pomalu trénovaly hráčské úderý či umění badmintonu. S postupnou vyspělostí žáků náročnost cvičení zvyšujeme a učíme žáky podrobněji pravidlům hry a taktice.

Badminton je vhodná hra jak pro děti na základní škole, tak i pro mládež středoškolskou. Je to díky jeho nenáročnosti na velký herní prostor, vybavení a techniku hry.

SPEEDBADMINTON



neboli *speedminton* je nová a rychlejší "bezsíťová" forma badmintonu.

Historie

Speed badminton byl vynalezen Berlínčanem Billem Brandesem, který chtěl vytvořit venkovní variantu badmintonu. Hra je navenek podobná badmintonu, ale těžší míček zaručuje stabilitu ve větru a rychlejší tempo hry. Vynálezce napřed hru pojmenoval jako *shuttleball*. V roce 2001 byla však přejmenována na *speed badminton* nebo *speedminton*.

V roce 2003 již bylo v Německu 6000 aktivních hráčů. Navzdory rostoucímu počtu hráčů byl tento sport mimo území Německa a sousedních států téměř neznámý. V roce 2005 byl v Berlíně pořádán první šampionát.

Hřiště



Speedmintonové hřiště

Hřiště tvoří dva čtverce o straně 5,5m (18stop) vzdálené 12,8m (42stop). Je možné hrát na polovině tenisového kurtu.

Vybavení

Rakety jsou podobné squashovým a míček je těžší než konvenční.

Pravidla hry

Dvouhra

Hra končí, když jeden z hráčů dosáhne 16 bodů. Pokud mají oba hráči shodně 15 bodů a více hra pokračuje, dokud jeden z hráčů nedosáhne dvoubodového rozdílu. Utkání se hraje na tři vítězné sety.

Hráči losují o první podání. Potom se hráči střídají po třech podáních. Každé podání se počítá. Pokud je shodné skóre 15: 15 podání se střídá po každém bodu. Při podání si můžeš zvolit pole, z kterého podáváš, buď z vnitřku hracího pole a podání musí být spodem, nebo za zadní čárou, kde můžeš podávat nad hlavou. Strana, která prohrála set, v následujícím začíná podávat.

Počítá se každý úder, který nebyl správně vrácen. Body jsou udělovány v následujících případech:

- špatné podání
- speeder (hrací míček) se dotkl země
- speeder přistál v hracím poli nebo na čáře a nebyl vrácen
- speeder přistál mimo hrací pole
- hráč se dotkl dvakrát speederu při jednom úderu
- kontakt speederu s tělem hráče

Pokud hráč vrátil speeder, který letěl mimo hrací plochu, pokračuje se ve hře.

Hráči mění strany po každém setu, aby zajistili stejné hrací podmínky (světlo, vítr apod.). V případě pátého setu si hráči mění strany, jakmile jeden z nich dosáhne 8 bodů.

Čtyřhra

Čtyřhra se hraje na dvou k sobě přilehlých kurtech.

Hra končí když jedna strana dosáhne 16 bodů. Pokud mají obě strany shodně 15 bodů a více hra pokračuje dokud jedna ze stran nedosáhne dvoubodového rozdílu. Zápas je na tři vítězné set (best of tree).

Na začátku hry si strany losují o podání a potom se střídají po třech podáních. Podání musí vždy letět křížem na druhou stranu. První servis na každé straně je vždy z pravé strany na levou polovinu soupeře. Při podání stojí každý hráč na své půlce kurtu a po vracení podání se mohou volně pohybovat. Pokud je shodné skóre 15: 15 podání se střídá po každém bodu. Při podání si můžeš zvolit pole z kterého podáváš, buď z vnitřku hracího pole a podání musí být spodem nebo za zadní čárou kde můžeš podávat nad hlavou. Strana která prohrála set v následujícím začíná podávat. Ostatní pravidla jsou shodné jako pro dvouhru.

PLÁŽOVÉ RINGO



Ringo je hra, která rozvíjí snad všechny vlastnosti potřebné člověku v dnešním životě, postřeh, rychlost reakce, prostorovou orientaci, obratnost, kondici, vůli. Hraje se s gumovým kroužkem uvnitř dutým na hřišti stejných rozměrů, jako je hřiště pro volejbal. Účelem hry je umístit kroužek do hřiště soupeře.

Svémi vlastnostmi se jeví ringo jako výborný doplňkový, a hlavně základní sport, a to především pro děti a mládež. Technika hry je málo náročná. Chytat a odhazovat kroužek se každý rychle naučí, takže je schopen téměř ihned hrát, soutěžit. Také materiální nároky jsou minimální – stačí pouze zmíněný kroužek a kousek rovné plochy (např. tráva, písek) na niž postavíme přenosné hřiště, které lze poměrně snadno vyrobit. Samozřejmě je také možné hrát na hřišti pro volejbal, ať už venku (plážové kurty) nebo v tělocvičně. Pro všechny je ringo prostředkem pro zvýšení všeobecné tělesné přípravy, kondice a postřehu.

Historie

Ringo jako rekreační sportovní hra vzniklo v roce 1959 v Polsku. Za novodobého zakladatele ringa je považován Włodzimierz Strzyzewski, kapitán reprezentačního družstva polských šermířů. Strzyzewski, který byl kapitánem polského reprezentačního družstva šermířů, se nemohl zúčastnit přípravného tábora před mistrovstvím světa. Snažil se nějakým jiným sportem šerm nahradit. Jako šermíř potřeboval nahrazovat útoky soupeře, na něž by musel bezprostředně reagovat. Sportovní hry se mu zdály nebezpečné, mohlo dojít ke střetu s protihráčem a ke zranění. Proto vymyslel ringo jako náhradu souboje. Postupem času se z této „náhrady“ stal samostatný sport, který se v Polsku začal prudce rozvíjet. Ringo se v Polsku dostalo až do osnov pro výuku na základních školách a stalo se hlavním sportem polské mládeže. Samotný název – ringo – vznikl až v roce 1968, kdy Strzyzewski byl jako novinář polské agentury Interpress na olympijských hrách v Mexiku. Snažil se zde o propagaci ringa, která byla velmi úspěšná. Protože bylo pro Mexičany obtížné vyslovovat stále jméno Strzyzewski, začali mu říkat Mr. Ringo (ringo tzn. kruh, kroužek). A tak se zrodil název nového neznámého sportu. V roce 1985 bylo ringo zařazeno mezi sporty XII. Festivalu

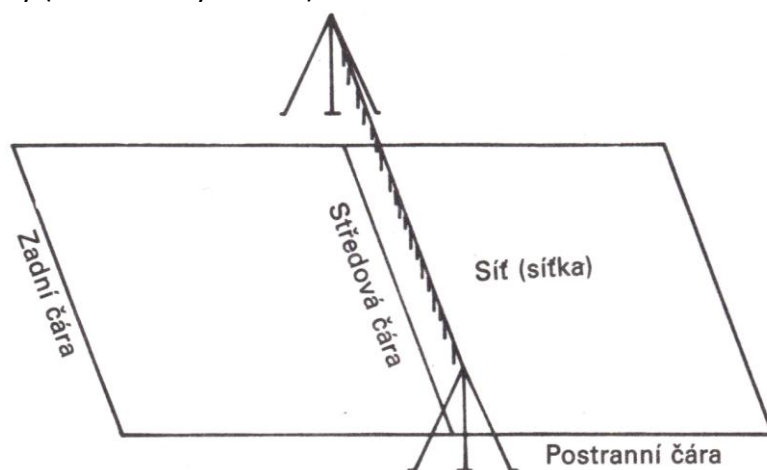
mládeže a studentstva v Moskvě, kde jej účastníkům předvedli polští studenti. Hrál se na festivalu mládeže a studentstva na Kubě, v Berlíně (X. festival, rok 1973), dále v rámci doprovodných akcí při olympiádě v Moskvě.

U nás se ringo poprvé objevilo mezi mládeží Polského svazu kultury a osvěty v Českém Těšíně. Vznikl zde oddíl ringa pod vedením Lea Widenky, který patřil pod ZRTV Baník Karviná. K nejúspěšnějším patřila Jolana Urbašová a Milan Walach, kteří získali na mistrovství Polska, které se konalo dne 2. - 6. 7. 1987, šest zlatých medailí. Kromě turnajů byly pořádány také semináře, které měly za úkol informovat účastníky o ringu, o jeho pravidlech, včetně sporných situací, o pořádaných turnajích, také obsahovaly odborný výklad metodiky a taktiky, činnost rozhodčího, specifika organizace turnajů ringa. Dne 20. – 22. 11. 1987 se konal celorepublikový seminář v Přerově. Původně mělo být všech účastníků 124, ale kvůli náhlému přeložení se sjelo pouze 81 účastníků z celé republiky. Organizátorem celé akce byl ČÚV SSM. Seminář vedl ing. Ivan Cap z TVB komise KV SSM Ostrava. Mimo to se ho zúčastnili také členové oddílu z Českého Těšína, kteří předvedli názornou profesionální ukázkou hry. Byly zde také upřesněny otázky pravidel, herních systémů a soutěží. Roku 1993 bylo v městě Modlin první mistrovství Evropy v ringu. U této příležitosti byla založena Mezinárodní federace ringa. Zakladatelskými zeměmi byli Keňa, Litva, Slovensko, Polsko a Česká Republika. První mistrovství světa se konalo roku 1997 v polském městě Rzeszów. Od té doby se ringo sice pomalu, ale jistě rozšiřuje do celé Evropy i některých koutů světa. Mezinárodních turnajů se zúčastnila například družstva z Německa, USA, Mongolska, Slovenska, Maďarska a dalších zemí.

Výtah z pravidel plážového ringa

Rozměry

Hrací plocha musí mít tvar obdélníka, rozděleného sítí (lankem s vlaječkami), se základními rozměry (v závorce výška sítě):



Kategorie dospělých (otevřená kategorie)

8 x 18 m (243 cm) – jednotlivci muži, ženy

9 x 18 m (243 cm) – dvojice, smíšené trojice

Mladší věkové kategorie

6 x 12 m (200 cm) – do 12 let (žactvo)

8 x 16 m (243 cm) – 13 až 15 let (kadeti)

Rozhodčí

Řešení sporných situací:

- pokud se **všichni hráči** na hřišti při řešení sporných situací shodnou, rozhodčí jejich názor je povinen **akceptovat**,
- pokud rozhodčí rozhodnou **rozdílně**, bod se **nezapočítává** (tzv. **“mrtvý kroužek”**),
- rozhodčí nesmí rozhodnout o kroužku, který **neviděl**,
- pokud některý z rozhodčích je **nejistý** v rozhodnutí, sejdou se rozhodčí u středové čáry a **bez účasti hráčů i diváků** se dohodnou.

Počítání bodů

- Body se získávají nebo ztrácejí za každou chybu, bez ohledu na to, kdo podával (neexistují ztráty).
- Utkání ringo se hraje na dva sety. **Jeden set-do 15-ti** bodů s tím, že k vítězství je zapotřebí **rozdílu minimálně 2 bodů**, tj. alespoň 15:13. Pokud je dosaženo rozdílu jen jednoho bodu (15:14), hra pokračuje do dosažení **rozdílu 2 bodů** nebo končí **dosažením 17-tého bodu**.
- Změna stran hřiště následuje, po každém setu Ve třetím setu-jakmile jedna ze stran **získá 8-mý bod**, avšak až po dokončení hry i s druhým kroužkem (tzn. při výsledku 9:7).
- Hráč, který kroužek hodil do autu nebo do sítě, ztrácí bod.
- Hráč, jehož kroužek se **při odhození směrem dolů** dotkl sítě, ztrácí bod.

- Kroužek, který **během dopadu** zasáhl čáru (u rozkládacího hřiště se zatřepe lajna) je hodnocen jako dobrý.
- Při opomenutí změny stran či podání nechá rozhodčí výměnu dohrát, **bodový stav platí** a změna stran či podání se provede dodatečně.

Zahájení hry a postavení hráčů

- **Hra začíná** podáním jednoho z hráčů. Podávat lze z libovolného místa za zadní čarou vlastní poloviny hřiště. V době odhodu kroužku alespoň jedna noha **musí být v kontaktu s hrací plochou**, tzn. že není dovoleno házet z výskoku (toto se týká nejenom podání, ale všech hodů z kteréhokoliv místa hřiště).
- **U dvojic** podává každá strana jedním kroužkem. Podání se musí uskutečnit **najednou** na znamení rozhodčího (tzn. že oba hrací kroužky musí být po znamení rozhodčího odhozeny současně).
- Při podání není hodnoceno jako **přešlap** přišlápnutí čáry
- Při **výskoku při podání, přešlapu** či **předčasném nebo opožděném podání** (týká se hry dvojic a trojic, pokud nejsou oba kroužky odhozeny současně a to ihned po signálu rozhodčího - úmyslné taktizování), rozhodčí hru **přeruší** a **viníka napomene**. Při opětovném porušení tohoto pravidla v bezprostředně následujícím podání udělí rozhodčí trestný bod (soupeř získává bod).
- Hráč může chytat a odhazovat kroužek také **mimo hřiště**.

Signalizace podání

Rozhodčí začíná každou výměnu slovním povelům **“Připraveni!”** a následným zřetelným **krátkým písknutím**. Před tímto povelům se však musí přesvědčit, zda jsou všichni hráči připraveni ke hře.

Střídání na podání

- Při hře **dvojc a trojc** se podání mění, když je **součet bodů dělitelný 5-ti nebo o jeden vyšší**. Změna podání se provádí až po ukončení hry (výměny) oběma kroužky.
- Pokud hráči **opomenou vystřídat** se na podání a rozhodčí tuto situaci zaregistruje až po zahájení hry, rozhodčí nechá výměnu dohrát a hráči se vystřídají na podání dodatečně. **Již dosažené body platí**.
- Při hře dvojc a trojc se hráči na podání **v rámci jednoho družstva** pravidelně **všichni** střídají.

Teč při podání

- Kroužek, který zasáhl síť a dopadl do hřiště soupeře, se nepočítá a **hra pokračuje** pouze zbylým **jedním kroužkem**.
- Pokud si rozhodčí **není zcela jistý**, zda kroužek letěl nad nebo pod sítí (páskou) nebo se názory rozhodčích liší, **bod se nepřizná žádné straně**.

Let kroužku

- Kroužek musí vždy **rotovat** kolem své osy (napodobovat let disku).
- Při odhození nesmí kroužek letět v pozici kolmo k zemi a na plocho ve směru letu - tzv. **“sekera”** (ani se kolmé poloze blížit) viz obr. 6.
- Kroužek musí letět **na soupeřovu stranu nad sítí** a to v prostoru **nad středovou čarou** (“mezi anténkami”).
- Při srážce 2 kroužků hozených z **protilehlých stran** se body započítávají.
- Při letu se kroužek **může chvět** nebo **komíhat**, ale **nesmí dělat kotouly** (tj. dokončit obrat přes osu o 180 stupňů).
- Pro posouzení pravidla “sekery”- zkosený kroužek se nesmí překlopit přes vertikální kolmici. Důležitý je okamžik, kdy kroužek **opustil ruku** hráče.
- Při letu se kroužek nesmí dotknout stojanu ani anténky.
- **Porušení** kteréhokoliv bodu tohoto pravidla znamená **vždy ztrátu bodu**.

Chytání a zpracování kroužku

- Kroužek lze chytat **jednou rukou**, odhodit se však musí **stejnou** rukou do které byl chycen. Přeložení kroužku z jedné ruky do druhé znamená ztrátu bodu.
- Je zakázáno nahrávat **spoluhráči** nebo **sobě**.
- Vypadne-li hráči kroužek z dlaně, může jej chytat on nebo jeho spoluhráč ještě jednou **libovolnou** rukou. **Více než 2** dotyky kroužku jedním družstvem znamenají **ztrátu bodu**.
- Současné chycení **kroužku** dvěma spoluhráči je povoleno.

- Při chytání kroužku musí kroužek zůstat v kontaktu alespoň s jedním prstem (je zakázáno “navlečení kroužku”).

Kroky

- Kroužek lze chytat na místě, ve výskoku, v běhu, skokem za zem.
- Při uchopení kroužku **ve výskoku** se smí hráč do okamžiku odhození kroužku učinit **2 kontakty** se zemí (dotknout nohou maximálně 2x země).
- Uchopí-li hráč kroužek **v běhu** směrem k síti, může s ním udělat maximálně **3 brzdící kroky**, než se zastaví (nesmí protahovat kroky směrem k síti). Kroužek může odhodit v průběhu uvedených brzdících kroků nebo po úplném zastavení.
- Po uchopení kroužku **skokem či pádem na zem** se může hráč napřed klidně postavit čelem k síti a potom kroužek odhodit.
- Před odhodem nebo během odhodu smí hráč **zadní nohou** maximálně **přinožit**, ale nesmí jí přešlápnout.

Čas držení kroužku

- Při hře se **2 kroužky** je čas držení kroužků omezen **5-ti sekundami**, které rozhodčí začne počítat ihned, jakmile jsou **oba kroužky v klidu** v držení hráčů.
- Čas počítá první rozhodčí. Po povelu “Čas!” následuje v **sekundových** intervalech počítání do 5-ti (1-2-3-4-5), přičemž oba kroužky musí být odhozeny **dříve** než zazní **první** písmeno ze slova “Pět!”.
- Rozhodčí **nesmí přerušit** počítání času, dokud nejsou odhozeny **oba** kroužky.

Pohyb ruky držící kroužek

- Pohyb ruky držící kroužek musí být **plynulý**. Pokud začne pohyb ruky s kroužkem **směrem vpřed** (k síti) musí pokračovat **stále** vpřed až do okamžiku **odhození** kroužku (je zakázáno “naznačování”).
- **Klamání** tělem nebo volnou rukou je **dovoleno**.
- Před hodem je povolen **jeden nápřah**.

Dotyk kroužkem

- Není dovoleno se dotknout **kroužkem drženým v ruce** jakékoliv části svého těla, těla spoluhráče, hřiště nebo sítě.

„Skleněná zed“

- Není dovoleno hráčům přesáhnout jakoukoliv částí těla středovou čáru hřiště, ani se jí dotknout.
- Hráč nesmí při hodu přesáhnout rukou nad síť.
- Toto pravidlo nesmí v průběhu hry porušit žádný z hráčů.

Pasivní hra

- V kategorii dvojic a trojic při hře se **2 kroužky** jsou povoleny pouze **dvě vysoké výměny** (bezprostředně za sebou). Třetí výměna musí být útočná.

- Družstvo, jehož hráč při **třetí výměně** opět hodí vysoký kroužek a tento je na druhé straně soupeřem **zpracován**, je potrestáno **ztrátou bodu** (rozhodčí bod započítá až po dopadu nebo po zpracování kroužku). Pokud je ovšem tímto **hodem získán bod, pak platí!**

PLÁŽOVÝ TENIS



Plážový tenis (*Beach tennis*, v některých státech se nazývá *beach paddle ball* nebo specifickým názvem – *matkot* v Izraeli) je sport, který je nejčastěji popisován jako směsice tenisu, plážového volejbalu a badmintonu. Hraje se na beachvolejbalovém hřišti nebo také na improvizovaných hřištích (zejména na plážích). Jedná se o sport poměrně mladý, což se odráží na existenci několika variant a několika druhů pravidel. Postupně se však stává plážový tenis velmi populárním a mediálně atraktivním. Plážový tenis se dnes šíří do celého světa, ovšem nejvíce je stále rozšířen v USA a Itálii, odkud také původně pochází.

Video [ukázka](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=AhU0dNQ3Lp4#!) plážového tenisu

Historie

Itálie

Itálie se zasloužila o vznik a rozšíření varianty *beach paddle tennis*, kdy se hraje s pálkou, která má tvar podobný tenisové raketě, ale její vnitřní část není tvořena výpletem ze strun, ale celistvou pevnou plochou. Její maximální délka je stanovena na 50 cm. Tento plážový tenis se začíná hrát již roku 1978 na plážích v okolí italské Ravenny a jeho zakladatel Gianni Bellettini, který plážový tenis formalizoval v roce 1996, je dnes prezidentem Italské federace plážového tenisu – IFBT. Italský beach tennis má dnes již sympatizanty po celé Evropě a Itálii je centrem evropského plážového tenisu. Hraje se s pálkami a tenisovými míči s nízkou kompresí. Hrají se pouze čtyřhry, hřiště je stejné jako na plážový volejbal, pouze oproti americké verzi není rozděleno půlící čarou a hráč nemusí servírovat křížem, ale libovolně. V současnosti je v Itálii oficiální federací F.I.T (Italian Tennis Federation), což je jediná federace uznaná ITF.

USA

V USA se beach tennis začal hrát až od roku 2000 na východokaribském ostrově Aruba. Beach tennis byl v USA formalizován v roce 2005 v New Yorku. V roce 2007 vznikla organizace Beach Tennis USA (BT USA). V USA se původně hrálo podle arubského modelu, tj., že namísto pálek se používají klasické tenisové rakety a místo běžného beachvolejbalového hřiště se hraje na hřišti o rozměrech 9x18 m. Hraje se do 8 vítězných her, zápas musí končit rozdílem 2 her (například 9:7) a za stavu 8:8 se hraje tie-break, který určí vítěze. Servíruje se křížem, strany se střídají stejně jako při tenisu, pouze při

shodě si může přijímající tým vybrat, který hráč bude přijímat podání soupeře. Nicméně i přesto, že se beach tennis v USA stává stále více populárním, přechází se zde z raket na „pálky“, tedy na evropský model. BT USA je řídicím orgánem plážového tenisu v USA a ve spolupráci s Mezinárodní tenisovou federací (ITF) se snaží unifikovat pravidla plážového tenisu. Dokonce i na Arubě se dnes hrají paralelně turnaje s pálkami a tenisovými raketami.

Česká republika

V České republice se plážový tenis hraje od roku 2007. Téhož roku byla založena Česká asociace plážového tenisu (Magistrů 1510/24, 140 00 Praha 4, IČ 22680969), která se stala platformou pro podporu a propagaci beach tenisu u nás. Koncem roku 2007 se uskutečnilo první mistrovství republiky. Na druhé Mezinárodní mistrovství České republiky 2008 již přijeli nejlepší hráči ze 6 zemí. V roce 2009 se na Silvestra uskutečnilo již 3. mezinárodní mistrovství České republiky (Prague BT Open, ITF), kterého se zúčastnilo 96 hráčů z 13 zemí Evropy a turnaj se hrál s dotací 10.000 USD v rámci ITF Beach Tennis Tour.



IFBT

V roce 1980 byla v Itálii založena Mezinárodní federace beach tenisu (IFBT) se 34 členskými státy z Evropy, Asie, Austrálie, Afriky a Latinské Ameriky.



ITF Beach tennis

Mezinárodní tenisová federace (ITF) založila svou vlastní beachtenisovou organizaci. ITF Beach tennis organizuje turnaje převážně v Itálii, ale dnes se již stává nejrozšířenější beachtenisovou federací. Plážový tenis v podání ITF se od koncepce IFBT liší pouze výškou sítě, která je stanovena mezi 1,70 až 1,85 m nad zemí.

Tennis Europe

Tennis Europe sestává ze 49 evropských členských zemí a je největší kontinentální asociací v rámci ITF.

Soutěže

V členských státech ITF Beach tennis se pravidelně konají národní mistrovství.

V roce 2006 zahrnuje Mezinárodní tenisová federace (ITF) beach tennis do svých plánů a v roce 2007 ve spolupráci s Italskou tenisovou federací organizovala první Evropský beach tenisový turnaj na Sardinii. V roce 2008 se také v Itálii uskutečnilo 1. Mistrovství Evropy v plážovém tenisu, zatím poslední 4. Mistrovství Evropy se uskutečnilo v září 2011 ve spolupráci s bulharskou asociací plážového tenisu v bulharské Albeně. Zúčastnilo se ho 124 hráčů z 19 členských federací.

Rok 2008 byl také začátkem nové ITF Beach Tennis Tour, nového okruhu mezinárodních turnajů. Kalendář turnajů, které jsou organizovány národními asociacemi po celém světě, nabízí hráčům možnost sbírat body do mezinárodního žebříčku, ve kterém jsou hráči individuálně řazeni na základě svých výsledků. V roce 2011 tato tour zahrnovala 91 turnajů.



V květnu 2009 uspořádala ITF ve spolupráci s Tenisovou federací Itálie první mistrovství světa v plážovém tenisu. Turnaj se uskutečnil v historickém Foro Italico v Římě a hráli zde hráči ze 14 států. Ztím poslední mistrovství světa proběhlo v květnu 2011 také v Římě .

Pravidla hry

Převzato z <http://www.itftennis.com/beachtennis/thegame/index.asp>

V současné době probíhá proces unifikace pravidel. Plážový tenis na světové úrovni zastřešuje IFBT (International Federation of Beach Tennis) a oficiálně ho propaguje Mezinárodní tenisová federace (ITF).

Plážový tenis (beachtennis) je sport hraný dvěma družstvy o dvou hráčích na pískovém hřišti rozděleném sítí. Účelem hry je poslat míček povoleným způsobem přes síť na zem do pole soupeře a zabránit soupeři udělat totéž. Míček je uveden do hry podáním, hra pokračuje do okamžiku než se míček dotkne země, letí mimo hřiště nebo se ho nepodaří soupeři vrátit předepsaným způsobem.

Hrací plocha a vybavení

Hrací plocha:

- Kurt je obdélník o rozměrech 16 x 8 metrů bez jakýchkoliv překážek

Výška sítě:

- Kurt je rozdělen sítí, jejíž výška sítě je 1,70 metru.

Míč:

- Hraje se speciálními měkkými míčky, s tzv. nízkou kompresí.

Rakety

- Raketa s držadlem nesmí mít celkovou délku větší než 50 cm a šířku větší než 26 cm
- Úderová plocha rakety je celistvá, plochá, v celém rozsahu vyplněná (V USA se hrálo do roku 2009 se standardními tenisovými raketami, dnes jsou pravidla na celém světě jednotná). Na hrací ploše může být jakýkoliv počet děr o průměru 9 -13 mm.



Raketa a paddle raketa na plážový tenis

Hra a situace ve hře

Stav v zápase

- Zápas může být hrán na 3 sady (pár musí vyhrát 2 sady, aby vyhrál zápas) nebo na 5 sad (pár musí vyhrát 3 sady, aby vyhrál zápas)

Stav v sadě

- Existuje několik způsobů počítání v sadě. Dvě hlavní metody se nazývají "Sada hraná s rozdílem dvou her" (pár, který vyhraje jako první šest her vyhrává i danou sadu pokud vede nad soupeři rozdílem dvou her. Pokud je potřeba, sada pokračuje do doby až je tohoto rozdílu dosaženo) a "Tie-break sada" (pár, který vyhraje jako první šest her vyhrává i danou sadu, pokud vede nad soupeři rozdílem dvou her. Pokud je dosažen stav šest-šest, bude hrán tie-break)

Stav ve hře

- Boduje se tenisově 15-30-40-hra, získají-li oba páry po třech bodech, je stav označován za „shodu“, po níž pár, který získá další bod, vyhrává i „hru“.
- V průběhu tie-breaku jsou body uváděny jako „nula“; „1“; „2“; „3“; atd. První pár, který získá sedm bodů vyhrává „hru“ a „sadu“, pokud vede nad soupeři rozdílem dvou bodů. Pokud je to třeba, tiebreak pokračuje dokud není tohoto rozdílu dosaženo.

Volba stran a podání

- O volbě stran a právu podávat nebo přijímat v první hře se rozhoduje losem před začátkem utkání.

Střídání stran

- Páry střídají strany po ukončení první, třetí a každé další liché hry v každé sadě. V průběhu tie-breaku hráči střídají strany po každých čtyřech bodech.

Pořadí podání a příjmu

- Pár, který má podávat v první hře každé sady rozhodne, který hráč bude tuto hru podávat. Stejně tak před započítáním druhé hry se rozhodne jejich soupeř, který hráč bude danou hru podávat. Spoluhráč hráče, který podával v první hře podává ve třetí hře a spoluhráč hráče, který podával v druhé hře podává ve hře čtvrté. Tato rotace trvá až do konce dané sady. Míček uvedený do hry podávajícím hráčem může být vrácen kterýmkoliv přijímajícím hráčem na protější straně sítě.

Podání

- Pro každý bod je k dispozici vždy pouze jedno podání. Při podání může stát podávající hráč kdekoli za základní čarou. Podání musí přejít přes síť na stranu soupeře. Podávaný míč je stále ve hře i v případě, že se dotkne sítě, popruhu nebo pásky s tím, že přejde do správného pole.

Let

- Ve všech případech, kdy je zhlášen let se bod opakuje (pokud míč během hry praskne, jestliže se během hry jedna z čar vymežujících hrací plochu rozbije nebo rozpojí, jestliže není jeden z dvojice hráčů připraven přijímat servis).