

Křížový úder – kros

Tento úder slouží k přenesení hry z levé části kurtu do pravé a naopak. Dá se hrát jak z přední, tak i ze zadní části kurtu. Tento úder má tu výhodu, že je při něm vysoká pravděpodobnost trefení nicku, ale zároveň zde existuje i velké riziko, že pokud zahrajeme míč nepřesně, může ho soupeř chytit volejem a my se tak dostaneme pod tlak. Takže pokud si nejsme v daný okamžik křížovým úderem jisti, zahrajeme raději míček podél boční stěny. Aby byl kros zahraný co nejlépe, je třeba mít ramena rovnoběžná s dráhou letu míčku. Ukažme si to na příkladu forhendového křížového úderu.

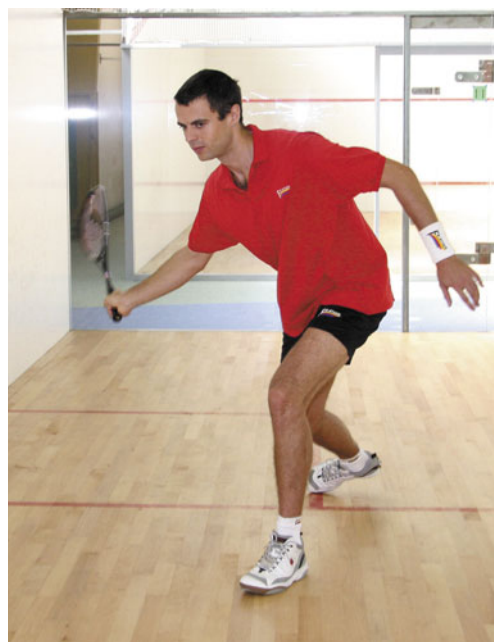
Forhendový kros

Nápřah

Nápřah je stejný jako při forhendové lajně. Dbáme na to, abychom měli pevné pokrčené zápěstí a aby loket směřoval dopředu.

Švih

Vy Kročíme přední nohou (levou, ale můžeme použít i nohu druhou) směrem k přední stěně, po došlapu přední nohy na zem zahrajeme úder a společně se švihem přenášíme váhu na přední nohu.



Úder

Míček trefujeme u předního kolene s tím, že hlava rakety je na úrovni našeho zápěstí.

Došvih

Držíme míč co nejdéle na raketě a vedeme ho tím směrem, kam chceme, aby letěl. Nezašviháváme raketu do strany a ztlumíme přenos váhy pokrčením předního kolena. Po dokončeném úderu se vrátíme na téčko.

Místo dopadu míčku

Míč by měl po odrazu od přední stěny dopadnout na boční stěnu v místě za čtvercem pro podání a před zadní stěnou – nejlépe uprostřed. Čím níž, tím lépe. Poté dopadá optimální křížový úder na zem a končí v zadním rohu.



Bekhendový kros

Nápřah

Provedeme nápřah tak, jako bychom ho prováděli na bekhendovou lajnu. Předloktí i nadloktí se posune směrem dozadu, váha těla se přesune na zadní nohu.

Švih

Vy Kročíme přední nohou směrem k přední stěně – špička nohy by měla směřovat do levého předního rohu. Nezvedáme zadní nohu – necháme ji na podlaze. Dokročením zahájíme úder. Držíme přitom loket blízko těla.



Úder

Ke kontaktu s míčem dochází těsně před kolenem přední nohy. Raketou bychom se měli dostat pod míček (natažená ruka je téměř kolmá se zemí). V tento moment by měla být veškerá váha našeho těla na přední noze.

Došvih

Protáhneme úder směrem, kterým chceme, aby balonek letěl. Neustále sledujeme míč. Nepřetáčíme ramena – jejich osa by měla být shodná s dráhou letu míčku.

Chyby při krosu

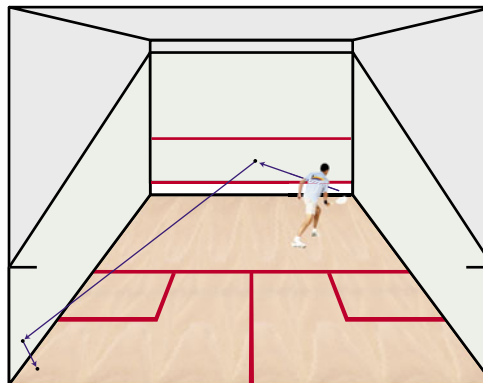
- *Míček se odráží od zadní stěny zpět do kurtu.*
Zahrajte kroskurt nižší, nebo s menším švihem.
- *Soupeř vybírá mé krosy z voleje.*
Hrajte údery více do strany.
- *Míček se dotýká brzy boční stěny a pak se odráží na soupeře.*
Nehrajte míč tolik do strany, nebo nerotujte rameny, hrajte míček u předního kolene – ne před ním.



2 Cvičení

K tomuto cvičení potřebujeme několik míčů červené barvy. Jeden hráč si stoupne s balonky k boční zdi před středovou čáru a nahazuje míče ve výšce čáry pro podání. Druhý začne z jednoho kroku trefovat balonek a po odehrání opět přinoží. Výkrok směřuje do přední stěny.

Po zvládnutí cvičení z jednoho kroku vyběháme z téčka. Pozor na přeběhnutí míčku. Když běžíme k míči, který je blízko boční stěny a dopadá daleko od přední stěny, ukročíme si nejdříve do strany a pak běžíme přímo k míči.



3 Cvičení pro pokročilé

Hráč A hraje ze zadní části kurtu boast a hráč B hraje z přední části kurtu křížový úder – po každém odehraném míči se vrátí zpět na téčko. Po určitém počtu úderů či po časovém úseku si hráči vymění strany.

Hráč ze zadní části kurtu hraje kraťasy a hráč z přední části kurtu hraje křížové údery – střídavě z levé a z pravé strany.

Abychom cvičení přiblížili hře, může zahrát zadní hráč buď kraťas, nebo boast – přední hráč hraje pouze křížové údery.

