

Výhody leváků ve frisbee a rady pro ně

Martin Lipert

Pozn.: V textu předpokládám, že čtenář zná základní frisbee pojmy. Práce nemá přinést nové strhující objevy, jen chci upozornit na sice zřejmé věci, které si ovšem spoustu hráčů neuvědomuje.

Cíl: Poradit trenérům, jak s leváky pracovat, jak je zařadit do taktiky. Dát přímo levákům nějaké rady, jak házení levou rukou proměnit ve výhodu.

Jsem Martin Lipert z 3SB a říkají mi Lipi. Hraju frisbee devátý rok na všech možných úrovních včetně té nejvyšší. Jsem levák a jsem za to rád.

Zlom přišel, když jsem začal hrát Evropskou ligu, kde za mnou přišel kapitán týmu a řekl mi, ať se naučím sakra dobře házet, že jako levák mám obrovskou výhodu při breakování a v momentu překvapení a že je spousta hodů, které vůbec nevyužívám.

To, kde leváci získávají výhodu, nejsou rovné prudké hody do otevřené, ale právě všechny ostatní - banány, overy, dlouhé, rychlé odhozy atd. podle toho, jak fouká vítr, ve které části hřiště se nacházíte nebo jestli soupeř ví, že jste levák. Budu se zabývat výhodami při házení.

Silný vítr

Pokud jde o mě, v silném větru jsem si jistější backhandem víc než forehandem. Lépe se hází od spodu, lépe se disku dává spin, hod je celkově stabilnější. A to u hodů na všechny vzdálenosti, u dlouhých obzvlášť. Jsem si docela jistý, že to tak má většina hráčů a proto, když se obrana rozhoduje kam bránit, tlačí soupeře spíš do forehandu. To ale znamená tlačit do forehandu praváky, zatímco levákům zůstává hod do otevřené backhandem volný. To je dobré si uvědomit a snažit se být co nejvíce aktivní, protože váš backhand může snížit riziko turnoveru nebo může otevřít hru hodem do breaku. Stejně tak u dlouhých hodů je obrovská výhoda, když může tým hrozit backhandovou dlouhou z obou stran hřiště. Vždy má buď levák nebo pravák výhodu podle toho, odkud fouká.

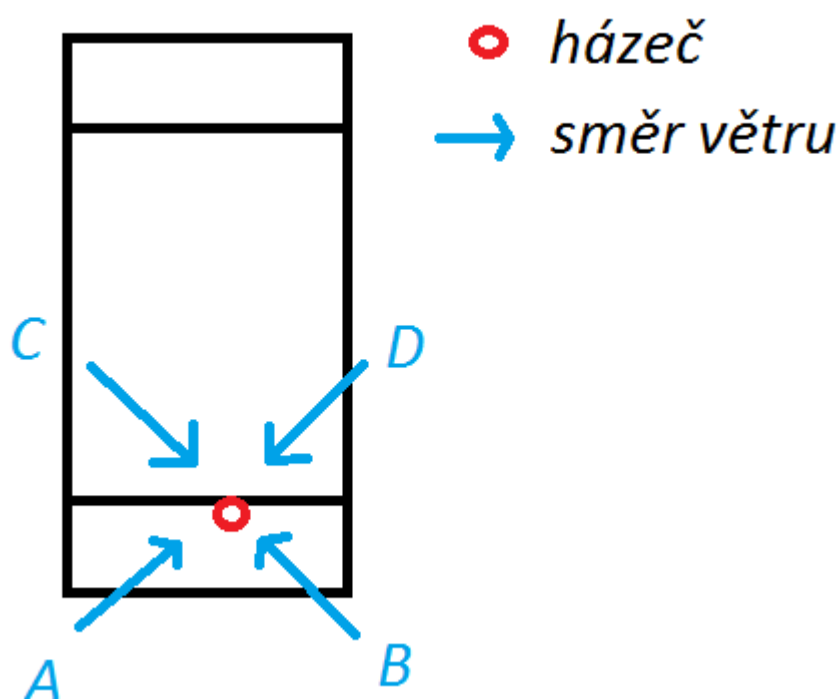
S větrem také souvisí hra proti zónové obraně. U té je dobré si uvědomit, že díky levákům můžeme využít crossfieldové hody (především overy) oběma směry. Pokud necháme leváka na levé straně, může házet overy do pole. Já osobně bych doporučil nechat ho fungovat vpravo, aby si mezi sebou mohli házet overy s handlerem na druhé straně hřiště a poté rychle rozehrát nakrátko (vycházím z toho, že chceme, aby se over stácel chytači do ruky, samozřejmě se dají házet overy do všech stran ze všech pozic - zde je potřeba trochu vizualizace).

Další výhodou leváků ve větru jsou výhozy (snad není třeba říkat, že výhoz dělá půlku obrany). Málokdy fouká vítr přímo do zad nebo přímo proti nám, proto má zase jedna ruka při házení vždy výhodu. V lepším případě, kdy nám fouká do zad, chceme výhoz (i všechny ostatní hody) házet v trajektorii větru. Vzhledem k tomu, že u dlouhých hodů má disk tendenci stáčet se ve směru spinu (u levorukého backhandu tedy doleva), nejvýhodnější je pro leváka hodit lehce podhozený backhand směrem doprava tak, aby se

disk zvládl vrátit do hřiště (případ A). Pokud vyhadzujeme proti větru, tak naopak nechceme, aby disk zápasil přímo proti síle větru. Pro leváka tedy bude snažší výhoz v případě C než v případě D, pro praváka naopak.

Samozřejmě i levák může hodit velmi dobrý výhoz v případě B (stejně jako pravák v A), to už ale vyžaduje hodně dobrou techniku, aby disk dopadl tam, kam má - výhoz by musel být hodně podhozený backhand do forehandové strany.

Jinými slovy pokud fouká vítr zleva a chci házet backhand, má výhodu levák, pokud zprava, pak je lepší výhoz nechat pravákovi.



Soupeř mě brání jako praváka

Neberte následující odstavec jako danou ověřenou věc, je to jen moje zkušenost. Spíš chci docílit toho, abyste se nad tím, jak vás ostatní brání, zamysleli. A dokázali toho využít, třeba to budete mít opačně než já.

Pokud jste ještě neprosluli svým házecím uměním nebo pokud jste na mezinárodním turnaji, kde vás nikdo nezná a obránci si už na lajně neřeknou: "Pozor! Bráním leváka!", máte dost velkou šanci, že váš marker bude bránit dost neefektivně. Většina obránců (instinktivně) brání víc forehandový break, protože je to rychlejší hod a do backhandu spíš stihnou zareagovat než naopak nebo třeba chtějí mít šanci ubránit i otevřenou. Což znamená (pokud je obrana doleva), že brání víc inside. Pokud budete šikovní, naučíte se házet spolehlivě forehandový around z pivotu dozadu, můžete tento hod proměnit ve velmi snadný otvírák hry (ze středu) nebo vás může snadno vysvobodit z nepříjemné pozice u pravé sidelajny (dump na střed). Tento hod opravdu doporučuji vypilovat, je to snad nejužitečnější hod pro leváka vůbec.

Pokud se vám stejně jako mně bude zdát, že podezřele málo breakujete backhandem, tak si z toho nic nedělejte, lidé jsou prostě zvyklí bránit víc pravoruký forehand, tudíž levoruký backhand.

Další hod, který dokáže soupeře potrápit, je rychlé podání backhandem do breaku (opět ideálně při obraně doleva). Pokud se vám podaří vytáhnout markera do forehandu, pak se hodí mít v arzenálu hodně rychlý nízký odhoz backhandem. Celkově je dobré mít opravdu vymazlený backhandový odhoz na 2-15 metrů "bez pívotu". Tím myslím hod, kdy přepivotováváte z forehandu a ještě než došlápnete, disk už letí k cíli.

Kromě těchto častých situací se vám prostě občas stane, že vám obránce otevře pro vás nepochopitelně lehký hod, ale neuvědomí si, že jste levák. Mě třeba takhle jeden levák snadno breaknul v hodně důležitém zápase, když jsem mu omylem nechal backhandový inside do zóny v dojmu, že si na forehand netroufne. V takových chvílích je potřeba se neleknout, co se děje, ale chybu potrestat.

Na hřišti

K výhodám pramenícím z pozice na hřišti už jsem se vlastně vyjádřil výše, tak jen pro shrnutí.

- a) Zónová obrana - doporučuji popřemýšlet, jakou výhodu může týmu přinést hod levou rukou. Některé hody jsou pro přenášení hry vhodnější než jiné a díky levákům je můžeme využívat z obou stran.
- b) Halové frisbee - v hale se mi skvěle osvědčilo, když handluji na levé půlce hřiště. Tam jsou hody horem hojně využívané a over z levé sidelajny do pole na náběh proti disku není nic obtížného. Také u nejčastějšího dobývání zóny v hale (over do zavřené) se dá snadno vyrotovat handler (pravák nebo levák podle toho, kam je obrana) na střed a tím si "otočit" zavřenou (často týmy brání doprava, aby byl over hod do otevřené - opět však pouze pro praváky).
- c) Mrtvý disk u pravé sidelajny - pokud se vám podaří ubránit disk u pravé sidelajny, pro jednoduchou rozehru doporučuji nechat sebrat disk leváka, který forehandem snadno přeneseme disk na střed. Také pokud fouká silný vítr (do zad/do strany) a obrana bude tlačit do pasti, může odsud levák snadno poslat backhandovou dlouhou. To by mělo být ale nouzové řešení, které mi ovšem nejdnou zachránilo kůži.
- d) Dobývání zóny - zde za sebe musím bohužel konstatovat, že ta neviditelná zeď na zónové lajně, na které pohoří tolik hodů, je tam i pro leváky. Tady doporučím prostě jen nekonečnou trpělivost a hrát prostě to, co na hřišti je.

Něco k tréninkům

Osobně si nemyslím, že by bylo potřeba pro leváky vymýšlet nějaký speciální program nebo jim vymýšlet něco extra. Na co je potřeba si dát pozor, hlavně u nováčků, aby se v drillech "neopičili" po pravácích, ale dokázali si ho převést na druhou stranu. Když to vysvětlím na obyčejném angel-drillu, jehož cílem je házet si hody okolo pomyslného obdélníku, tedy levoruký forehand nebo pravoruký backhand z levého zástupu a levoruký backhand nebo pravoruký forehand z pravého zástupu. Snadno si dokážeme představit, že když náš levoruký nováček stojí v levém zástupu a před ním je pravák, který hodí backhand (což je správně), tak se náš nováček bude intuitivně snažit házet také backhand. Chce to mu

akorát ze začátku párkrát vysvětlit, že pro něj je správně něco jiného než pro praváky, brzy na to bude myslet sám.

Na co bych se zaměřil na tréninku je hlavně kooperace s ostatními hráči. Zaprvé není od věci ostatní hráče upozornit, jak mají leváka bránit, aby se to naučili a aby si leváci nezvykali na zbytečně neefektivní obranu. Druhá věc, kterou je dobré podchytit od začátku je nabíhání ostatních hráčů levákům tak, aby se jim dobře házelo - aby po nich nechtěli krátké breaky na prvního v lajně atd. Ne jednou se mě spoluhráči ptali, proč jsem nějaký hod nehodil a když jsem jim vysvětlil, že by to pro mě bylo zbytečně riskantní (zatímco pro praváka by být nemuselo), řekli jsme si, jak to příště udělat a teď už se to stává jen výjimečně.

Házení nedominantní rukou

Přestože házení levou rukou znamená pro hráče spíš výhodu než naopak, doporučuji házení pravou rukou nevynechávat a naučit se to také. I když to nepřináší tolik výhod jako házení levou rukou pro praváky, i vám se může pravačka hodit (dumpy, krátké hody ve větru, pro odvážnější scoobery). Určitě bych do "rozhazovací rutiny" zařadil pár hodů nedominantní rukou.

Nejsnazší hod na naučení nedominantní rukou je backhand. Při rozhazování postavte dvojici cca 3 metry od sebe a nechte je házet bez pivotů oběma rukama, ať pracují hlavně zápěstím. Je třeba zkoušet si banány, rovné i podhozené hody, odspodu i zeshora. Je důležité se ho naučit bez pivotu, protože ve hře nikdy na nedominantní ruku pivotovat nebudou.

Pokud už se jim daří hodit stabilní backhand bez kvedlání, můžou se začít pokoušet o backhand s pivotem. Začal bych na 10 metrech, ze začátku není snadné backhand z pivotu vypustit ve správnou chvíli (často ho hráči vypustí buď dříve nebo později, než mají). Důležité je, aby měl hod stabilitu a prudkost, což je něco, na co si musí zápěstí zvykat a proto to chvíli trvá, než se to lidé naučí.

Naučit se forehand je o poznání těžší. Pokud ho člověk ale umí dobře dominantní rukou, doporučuji dávat si často disk do dominantní ruky a zpomaleně zkoumat, co vlastně při hodů dělám (od držení disku, přes zápěstí až po pohyb ramen). U tohoto hodu je nejtěžší dostat disk do vodorovné polohy dostatečně komfortně, abych z ní byl schopen disk odhodit (aby mi pořád nelétali sekery). Nedovedu si představit situaci ve hře, kdy bych použil pravoruký forehand, ale možná je to proto, že mu dostatečně nedůvěřuji a že jsem obecně spíš konzervativnější hráč, co se rozhodnutí týče.

Další nouzové využití vidím u scooberů a overů. Scoober je velmi rychlý hod a na krátkou vzdálenost (nedominantní rukou bych si na delší netroufal), např. na hod hned za markera do zóny nebo proti zónové obraně, se dá velmi snadno hodit. Opět doporučuji začít bez pivotu, a co nejvíce kopírovat hod dominantní rukou.

Over je prakticky forehand hozený z jiné polohy a má trošku jiné letové vlastnosti kvůli otočení disku, ale někomu se hází snáz než forehand a ideální je učit se ho najednou. V zápěstí se jedná stále o ten samý pohyb, pivot upřednostňuje každý jiný. Důležité je, aby se člověk nesnažil házet over celou rukou, nejprve je potřeba technicky zvládnout dát disku spin, poté můžeme přidávat sílu a zapojit trup a celou ruku.

Obecně házení oběma rukama vřele doporučuji. Pokud už jste zkušený, máte velkou výhodu, že můžete kopírovat hod dominantní rukou, což je přínosné i pro ni, protože vás to donutí se nad házením zamyslet, prohlédnout si, jak házím a případně vyzkoušet, jestli se něco nedá udělat jinak, lépe. Ze začátku se vám může zdát, že musíte disk nedominantní rukou extrémně podhazovat, ale jde jen o to, že jste si u dominantní ruky na konkrétní pohyb už zvykli a přijde vám přirozený. Také se díky házení druhou rukou snáz vcítíte do nováčka, když se ho snažíte naučit házet.

Závěr

Správně začlenění leváci mohou být pro tým velikou výhodou, proto doufám, že vám tento dokument alespoň trošku pomůže vaše leváky efektivně využít. Určitě existuje spoustu dalších zajímavých detailů, kde by mohli mít leváci výhodu nad praváky (záseky do strany, markování forehandu díky dominantní ruce, chytání disku s prohozenými rukami atd.), takhle podrobně jsem bohužel leváky nestudoval a ani bych něco takového nedokázal změřit. Z těch obecných věcí jsem ale snad obsáhl to nejdůležitější.