

JAK HRÁT NA ANTUCE

MARTIN HOLÍŠ

Bývalý druholigový hráč, licencovaný trenér ČTS, CPTA a USPTA s třináctiletou zkušeností, mj. působil jako asistent šéftrenéra v evropské pobočce Bollettiero akademie



Máte rádi antuku? Já ano. Je živá, kreativní, tolerantní i nevyzpytatelná. Už pádně, možná týdnů, se pereme s přechodem na ni, tedy pokud jsme celou zimu nehráli v nafukovače a – na antuce. Pokusím se vám dát pář tipů, abyste se na ni cítili komfortně a byli úspěšnější.

Základním předpokladem pro dobrý pocit ze hry na antukovém dvorci je poznat jej. Zkrace jara bývá ještě antuka měkká a je třeba našlapovat opatrně a na celou plochu podrážky. Pokud příliš zaberete přes špičku, budete místo tréninku nebo hry zašlapovat díry. Postupně ale antuka tvrdne, i když ne rovnoměrně. Ještě v polovině května existují místa, na která si musíte dávat pozor. Zkuste to využít ve svůj prospěch.

Před začátkem zápasu si kurt »projděte«. Najděte nerovnosti, zjistěte, jak je dvorec kluzký, kolik vody na něm zůstalo, jestli se vrstvy spojily, na kterých místech je více antuky. Sledujte i to, jak se povrch během zápasu mění. Vysychá? Objevují se hladké plochy? To vše vám pomůže lépe se s kurtem sžít.

BUĎTE TRPĚLIVÍ

Trpělivost = na antuce ctnost. Výměny jsou delší, míč odsakuje pomaleji a není tak snadné bod zakončit. Je třeba si útok při-



pravit. Hrajte více k lajnám, ale pokud stojíte dál od základní čáry, zbytečně nezrychlujte.

VARIABILITA

Antuka vybízí mnohem více než kterýkoliv jiný povrch ke kreativitě. Copy, kraťasy a další změny rytmu byste každopádně měli do úderového repertoáru zapojit.

POHYB

Zvykněte si, že na antuce budete muset udělat více kroků než na umělém povrchu. Míče k vám tzv. nepřijdou, a to díky odsoku, který je kolmější. Ke každému míči je potřeba dojít.

KLOUZEJTE SE

Kde jinde než na antuce byste se měli sklouz-

nout. Více o skluzech a jejich technice a využití najdete v dalším článku na této straně.

Přechod z haly ven však není jen o změně povrchu, roli hrají i další vlivy. V hale bývá stálá teplota, bezvětří apod. Jinak se ale hraje s větrem, jinak proti větru a s bočním větrem. Také slunce svítí jinak než umělé osvětlení. Někdy je chladno, jindy letní třícitka. Všem těmto podmínkám je třeba se přizpůsobit a také upravit tvrdost výpletu. Při vyšších teplotách je vhodné vyplést raketu na vyšší hodnoty a naopak.

Hra venku je náročná také na soustředění, je zde více rušivých vlivů. Zkuste se při hře více »zakuklit«, zavřít se do ulity. Budete více koncentrování.

SKLUZY (A JAK NA NĚ)

Na antuce je třeba se vyrovnat s působením vnějších vlivů, ale především poznamenat styl hry a také – pohyb. Antuka je povrch, který přímo vybízí ke sklouznutí. Ale pozor: na začátku jara budou kurty měkké a pomalé a klouzání bude tím pádem trochu nebezpečné, nedoporučuji jej. Noha by se mohla zabořit a hrozilo by podvrtnutí kotníku nebo jiné nepříjemné zranění. Raději počkejte, až dvorce trochu ztvrdnou.

Skluzy patří na antuce k přirozenému pohybu. Nemám na mysli skluzy a klouzání po dvorci ke každému druhému míči, ale výhradně doklouznutí před úderem, tedy poslední krok k míči.

Níže hlavní výhody skluzů:

1. Vymezují lepší odstup od míče (nenutí hráče přebíhat údery)
2. Dochází k lepšímu snížení těžiště pod nízké míče
3. Na konci sprintu dojde po skluzu k celkovému zklidnění hráče před úderem
4. Šetrí klouby

Zásady správného skluzu jsou tyto:

- Klouzejte se po celé ploše boty, nezvedejte patu ani špičku
- Vždy se klouzejte v pořadí špička – koleno. Nemělo by se stát, že koleno se dostane před špičku nohy.
- Držte během skluzu dlouho váhu na zadní noze. Teprve v průběhu skluzu a na jeho konci je váha rozložena na obě nohy.
- Špička nohy je ve směru pohybu

Naučte se klouzat. Pomůže vám to vyřešit problémy s koordinací a rovnováhou při pohybu na antuce.

Martin Holíš