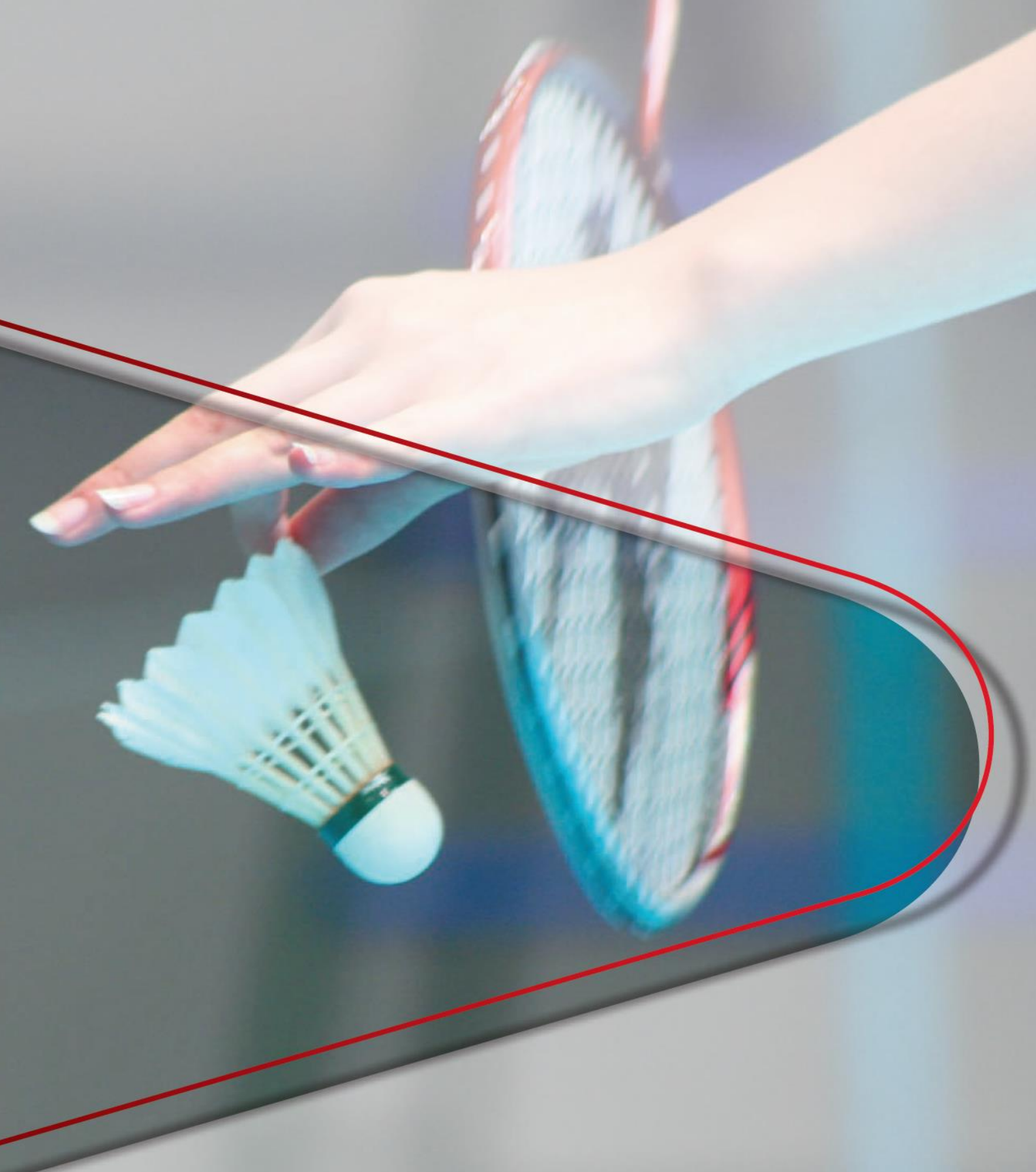




# ZAČNI S BEDMINTONOM

**BWF** BEDMINTON PRE ŠKOLY  
UČITELSKÝ MANUÁL



Projekt Začni s bedmintonom podporila

**SLOVENSKÁ**  
**SPORITELŇA**

# ZAČNI S BEDMINTONOM

**BWF** BEDMINTON PRE ŠKOLY  
UČITEĽSKÝ MANUÁL

© Svetová bedmintonová federácia 2011  
Prvá publikácia – november 2011.

# Podakovanie

Svetová bedmintonová federácia by chcela vyjadriť poďakovanie týmto ľuďom a organizáciám, ktorí výrazne prispeli k vzniku programu *Začni s bedmintonom*.

## Tvorcovia materiálov

---

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

Stuart Borrie

## Preklad

---

Mgr. Alžbeta Paločková

## Kontinentálne konfederácie

---

Africká bedmintonová konfederácia

[www.badmintonafrica.org](http://www.badmintonafrica.org)

Ázijská bedmintonová konfederácia

[www.badmintonasia.org](http://www.badmintonasia.org)

Európska bedmintonová konfederácia

[www.badmintoneurope.com](http://www.badmintoneurope.com)

Panamerická bedmintonová konfederácia

[www.badmintonpanam.org](http://www.badmintonpanam.org)

Bedmintonová konfederácia Oceánie

[www.oceaniabadminton.org](http://www.oceaniabadminton.org)



## Ďalšie informácie

Zdroje pre program *Začni s bedmintonom* sú k dispozícii v rôznych jazykoch. Tento materiál je možné stiahnuť z webovej stránky Svetovej bedmintonovej federácie BWF.

## Svetová bedmintonová federácia

## Slovenský zväz bedmintonu

---



Unit 17.05. Level 17  
Amoda building  
Jalan Imbi  
55100 Kuala Lumpur, Malajzia  
[www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)  
[shuttletime@bwfbadminton.org](mailto:shuttletime@bwfbadminton.org)



Slovenská 19  
080 01 Prešov  
tel. 0905 257 791  
[www.bedminton.sk](http://www.bedminton.sk)  
[sekretar@bedminton.sk](mailto:sekretar@bedminton.sk)

# Obsah

## Modul 1 - Začíname

### Prehľad

1. Úvod .....	6
2. Zaostreň na učiteľov .....	7
3. Zaostreň na deti .....	7
4. Prečo badminton .....	8
5. Vaša situácia pre vyučovanie badmintonu .....	9

### O programe *Začni s badmintonom*

6. Ciele programu <i>Začni s badmintonom</i> .....	10
7. Zdroje pre výučbu programu <i>Začni s badmintonom</i> .....	11

### O badminton

8. Ideálny šport pre školy .....	12
9. Základy badmintonu .....	13
10. Cieľ hry .....	13
11. Pravidlá hry .....	14
12. Badminton na vrcholovej úrovni .....	14
13. Olympijský šport .....	14
14. Badminton vo svete .....	15
15. Pôvod badmintonu .....	15
16. Riadenie badmintonu vo svete .....	16
17. Vízia, misia a ciele BWF .....	17
18. Badminton vo vašom okolí .....	17

## Modul 2 – Učebné materiály a obsah výučby

1. Úvod .....	19
2. Materiál na výučbu badmintonu .....	20
3. Prehľad obsahu .....	21
4. Štruktúra programu .....	23
5. Rozhodovanie, kde začať .....	24
6. Štruktúra vyučovacej hodiny .....	24
7. Všeobecný formát hodiny .....	25
8. Flexibilita programu .....	26

## **Modul 3 – Manažovanie skupín pri výučbe bedmintonu**

---

1. Motivovanie žiakov .....	28
2. Výučba bedmintonu vo veľkých skupinách .....	29
3. Zručnosť nahadzovania košíkov .....	31
4. Bezpečnosť .....	31
5. Hranie hier – manažovanie skupín .....	32

## **Modul 4 – Pohybové zručnosti**

---

1. Úvod .....	33
2. Ciele .....	34
3. Pohybové cvičenia – základ učebných osnov telesnej výchovy .....	35
4. Záver .....	38

## **Modul 5 – 10 lekcí pre začiatočníkov**

---

### **Úder a pohyb – Držanie rakety, základné postavenie, hra v prednej časti kurtu (10 plánov lekcí)**

1. Úvod .....	40
2. Ciele .....	40
3. Vysvetlenie obsahu .....	41
4. Záver .....	58

## **Modul 6 – Náprah a úder**

---

### **Hra v strednej časti kurtu (2 plány lekcí)**

1. Úvod .....	60
2. Ciele .....	60
3. Vysvetlenie obsahu .....	61
4. Záver .....	66

## Modul 7 – Úder a zásah

### Hra v zadnej časti kurtu (6 plánov lekcí)

1. Úvod .....	68
2. Ciele .....	68
3. Vysvetlenie obsahu .....	69
4. Záver .....	78

## Modul 8 – Naučte sa vyhrávať

### Taktika a súťaž (4 plány lekcí)

1. Úvod .....	80
2. Ciele a zámery .....	80
3. Znalosť taktiky .....	80
4. Vysvetlenie obsahu .....	81
5. Záver .....	83

## Modul 9 – Ako organizovať súťaže

1. Úvod .....	85
2. Súťaže s vyradovacím systémom .....	85
3. Súťaže ligového formátu .....	87
4. Rebríčkové systémy .....	88
5. Pyramídové systémy .....	89
6. Herný systém klubových zápasov .....	90

## Modul 10 – Zjednodušené pravidlá bedmintonu

1. Celkový prehľad .....	91
2. Systém bodovania .....	92
3. Prestávky a zmena strán na kurte .....	92
4. Dvojhra .....	92
5. Štvorhra .....	92

# Modul 1

## Začíname

### OBSAH

---

#### Prehľad

1. Úvod
2. Zaostrené na učiteľov
3. Zaostrené na deti
4. Prečo badminton
5. Vaša situácia pre vyučovanie badmintonu

#### O programe *Začni s badmintonom*

6. Ciele programu *Začni s badmintonom*
7. Zdroje pre učiteľov programu *Začni s badmintonom*

#### O badminton

8. Ideálny šport pre školy
9. Základy badmintonu
10. Cieľ hry
11. Pravidlá hry
12. Badminton na vrcholovej úrovni
13. Olympijský šport
14. Badminton vo svete
15. Pôvod badmintonu
16. Riadenie badmintonu vo svete
17. Vízia, misia a ciele BWF
18. Badminton vo vašom okolí



## Zameranie Modulu 1

---

Modul 1 vám predstavuje program *Začni s bedmintonom* a systém udržateľnosti bedmintonu na školách. Opisuje celý program a predstavuje pozadie bedmintonu ako športu. Taktiež vám pomôže zorientovať sa vo vašej situácii ohľadne bedmintonu v škole a celkovo bedmintonu vo vašom okolí.

## Čo sa v Module 1 naučíte

---

Na konci Modulu 1 lepšie porozumiete:

- cieľom programu *Začni s bedmintonom* a jednotlivým jeho časťami;
- vašej situácii ohľadne bedmintonu;
- prínosom bedmintonu pre žiakov škôl;
- bedmintonu ako športu, jeho pravidlám a bedmintonu vo svete.



# Prehľad

## 1. Úvod

---

**Začni s bedmintonom** je programom BWF pre bedminton na školách. Cieľom tohto programu je urobiť z bedmintonu jeden zo svetovo najpopulárnejších športov na školách.

Tento materiál je určený pre učiteľov a pozostáva z 10 modulov. Tieto moduly vám pomôžu „vyučovať bedminton“ na školách.

Týchto 10 modulov v Učiteľskom manuáli vám pomôže:

- lepšie porozumieť bedmintonu;
- napláňovať hodiny bedmintonu;
- skupine detí poskytnúť príjemné, bezpečné a zábavné hodiny bedmintonu;
- poskytnúť žiakom pozitívny obraz a skúsenosť z bedmintonu.

Hlavný obsah a návrhy ako bedminton vyučovať sú podrobne opísané v Moduloch 5, 6, 7 a 8.

- Modul 5 – **10 lekcí pre začiatočníkov** (10 plánov lekcí – číslované od 1 do 10)
- Modul 6 – **Náprah a úder** (2 plány lekcí – číslované 11 a 12)
- Modul 7 – **Úder a zásah** (6 plánov lekcí – číslované od 13 do 18)
- Modul 8 – **Naučte sa vyhrávať** (4 plány lekcí – číslované od 19 do 22)

Týchto 22 plánov na hodiny bedmintonu sú v štyroch samostatných súboroch prislúchajúcich jednotlivým skupinám v každom Module.

## 2. Zaoštréné na učiteľov

---

Učítelia sú kľúčom k úspechu programu *Začni s bedmintonom*.

### **Učítelia...**

- nemusia mať skúsenosti s bedmintonom, aby boli súčasťou tohto programu;
- môžu nezávisle tento zdroj využívať, aby sa naučili, ako hodiny bedmintonu plánovať a vyučovať;
- môžu absolvovať osemhodinový / jednodňový kurz určený pre učiteľov, ktorí sa chcú naučiť, ako realizovať tento program.

Odporúčame vám kontaktovať váš bedmintonový zväz a opýtať sa na ich program školského bedmintonu. Kontaktné údaje sú uvedené na webovej stránke BWF – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

Niektorí učítelia už niečo o bedmintonu budú vedieť – možno ho už videli hrať, alebo ho už možno hrali sami. Niektorí učítelia možno absolvovali hodiny s trénerom, iní však budú mať prvú skúsenosť s bedmintonom po prvýkrát prostredníctvom tohto školiaceho materiálu.

Tento **Učiteľský manuál** a celý program **Začni s bedmintonom** sú určené pre učiteľov s rôznymi bedmintonovými skúsenosťami.

## 3. Zaoštréné na deti

---

Niektoré deti už niečo o bedmintonu budú vedieť – možno ho už videli hrať, alebo ho už možno hrali sami. Iné však budú mať prvú skúsenosť s bedmintonom až prostredníctvom programu *Začni s bedmintonom*.

### **Deti...**

- všetkých vekových kategórií a s rôznymi schopnosťami môžu byť v rozvoji bedmintonových zručností úspešné;
- prostredníctvom aktivít na hodinách sa učia **základné bedmintonové zručnosti**;
- prostredníctvom programu *Začni s bedmintonom* si deti pri učení bedmintonu rozvíjajú aj **pohybové zručnosti**.

Dôležité je, aby ste vedeli, kde vaši žiaci začínajú, aby ste poznali ich predošlé bedmintonové aj športové skúsenosti.

### **4. Prečo bedminton**

---

Bedminton je vynikajúci školský šport pre **chlapcov** i **dievčatá**. Je vhodným športom pre deti všetkých vekových kategórií a schopností. Je to bezpečný, zábavný a nekontaktný šport pre deti.

Bedmintonové aktivity v programe **Začni s bedmintonom** rozvíjajú všeobecné pohybové zručnosti dôležité pre deti školského veku, vrátane:

- koordinácie zraku a rúk;
- techniky hádzania a chytania;
- stability a udržania rovnováhy;
- rýchlosti a agility – schopnosť rýchlo meniť smer pohybu;
- skokov a dopadov;
- rozhodovania / taktiky.

Lekcie a aktivity v tomto manuáli sú určené na to, aby sa deti učili bedmintonové zručnosti v skupinách. Prostredníctvom týchto aktivít sa deti učia **základné bedmintonové zručnosti**.

Deti si tiež rozvíjajú **pohybové zručnosti** a naučia sa **taktiku** (metódy **ako hrať** a hru vyhrať).



## 5. Vaša situácia pre vyučovanie bedmintonu

Predtým než začnete, porozmýšľajte o svojej situácii, z ktorej pri vyučovaní bedmintonu vychádzate.

- Máte k dispozícii športovú halu alebo inú krytú plochu, kde budete bedminton vyučovať? (Poznámka – na realizáciu prvých 10 lekcí pre začiatočníkov nepotrebujete krytú športovú halu).
- Máte základné športové vybavenie na bedminton – rakety, košíky a siete?
- Poskytuje vaša národná / regionálna / lokálna bedmintonová asociácia kurzy, aby pomohla učiteľom s výučbou bedmintonu?
- Sú vo vašom okolí nejaké bedmintonové kluby, ktoré poskytujú hodiny bedmintonu pre deti školského veku, kde deti so záujmom o bedminton môžu chodiť na tréningy?
- Poznáte nejakých bedmintonových trénerov, ktorí trénujú deti školského veku bedmintonu?
- Je bedminton školským športom nachádzajúcim sa v učebných osnovách telesnej výchovy na základných / stredných / vysokých školách?
- Organizujú sa nejaké miestne súťaže v školskom bedmintonu?
- Organizujú sa nejaké súťaže v školskom bedmintonu na regionálnej alebo národnej úrovni?



# 0 programe Začni s bedmintonom

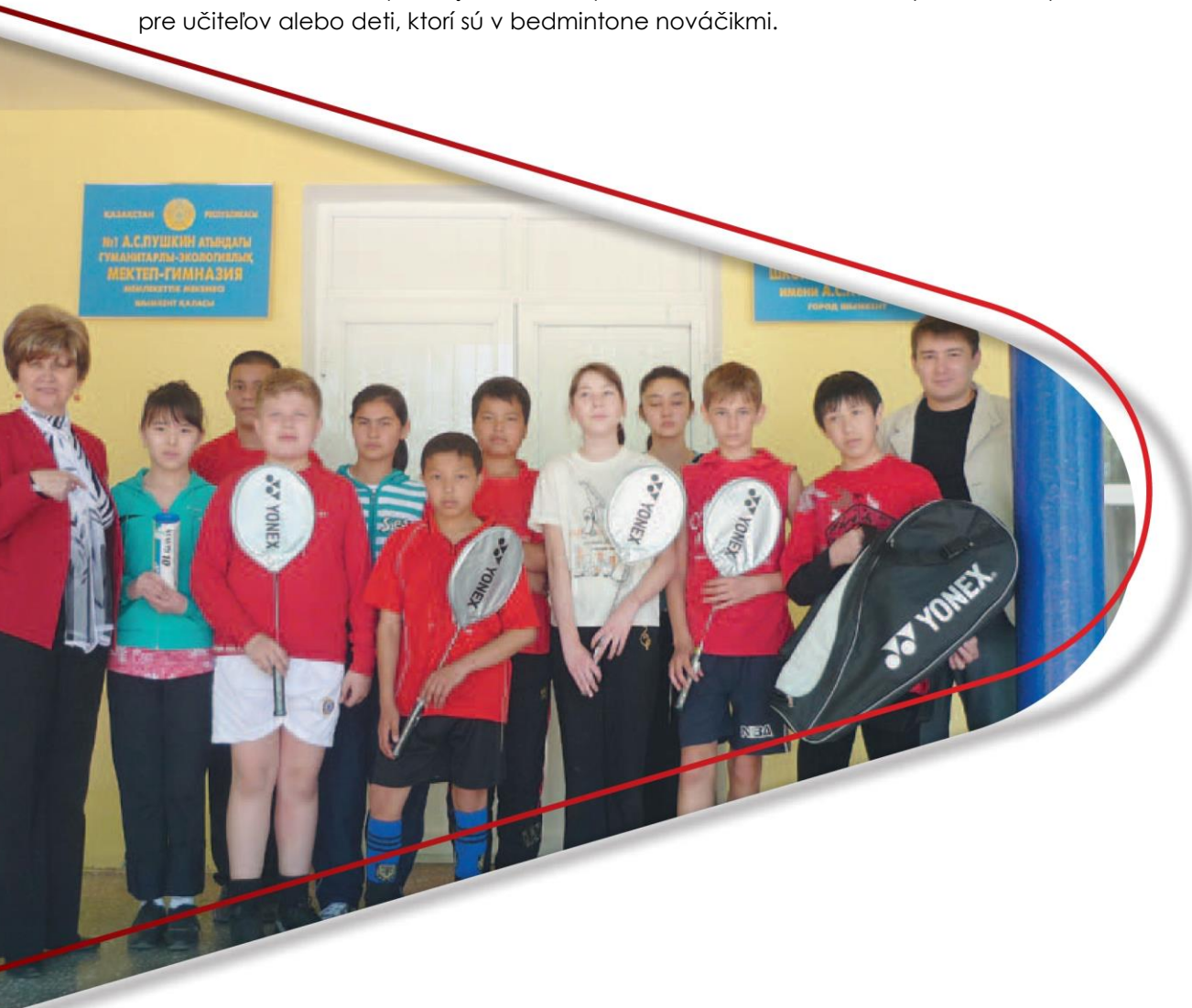
## 6. Ciele programu Začni s bedmintonom

Cieľom programu *Začni s bedmintonom* je:

- pomáhať učiteľom plánovať a realizovať bezpečné a zábavné hodiny bedmintonu;
- zabezpečiť, aby deti okúsili v bedmintone úspech;
- prostredníctvom bedmintonových aktivít dosiahnuť aj všeobecné ciele telesnej výchovy;
- umožniť učiteľom podať žiakom radosť a zážitok z bedmintonu.

Tieto sylaby na výučbu bedmintonu obsahujú **techniky bedmintonových úderov, taktiku a pohybové prvky.**

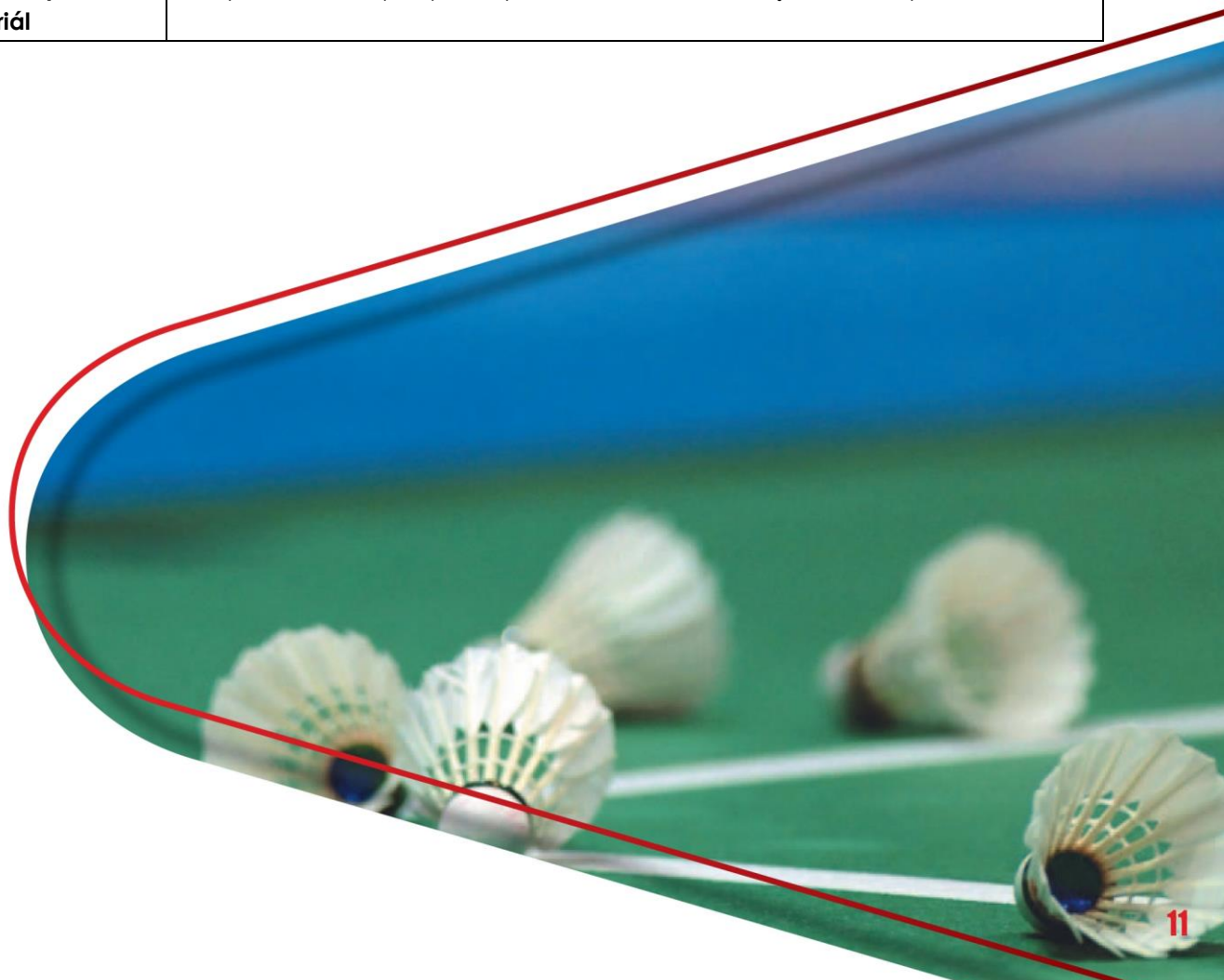
To znamená, že deti spoznajú skutočnú povahu bedmintonu bez zbytočne komplikovaného obsahu pre učiteľov alebo deti, ktorí sú v bedmintone nováčikmi.



## 7. Zdroje pre výučbu programu *Začni s bedmintonom*

Materiály na výučbu a učenie sú k dispozícii v rôznych jazykoch. Dajú sa stiahnuť z webovej stránky BWF – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org).

<b>Učiteľský manuál</b>	10 modulov pre učiteľov, ktorí sa učia, ako plánovať a vyučovať hodiny bedmintonu.
<b>Plány lekcíí</b>	22 plánov bedmintonových lekcíí
<b>Videoklipy</b>	Viac než 100 videoklipov znázorňujúcich bedmintonové aktivity a výučbové prvky na hodinách.
<b>Bedmintonové vybavenie</b>	Na vyučovanie bedmintonu učitelia potrebujú športové vybavenie – požiadavky na každú hodinu si pozrite v príslušnom pláne. Ideálna školská sada bedmintonového vybavenia obsahuje: <ul style="list-style-type: none"><li>• 24 rakiet</li><li>• 3x12 plastových bedmintonových košíkov</li><li>• 2 siete</li><li>• 20 metrov dlhý povraz alebo pružné lano, ktoré sa dá uviazať cez celú športovú halu alebo cez inú plochu a dá sa použiť ako sieť.</li></ul>
<b>Doplnkový materiál</b>	Nový materiál na podporu vyučovania bedmintonu je v štádiu spracovávania.



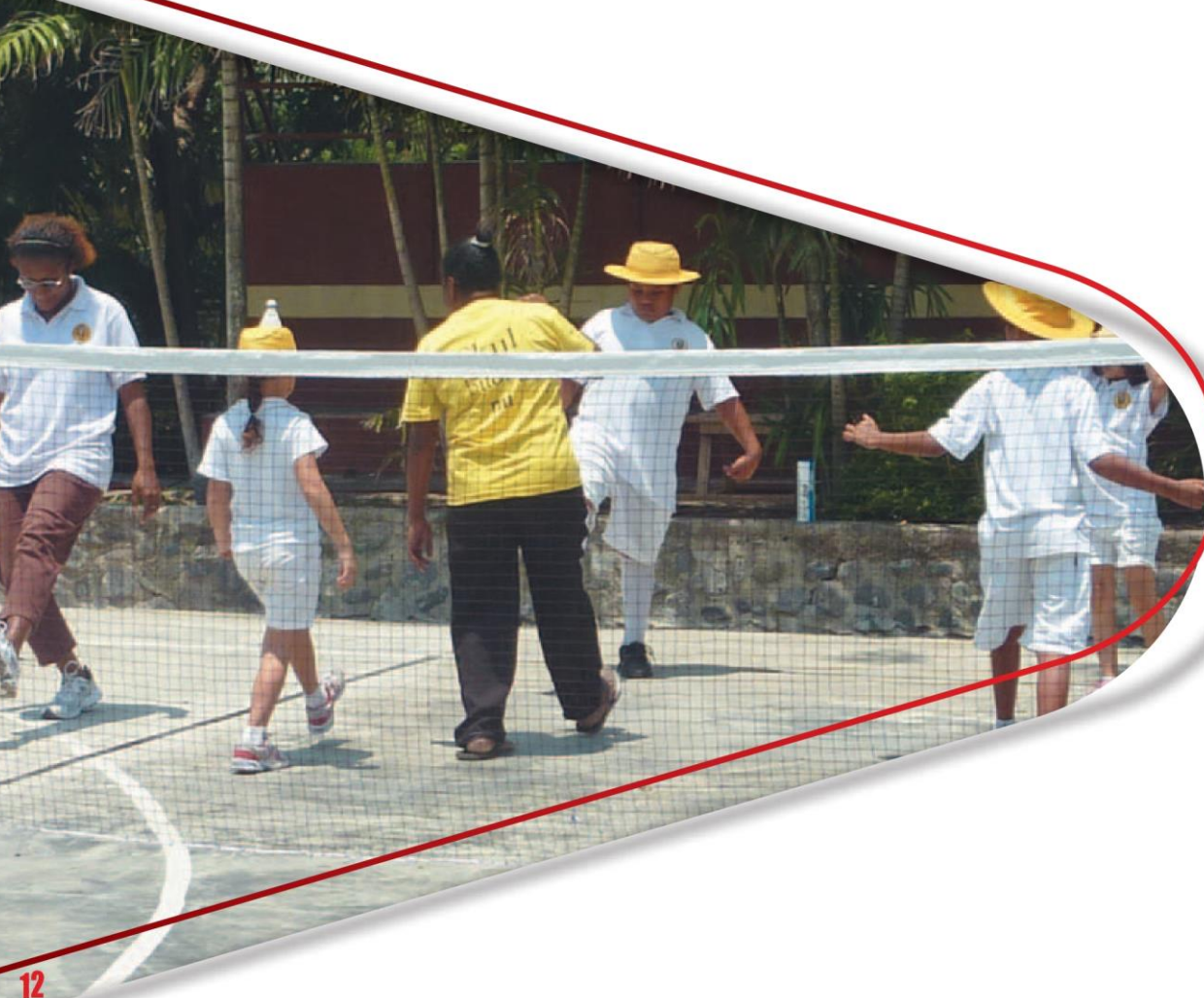
# 0 badminton

## 8. Ideálny šport pre školy

---

Existuje množstvo dobrých dôvodov, prečo je badminton ideálnym športom pre zaradenie do osnov telesnej výchovy.

- Badminton je rovnako prístupný dievčatám aj chlapcom.
- Badminton je bezpečný, nekontaktný šport vhodný pre deti.
- Badminton buduje základné športové zručnosti.
- V rozvíjaní zručností môžu byť úspešní žiaci s akýmkoľvek schopnosťami, čo im umožní hrať badminton pre radosť zo života.
- Spoločenské hľadisko, hrať, trénovať a súťažiť môžu spolu dievčatá a chlapci / muži a ženy.
- Badminton môžu hrať aj ľudia s handicapom. Existujú pravidlá na rozdelenie ľudí do skupín podľa druhu ich postihnutia. To garantuje spravodlivé a bezpečné súťaže.
- Lekcie 1 až 10 sú ľahko dostupné aj pre deti s handicapom.



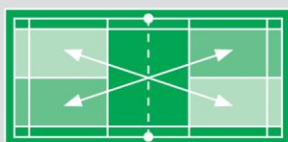


## 9. Základy bedmintonu

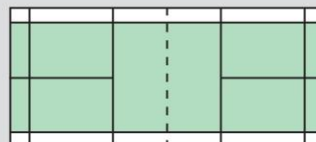
Bedminton:

- sa hrá cez sieť
- sa hrá na obdĺžnikovom kurte;
- je hra založená na striedavom odbíjaní košíka, pričom každá výmena začína podaním zdola;
- je hra, ktorá má päť disciplín: dvojhra (muži / ženy), štvorhra (muži / ženy) a miešané štvorhy.

Pri dvojhračoch sa v bedmintonе podáva uhlopriečne do dlhšieho súperovho poľa podania. Výmeny potom pokračujú na celom kurte ohraničenom prvou (vnútornou) postrannou čiarou.

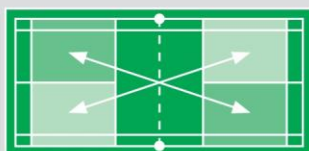


Košík sa podáva uhlopriečne do súperovho „poľa podania“

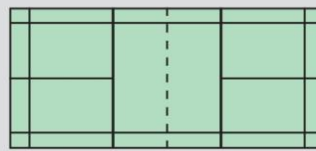


Vyfarbená časť znázorňuje plochu, na ktorej sa hrá dvojhra. Košík, ktorý spadne mimo tejto plochy, znamená vyhratý /prehratý bod.

Pri štvorhráčoch sa v bedmintonе podáva uhlopriečne do kratšieho, širšieho súperovho poľa podania v porovnaní s dvojhrou. Po podaní výmeny potom pokračujú na celej ploche kurtu.



Košík sa v porovnaní s dvojhrou podáva uhlopriečne do kratšieho, širšieho súperovho „poľa podania“.



Po podaní sa ďalej štvorhra hrá na celej ploche kurtu.

Pre hráčov s handicapom sa veľkosť kurtu prispôsobuje v závislosti od kategórie hráča podľa klasifikačného systému. Podrobnejšie informácie nájdete v súbore Pravidlá bedmintonu (Laws of Badminton), ktoré si môžete stiahnuť z webovej stránky BWF.

## 10. Cieľ hry

Cieľom hry je získať body:

- trafením košíka do kurtu súpera;
- prinútením súpera zahrať košík do plochy mimo kurtu;
- prinútením súpera trafiť košík do siete;
- trafením tela súpera košíkom.

### **11. Pravidlá hry**

---

Zjednodušené pravidlá bedmintonu sú súčasťou tohto školiaceho balíčka – Modulu 10. Kompletnú sadu pravidiel – Pravidlá bedmintonu (Laws of Badminton) a príslušné platné smernice (Regulations) môžete stiahnuť z webovej stránky BWF - [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org).

### **12. Bedminton na vrcholovej úrovni**

---

Bedminton na najvyššej úrovni si vyžaduje výnimočnú telesnú kondíciu, zvládnutú techniku, postreh, predvídavosť, ako aj extrémne rýchle reakcie.

Hráči na vrcholovej úrovni musia mať výnimočné pohybové schopnosti vrátane týchto:

- aerobnú vytrvalosť;
- agility;
- silu;
- výbušnú silu;
- rýchlosť;
- rozhodovanie.

Bedminton na špičkovej úrovni je veľmi technický šport vyžadujúci vysokú koordináciu pohybu, sofistikovaný pohyb raketou a vysokú presnosť aj pod tlakom. Bedminton je tiež hra, kde významnú úlohu zohráva taktika.

### **13. Olympijský šport**

---

Bedminton je od roku 1992 olympijským športom, ktorý sa hrá na letných olympijských hrách. Na olympijských hrách je spolu možné získať až 15 medailí – zlatú, striebornú a bronzovú pre každú z piatich hraných disciplín:

- dvojhra mužov
- dvojhra žien
- štvorhra mužov
- štvorhra žien
- miešaná štvorhra

Na olympijských hrách v bedmintone súťažia hráči z rôznych častí sveta – Ázie, Afriky, Európy, Océánie i Amerického kontinentu.

## 14. Badminton vo svete

---

Badminton sa hrá na celom svete, ale ako väčšina svetových športov, v niektorých častiach sveta je populárnejší než v iných.

Badminton je najpopulárnejší v ázijských krajinách, ako sú Čína, Kórea, Indonézia, Malajzia, Japonsko, Thajsko, India a Čínske Tchaj-pej. Tieto krajiny vychovávajú mnoho hráčov svetovej úrovne.

Badminton je tiež veľmi populárny v Európe a krajiny ako Dánsko, Anglicko, Nemecko, Poľsko a Francúzsko majú taktiež veľa hráčov svetovej triedy.

Na americkom kontinente sa badminton tiež začína javiť ako veľmi populárny šport. Olympijské hry v roku 2016, ktoré bude hostiť Rio v Brazílii, tiež prispievajú k rozvoju popularity badmintonu na americkom kontinente. Badminton sa tiež vo veľkom hrá v niektorých častiach Oceánie a Afriky.

Badminton sa tak rozvinul a stal populárnym preto, lebo ho môžu hrať všetky vekové kategórie a na všetkých úrovniach.

Na začiatocnej úrovni ponúka rýchle uspokojenie z hry, pričom výmeny sa dajú odohrať bez vysokej technickej zdatnosti.

Na najvyššej úrovni je však badminton veľmi dynamický šport, kde rýchlosť odohraného košíka presahuje 350 km/h a hráči predvádzajú atletické výkony na najvyššej úrovni.

## 15. Pôvod badmintonu

---

Hoci presný pôvod badmintonu nie je jasný, hry s košíkom a jednoduchou raketou sa hrali v Číne, Japonsku, Indii, Siame a Grécku už pred 2000 rokmi.

Medzi rokmi 1856 a 1859 sa hra pod názvom „battledore and shuttlecock“ začala rozvíjať až do podoby dnešného moderného badmintonu v „Badminton House“ v sídle vojvodu z Beaufortu.

Približne v rovnakom čase sa v Poona v Indii hrali podobné hry a v roku 1877 boli stanovené pravidlá pre badminton.

Cieľom hry „battledore and shuttlecock“ v „Badminton House“ bolo udržať košík, odbíjaný medzi dvomi alebo viacerými hráčmi, vo vzduchu čo najdlhšie. Dnes je to práve naopak. Dnes je cieľom ukončiť výmenu čo najskôr a získať viac bodov ako váš súper.

V roku 1893 vznikla Anglická badmintonová asociácia, ktorá z Anglicka riadila badminton na medzinárodnej úrovni.

### **16. Riadenie bedmintonu vo svete**

---

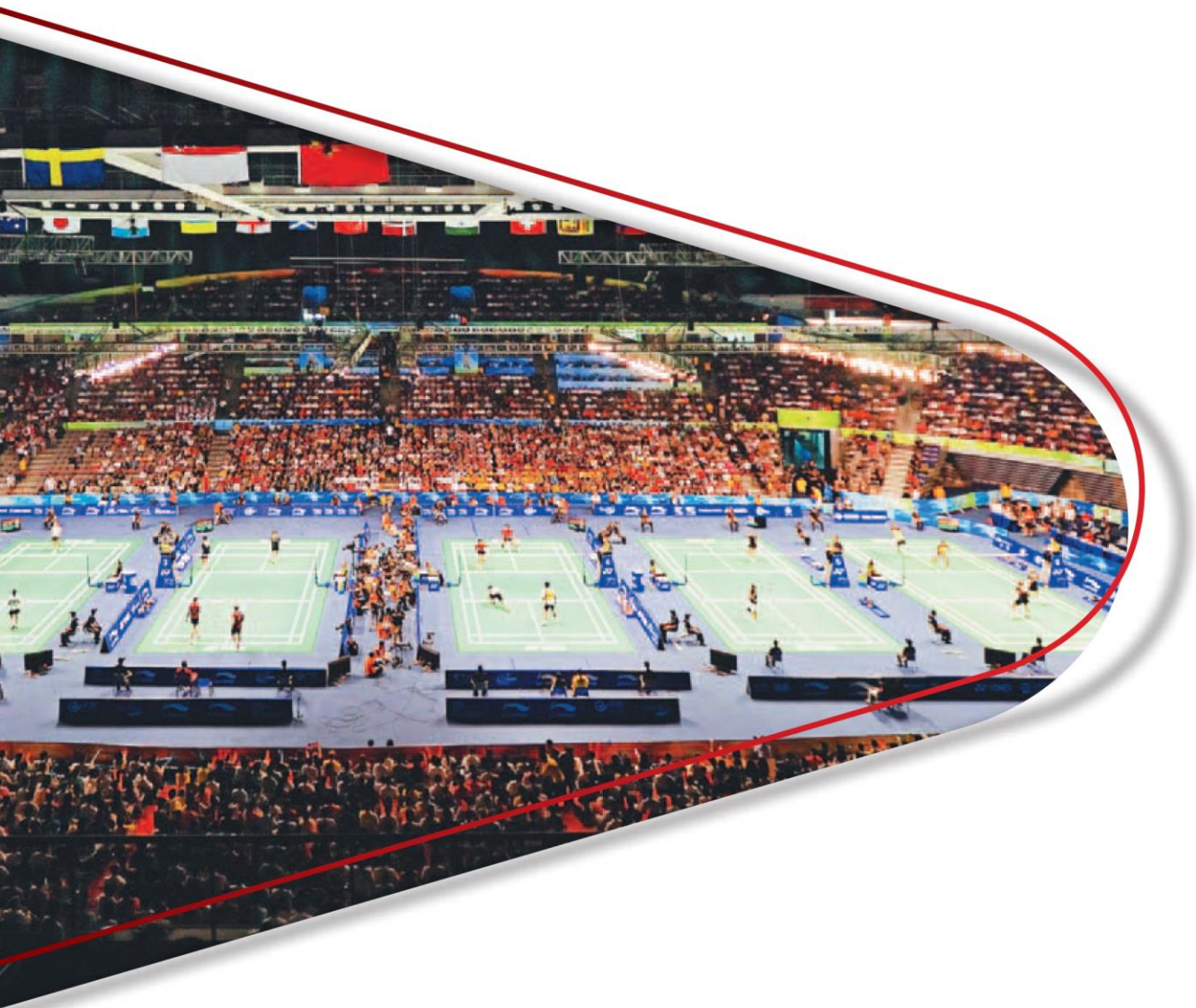
Základné pravidlá tohto športu boli vytvorené v roku 1877, ale prvý súbor pravidiel bol publikovaný až v roku 1893 v Anglicku.

V roku 1934 bola založená Medzinárodná bedmintonová federácia (IBF), ktorá pozostávala z deviatich členov- bedmintonových asociácií Kanady, Dánska, Anglicka, Francúzska, Írska, Holandska, Nového Zélandu a Walesu.

V roku 2006 sa IBF premenovala na Svetovú bedmintonovú federáciu (Badminton World Federation (BWF)).

BWF je svetový riadiaci orgán pre bedminton, schválený Medzinárodným olympijským výborom (IOC).

BWF má viac než 170 členov. Členovia BWF sú, až na pár výnimiek, národné riadiace orgány pre bedminton. Tie sú zoskupené do piatich konfederácií pod systémom IOC, pričom každú kontinentálnu konfederáciu predstavuje jeden z piatich olympijských kruhov – Afriku, Áziu, Európu, Oceániu a Ameriku.



## 17. Vízia, misia a ciele BWF

BWF úzko spolupracuje s národnými bedmintonovými asociáciami a piatimi kontinentálnymi bedmintonovými konfederáciami a tento šport propaguje, prezentuje, rozvíja a riadi na celom svete.

### Vízia

Bedminton je všeobecný šport prístupný pre všetkých - vedie medzi športmi z hľadiska zapojenia, radosti z hry a medializácie.

### Misia

Viesť a inšpirovať všetkých zainteresovaných a organizovať podujatia na svetovej úrovni, ako aj vyvíjať inovatívne iniciatívy zamerané na rozvoj bedmintonu, aby sa stal vedúcim globálnym športom.



### Ciele

Cieľom BWF je:

- Publikovať a presadzovať stanovky BWF a jej princípy.
- Podporovať vznik nových členov, posilňovať zväzky medzi členmi a riešiť spory medzi členmi.
- Riadiť a regulovať hru vo všetkých krajinách a na všetkých kontinentoch z medzinárodnej perspektívy.
- Propagovať a popularizovať bedminton na celom svete.
- Podporovať rozvoj bedmintonu ako *športu pre všetkých*.
- Organizovať, realizovať a prezentovať svetové bedmintonové podujatia.
- Pokračovať v Antidopingovom programe a zabezpečiť súlad s kódexom svetovej antidopingovej agentúry WADA.

## 18. Bedminton vo vašom okolí

Je dôležité, aby ste o bedmintonu vo vašom okolí zistili viac. Je dôležité:

- nájsť miestnych trénerov alebo hráčov bedmintonu, ktorí by mohli podporiť program vášho školského bedmintonu;
- nájsť miestne kluby, ktoré môžete ďalej odporúčať talentovaným bedmintonovým hráčom kvôli ďalším tréningom po škole;
- vyhľadať miestne súťažné podujatia vhodné pre deti, ktoré chcú súťažiť.

Miestne a regionálne telefónne zoznamy by vám mohli pomôcť nájsť miestne kluby, zväzy alebo konkrétnych ľudí ako sú bedmintonoví tréneri, či administrátori tohto športu.

BWF má na svojej webovej stránke uvedené názvy a kontaktné údaje každej národnej bedmintonovej asociácie – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org).

# Modul 2

## Učebné materiály a obsah výučby

### OBSAH

---

1. Úvod
2. Materiál na výučbu bedmintonu
3. Prehľad obsahu
4. Štruktúra programu
5. Rozhodovanie, kde začať
6. Štruktúra vyučovacej hodiny
7. Všeobecný formát hodiny
8. Flexibilita programu

### Zameranie Modulu 2

---

**Modul 2** vám poskytne štruktúru programu *Začni s bedmintonom*, pričom hlavný dôraz sa v ňom kladie na vyučovanie bedmintonu.

Obsah a odporúčania na výučbu sú podrobne opísané v Moduloch 5, 6, 7 a 8. 22 plánov na hodiny bedmintonu sú v štyroch samostatných súboroch prislúchajúcich jednotlivým lekciam a modulom:

- Modul 5 – **10 lekcí pre začiatočníkov** (10 plánov lekcí – číslované od 1 do 10)
- Modul 6 – **Náprah a úder** (2 plány lekcí – číslované 11 a 12)
- Modul 7 – **Úder a zásah** (6 plánov lekcí – číslované od 13 do 18)
- Modul 8 – **Naučte sa vyhrávať** (4 plány lekcí – číslované od 19 do 22)

### Čo sa v Module 2 naučíte

---

Na konci Modulu 2 lepšie porozumíte:

- štruktúre programu na vyučovanie bedmintonu *Začni s bedmintonom*;
- hlavnému obsahu Modulov 5, 6, 7 a 8;
- štruktúre typickej hodiny bedmintonu z týchto materiálov;
- východiskovému bodu programu pre vaše deti.

## 1. Prehľad

Tento učiteľský manuál a zdroje na výučbu nemajú zmeniť učiteľov na trénerov bedmintonu.

### **Tento materiál:**

- pomáha učiteľom rozvinúť svoje základné učiteľské bedmintonové vedomosti a zručnosti;
- poskytuje obsah na výučbu bedmintonu v školách (plány jednotlivých vyučovacích hodín / praktické príklady);
- buduje sebadôveru učiteľov pri vyučovaní bedmintonu v škole;
- opisuje niektoré základy bedmintonu – technické a pohybové prvky, či taktiku;
- prezentuje 22 plánov lekcií, ktoré majú rozvíjať základné bedmintonové zručnosti a znalosti;
- podrobne opisuje každú lekcii, každú činnosť aj postup;
- prostredníctvom videoklipov znázorňuje, ako vykonávať cvičenia;
- ponúka námety, ako zvýšiť, respektíve znížiť obťažnosť;
- podporuje učiteľov v tvorení vlastných plánov na vyučovacie hodiny, aby ich mohli prispôbiť úrovni a motivácii svojich žiakov.

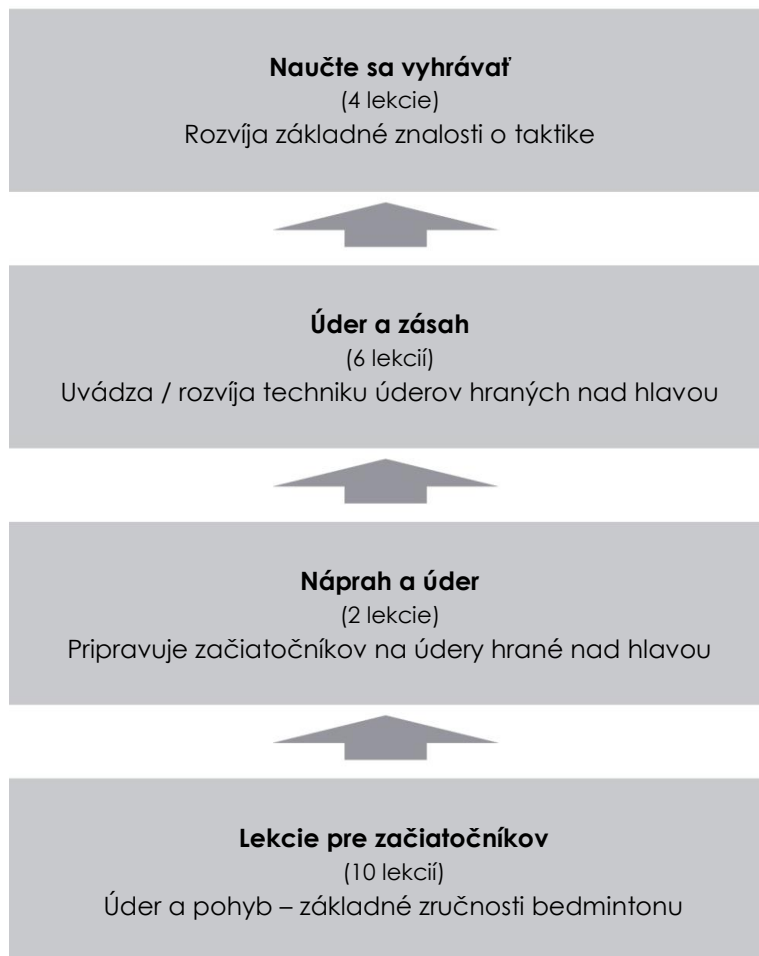


## 2. Materiál na výučbu bedmintonu

---

Výučbový materiál v tomto dokumente je rozdelený do štyroch častí alebo úrovní. Každá z týchto častí stavia na zručnostiach získaných v predchádzajúcich lekciách alebo častiach a predstavuje vyššiu úroveň / komplexnejšie prvky bedmintonu.

Každá časť obsahuje množstvo lekcí v závislosti od zložitosti a dôležitosti danej témy.



Obsah každej z týchto častí / úrovne je uvádzaný ako samostatný modul:

- Modul 5 – **10 lekcí pre začiatočníkov** (Lekcie 1 až 10)
- Modul 6 – **Náprah a úder** (Lekcie 11 a 12)
- Modul 7 – **Úder a zásah** (Lekcie 13 až 18)
- Modul 8 – **Naučte sa vyhrávať** (Lekcie 19 až 22)

Podrobnejšie informácie o obsahu každého modulu nájdete v jednotlivých moduloch.

Hlavnou štartovacou čiarou pre učiteľov a deti bez skúseností s bedmintonom je prvých **10 lekcí pre začiatočníkov**.



Týchto 10 začiatočnických lekcí:

- zahŕňa základné bedmintonové zručnosti;
- zabezpečí, že prvá skúsenosť začiatočníkov s bedmintonom bude pozitívna.

Učitelia budú môcť flexibilne:

- prejsť z jednej lekcie do druhej;
- v prípade potreby lekcii zopakovať;
- prejsť do nasledujúcich častí / úrovní, keď majú pocit, že je to potrebné pre nejakú úroveň jednotlivých žiakov / skupín;
- zopakovať aktivity v prvých 10 začiatočnických lekciami, aby poskytli deťom viac času na precvičovanie základných zručností;
- prevziať aktivity z rôznych lekcí na vytvorenie svojich vlastných hodín.

Učiteľ by mal po skončení každej lekcie a pred plánovaním ďalšej vyhodnotiť najprv progres svojich žiakov.

### 3. Prehľad obsahu

<p><b>Časť 1</b></p> <p><b>Lekcie pre začiatočníkov</b> (10 lekcí)</p>	<p>Týchto 10 začiatočnických lekcí obsahuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• všeobecné zásady bedmintonu,</li> <li>• <b>držanie rakety</b> a úvod do hry pri sieti,</li> <li>• <b>techniku hry v prednej časti kurtu a hranie výmen,</b></li> <li>• pohybové prvky vrátane koordinácie, stability a držania rovnováhy.</li> </ul> <p>Najprv sa vyučuje držanie rakety a základné zručnosti s raketou. Potom nasleduje odbíjanie košíka z priestoru pri sieti.</p> <p>Sú to najjednoduchšie bedmintonové techniky a ak začnete práve s nimi, zabezpečíte, že mladí začiatočníci okúsia úspech.</p> <p>Zložitejšie techniky úderov hraných nad hlavou sa v tomto programe vyučujú až neskôr, keď deti najprv zvládnu základné techniky a okúsia prvý úspech.</p> <p>Po týchto <b>10 lekciami pre začiatočníkov</b> by mali žiaci vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• viesť výmenu so základným držaním rakety;</li> <li>• odbiť košík od siete do zadnej časti kurtu;</li> <li>• začať výmenu podaním.</li> </ul>
--	---

<b>Časť 2</b> <b>Náprah a úder</b> (2 lekcie)	<p>Táto časť má pomôcť deťom prejsť od <b>úderov hraných zdola</b> k <b>úderom hraných nad hlavou</b>. Táto časť obsahuje aj príslušné pohybové prvky ako je odbíjanie košíka a koordinácia.</p> <p>V tejto časti sa badminton predstavuje ako rýchla hra. Preto sa výmeny môžu zrýchlovať úmerne úrovni žiakov.</p> <p>Zvyčajne s rastom tempa výmen rastie aj radosť z hry. Deti pri rýchlych výmenách zažijú veľa zábavy.</p> <p>Rýchlosť výmen musí byť ale regulovaná, aby bol zabezpečený kontinuálny vývoj dobrej techniky a aby deti mali radosť z úspechu.</p> <p>Na konci <b>Časti 2 „Náprah a úder“</b> by mali žiaci vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• viesť rýchlejšie výmeny zo strednej časti kurtu do súperovej strednej časti kurtu;</li><li>• preukázať správnu techniku úderu.</li></ul>
<b>Časť 3</b> <b>Úder a zásah</b> (6 lekcii)	<p>Táto časť uvádza a rozvíja techniku <b>úderov hraných nad hlavou</b> a príslušné pohybové zručnosti ako sú skoky a dopady, ako aj tzv. stabilitu jadra.</p> <p>Väčšina lekcii v tejto časti začína hrami na zlepšenie techniky hádzania, čo je základná zručnosť potrebná na dobré zvládnutie techniky úderov hraných nad hlavou.</p> <p>Na konci <b>Časti 3 „Úder a zásah“</b> by mali žiaci vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• viesť výmeny údermi hranými nad hlavou;</li><li>• pohybovať sa na kurtu základnou prácou nôh;</li><li>• tešiť sa z hrania výmen na celej ploche kurtu.</li></ul>
<b>Časť 4</b> <b>Naučte sa vyhrávať</b> (4 lekcie)	<p>Táto časť uvádza základnú <b>taktiku</b> pre dvojhry a štvorhry, ako aj súvisiace pohybové prvky ako rýchlosť a agilnosť.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• V tejto časti sa nachádza viac cvičení, ktoré zahŕňajú aj súťažné situácie, činnosti a hry.</li><li>• Kládie väčší dôraz na rozvoj taktického myslenia, aby sa vyučovanie obohatilo o základnú badmintonovú taktiku a správne rozhodovanie sa.</li></ul> <p>Na konci <b>Časti 4 „Naučte sa vyhrávať“</b> by mali žiaci vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• viesť strategické výmeny;</li><li>• preukázať základnú pozičnú hru v dvojhre aj štvorhre;</li><li>• odohrať zápas.</li></ul>

## 4. Štruktúra programu

4 lekcie, ktoré uvádzajú a precvičujú základné taktické zručnosti.



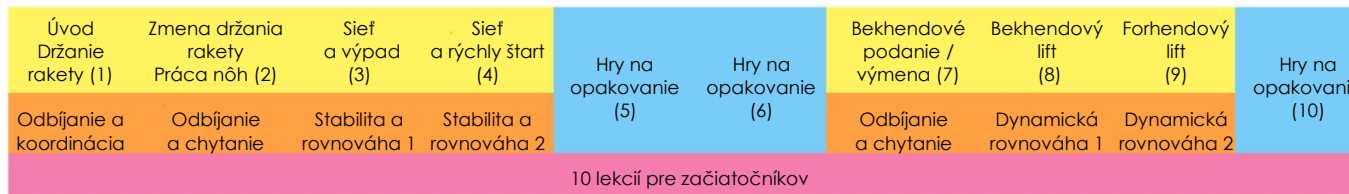
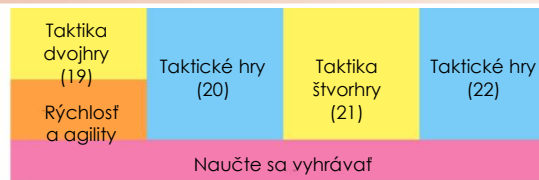
6 lekcí, ktoré uvádzajú a precvičujú techniku úderov hraných nad hlavou.



2 lekcie určené na prípravu začiatočníkov na údery hrané nad hlavou.



10 lekcí pre začiatočníkov, ktoré im majú priniesť pozitívny prvý dojem z bedmintonu.



### 5. Rozhodovanie, kde začať

---

Lekcia, s ktorou začnete v programe vyučovania bedmintonu, a tempo postupovania z jednej lekcie na druhú závisí od viacerých faktorov:

- skúseností žiakov s bedmintonom;
- veku a fyzického vývoja;
- nadania a predchádzajúcich športových skúseností.

Nie je nutné postupovať tak, ako je to opísané v tomto materiáli od lekcie č. 1 do 10 a potom č. 11 a 12 atď.

Tento program bol zostavený tak, aby si učitelia mohli sami vybrať lekcie a cvičenia podľa úrovne svojich žiakov.

Program podporuje učiteľov, aby si každé cvičenie v rámci plánov hodín prispôbili tak, aby zvýšili alebo znížili obtiažnosť a prispôbili ju tak jednotlivým žiakom či skupinám. To prinesie deťom zaručene pozitívnu skúsenosť z bedmintonu.

### 6. Štruktúra hodiny

---

Lekcie bedmintonu v tomto materiáli obsahujú:

- **pohybové** cvičenia;
- cvičenia zamerané **na bedmintonovú techniku**;
- **zábavné a súťažné** aktivity.

Každá lekcia je rozvrhnutá na 60 minút, avšak časový interval pre jednotlivé cvičenia je možné prispôbiť tak, aby vyhovovali kratšiemu alebo dlhšiemu časovému rozpätiu lekcie.

Jednotlivé časti lekcie sú farebne odlíšené, aby učiteľom zjednodušili orientáciu v pláne.

Tri použité farby reprezentujú - **pohybový, technicko-taktický a súťažno-zábavný** obsah.

Lekcie začínajú **rozcvičením** a špecifickými **cvičeniami na telesný rozvoj**. Potom nasledujú **technické prvky** a nakoniec **súťažné prvky**, ktoré zaberajú najväčšiu časť lekcie.

Zábavné súťažné situácie

Technické prvky

Fyzické cvičenia

Toto farebné označenie uľahčuje učiteľom orientáciu v týchto prvkoch (fyzické / technické / súťažné). Tieto časti lekcii sa dajú rôzne vymieňať. Učitelia tak môžu plánovať hodiny podľa schopností a motivácie svojich žiakov.

## 7. Všeobecný formát hodiny

<b>Úvod – Ciele / zameranie hodiny</b> (5 minút)	Učiteľ zdôrazní, čo sa žiaci na hodine naučia.
<b>Fyzický rozvoj</b>	<p>Zábavné aktivity na zlepšenie pohybových schopností a všeobecne zamerané rozcvičenia potrebné pre špecifický obsah lekcie.</p> <p>V časti lekcie zameranej na fyzický rozvoj sú aj cvičenia, ktoré potrebujú „predprípravu“, lebo vyžadujú, aby deti pracovali pri maximálnej rýchlosti alebo pohyblivosti.</p> <p>Preto budú žiaci potrebovať 3-4 minútové všeobecné rozcvičenie behom a cvičeniami na flexibilitu. Pozrite plány lekcíí.</p>
<b>Technika / Taktika</b>	<p>Hlavná časť hodiny je venovaná cvičeniam na rozvoj techniky s raketou a košíkom a zábavno-súťažným cvičeniam určeným na posilnenie osvojenia si nových naučených prvkov.</p> <p>Obtiažnosť všetkých aktivít je v prípade potreby možné zvýšiť, alebo znížiť, aby obsah zodpovedal úrovni žiakov.</p> <p>Tým sa podarí udržiavať motiváciu žiakov na všetkých úrovniach.</p>
<b>Záverečné zhrnutie</b> (5 minút)	Učiteľ zosumarizuje hlavné výučbové prvky a hodinu ukončí uvoľňovacími cvičeniami.

Do programu sú začlenené lekcie na opakovanie s využitím zábavných cvičení a súťažných situácií, aby posilnili osvojenie si naučených bedmintonových techník.



### **8. Flexibilita programu**

---

Tento materiál je variabilný, aby vyhovoval potrebám:

- učiteľov a žiakov pochádzajúcich z rôznych kultúrnych prostredí;
- rôznych situácií pri výučbe / učení – rôzne miesta / vybavenie / veľkosť skupín / skúseností s bedmintonom;
- zmiešaných skupín z hľadiska schopností.

Rýchlosť postupu programu bude závisieť od úrovne zručností a motivácie triedy. Učiteľia by mali po každej hodine vyhodnotiť pokrok, ktorý deti urobili.

Tento materiál je spracovaný tak, aby ho bolo možné prispôbiť – podľa skúseností učiteľa a schopností (pohybových, bedmintonových) žiakov.

Učiteľia majú veľa možností, ako program implementovať. Môžu:

- meniť aktivity pomocou odporúčaní na zvyšovanie alebo znižovanie obtiažnosti;
- meniť dĺžku trvania pohybových, technických a súťažných prvkov v rámci jednej lekcie / alebo jednej aktivity na jednej hodine;
- navrhnuť vlastné plány hodín podľa ich výučbových situácií s použitím myšlienok a obsahu plánov lekcii z tohto programu;
- vytvoriť nové lekcie s väčším dôrazom na pohybový, technický alebo herný obsah, pričom sa dodržia hlavné výučbové a zábavné prvky;
- podľa potreby opakovať lekcie a cvičenia, aby vyhovovali progresu jednotlivých žiakov alebo skupín.

# Modul 3

## Manažovanie skupín pri výučbe bedmintonu

### OBSAH

1. Motivovanie žiakov
2. Výučba bedmintonu vo veľkých skupinách
3. Zručnosť nahadzovania košíkov
4. Bezpečnosť
5. Hranie hier – manažovanie skupín

### Zameranie Modulu 3

**Modul 3** poskytuje príklady, ako vyučovať deti bedminton vo veľkých skupinách. Tento modul sa taktiež sústreďuje na bezpečnosť, hranie hier a manažovanie skupín.

### Čo sa v Module 3 naučíte

Na konci Modulu 3 lepšie porozumíte:

- niektorým faktorom, ktoré ovplyvňujú motiváciu detí;
- ako pri vyučovaní bedmintonu organizovať skupiny detí;
- dôležitosť skupinového precvičovania;
- bezpečnosti pri vyučovaní bedmintonu;
- ako organizovať hry pre väčšie skupiny detí.

### **1. Motivovanie žiakov**

---

Všetky lekcie začínajú zábavnými aktivitami na rozcvičenie, ktoré sú pre deti fyzickou výzvou. Cvičenia a hry sú zaradené do lekcií, aby deti čo najväčšmi motivovali.

Do úvahy je potrebné brať faktory, ktoré budú ovplyvňovať motiváciu žiakov:

- Správne zvolená úroveň úloh podľa veku a schopností detí.
- Rozmanitosť úloh.
- Cvičenia, ktoré deťom umožnia úspech.
- Cvičenia s partnerom, v družstve alebo skupine.
- Súťaživé úlohy, ktoré nekladú príliš veľký tlak na úspech.
- Zaujímavé vybavenie a materiály.
- Dostatok rakiet, košíkov a priestoru na precvičovanie, aby sa zabezpečila plynulosť aktivity.





## 2. Vyučovanie bedmintonu vo veľkých skupinách

Bedminton si vyžaduje dostatok priestoru, a preto je dôležité zvážiť, ako na hodinách zorganizovať skupiny detí.

Tu je niekoľko návrhov, ako sa dajú efektívne zorganizovať cvičenia tak, aby ich mohli deti precvičovať súčasne spolu.

- a. Žiadne siete, žiadne kurty.
- b. Zmeniť veľkosť kurtov.
- c. Využiť priestor medzi kurtmi a za kurtmi.
- d. Zaradiť cvičenia s viac než štyrmi hráčmi na kurte.
- e. Precvičovať vo dvojiciach alebo skupinách.
- f. Organizovať cvičenia v časových intervaloch – čas na kurte / mimo kurtu.
- g. „Nahadzovanie“ košíkov učiteľom alebo žiakmi.

### a. ŽIADNA sieť, ŽIADNE košíky

- Množstvo cvičení, predovšetkým v prvých 10 lekciách pre začiatočníkov, nevyžadujú nevyhnutne značenie bedmintonového kurtu alebo sieť.
- Využite čiary na zemi určené pre iné športy.
- Využitím týchto čiar, značiek a pásky alebo kriedy vytvorte v športovej hale (telocvični) potrebné plochy na precvičovanie.
- Na precvičovanie bez čiar sa dajú využiť aj „terče“ ako sú obruče, kužele alebo škatule.

#### Príklad - Precvičovanie bekhendového podania

Bekhendové podanie do vhodného koša alebo mierením na uterák. Každý žiak dostane raketu a košíky. Ak sa koše umiestnia na stredovú čiaru kurtu a žiaci podávajú z postrannej čiare, veľa žiakov môže precvičovať podanie súčasne na jednom bedmintonovom kurte alebo nejakom rovnocennom priestore.

### b. Zmena veľkosti kurtov

Pri vyučovaní mnohých bedmintonových zručností je dôležité meniť veľkosť kurtu, väčšinou skrátiť. Menší kurt hráč jednoduchšie pokryje, čo deťom pomáha viesť dlhšie výmeny – odbíjať košíky dlhšie bez chyby alebo prerušenia.

#### Príklad - Precvičovanie plochého drajvu

Žiaci precvičujú techniku plochého drajvu z postrannej čiare krížom cez kurt k protifahlej postrannej čiare. Na jednom kurte môže naraz precvičovať až 12 detí.

### c. Využitie priestorov medzi kurtmi a za kurtmi

Zatiaľ čo štyri alebo viac detí cvičí na jednom kurte, ostatné môžu cvičiť v priestore medzi kurtmi (povraz alebo lano použite ako „sieť“) alebo za kurtmi (výšku siete alebo terče môžete naznačiť na stenu).

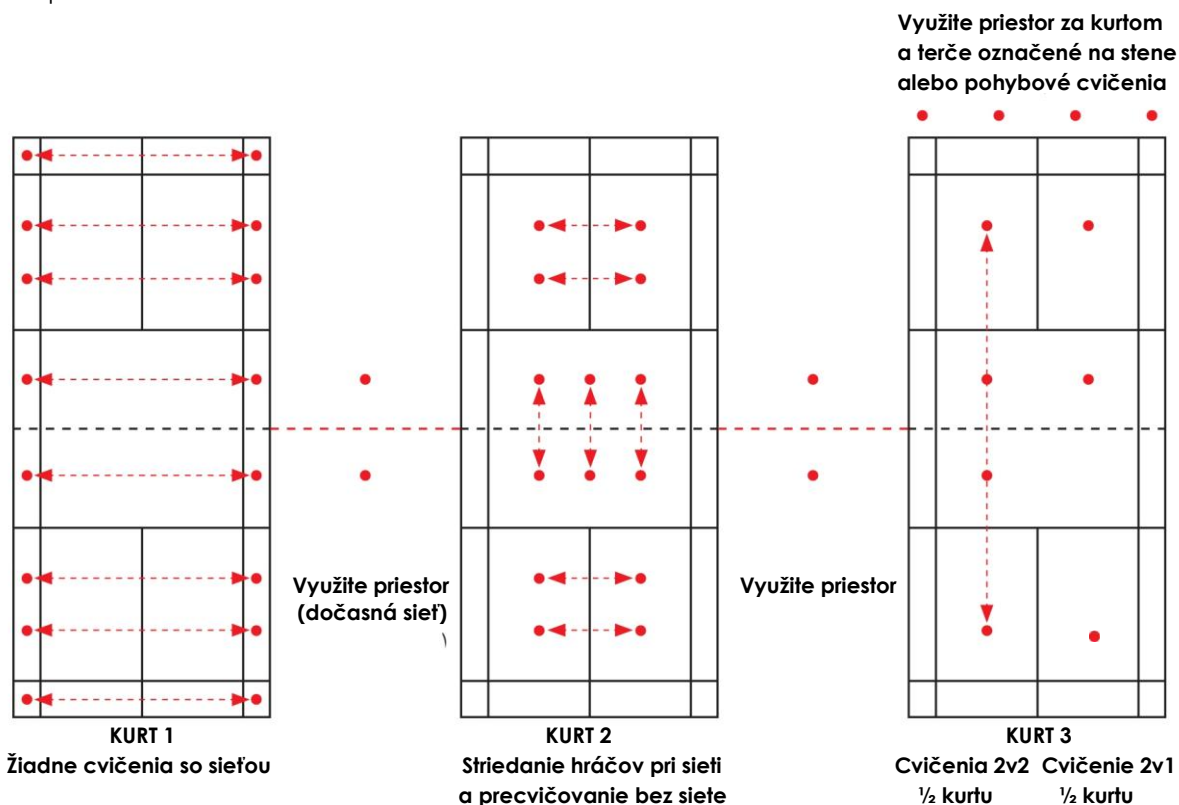
Priestor využite tak, že deti, ktoré sú „mimo kurtu“, necháte precvičovať to isté ako deti „na kurte“, alebo im dáte iné cvičenia, na ktoré nepotrebnú sieť ani kurt.

## d. Štyria alebo viacerí hráči na kurt

Ak cvičia štyria hráči pri sieti a štyria v zadnej časti kurtu, hráči môžu precvičovať len pri sieti a do / zo zadnej časti kurtu. Je mnoho rôznych variácií.

Nasledujúci príklad znázorňuje, ako sa dajú rôzne využiť tri kurty:

1. Na kurt 1 je 16 žiakov, ktorí precvičujú odbíjanie cez kurt bez siete. Znázorňuje tiež dvoch žiakov, ktorí cvičia v priestore medzi kurtmi.
2. Na kurt 2 je 14 žiakov. Štyria na oboch koncoch kurtu precvičujú výmeny (bez siete) a tri dvojice hrajú výmeny cez sieť. Jedna ďalšia dvojica precvičuje v priestore medzi kurtmi 2 a 3 a ako sieť využívajú povraz / lano uviazané medzi kurtmi.
3. Na kurt 3 hrajú dvaja hráči proti iným dvom na jednej polovici kurtu a iná dvojica proti jednému hráčovi na druhej polovici kurtu. V priestore za kurtom štyria ďalší žiaci trénujú podanie na terče na stene.



## e. Precvičovanie vo dvojiciach alebo skupinách

Používa sa väčšinou na precvičovanie techniky. A to hlavne vtedy, keď na jednom kurtu môžu hrať v prednej časti tri dvojice / skupiny.

Učiteľia aj žiaci musia dávať pozor na košíky ležiace na zemi a dbať na to, aby bol medzi žiakmi / skupinami dostatočný priestor.

Pri niektorých cvičeniach je možné žiakov umiestniť tak, aby boli optimálne využité obidve strany siete.

## f. Organizovanie cvičení v časových intervaloch

Využite striedanie úloh a pozícií. Po uplynutí stanoveného času vymeňte skupiny hrajúce na kurtu a mimo kurtu.

Pomôže vám to poskytnúť deťom rozmanitosť, sústrediť ich pozornosť a udržať vysokú motiváciu.

### g. Nahadzovanie košíkov učiteľom (žiakom)

Nahadzovanie je termín v bedmintonne používaný na opis metódy, keď tréner / učiteľ / žiak odbíja, alebo hádže košíky jeden za druhým – takže žiak, ktorý košíky chytá, môže vykonať veľa opakovaných cvikov v krátkom čase („kolotoč“).

Nahadzovanie nie je jednoduché pre učiteľov alebo žiakov, ktorí sú v bedmintonne nováčikmi. Takže pred hodinou je nutné nahadzovanie precvičovať.

Kvalitné nahadzovanie je veľmi dôležité na vytvorenie dobrých podmienok na precvičovanie potrebných úloh. Každý, kto nahadzuje košíky, sa musí sústrediť na to, aby partnerovi dobre nahrával.

Nahadzujte košíky skupine odbíjaním alebo hádzaním, žiaci vám odbíjajú späť, pričom sa pohybujú v kruhu a striedajú sa, takže každý z nich má možnosť odbiť učiteľovi nahodený košík.

## 3. Zručnosť nahadzovania košíkov

Schopnosť presne a v potrebnom tempe nahadzovať žiakom košíky je dôležitou zručnosťou. V bedmintonne túto metódu učiteľia / tréneri veľmi často využívajú.

Bedminton sa radí skôr medzi individuálne než tímové športy – hráči však potrebujú trénovať v skupinách a navzájom sa podporovať. Nahadzovanie je dôležitou zručnosťou, ktorú si učiteľia aj žiaci potrebujú osvojiť.

Táto zručnosť sa v tomto programe vyžaduje v niekoľkých cvičeniach. Preto je potrebné žiakom vysvetliť, ako nahadzovať košíky takým spôsobom, aby to pomohlo pri precvičovaní určitých úderov a pri rozvíjaní potrebných zručností.

Žiaci, napríklad, budú potrebovať nahadzovať alebo nahrávať košíky zospodu k sieti (na cvičenie hry pri sieti alebo precvičenie líftov) a zospodu alebo zvrchu do zadnej časti kurtu (na precvičovanie dropov alebo klírov). Aby sa to podarilo, ten, čo nahadzuje, musí košík správne držať.

Táto zručnosť sa dá rozvíjať aj zábavným spôsobom prostredníctvom hier na presnosť, rýchlosť a vzdialenosť.

Na niektoré cvičenia je užitočné „viacnásobné nahadzovanie“ s viacerými košíkmi (10-15), ktoré má učiteľ (žiak) vo voľnej ruke. Hádže jeden košík za druhým.

Žiakom, ktorí majú problém s držaním košíkov, môže pomôcť ich partner, ktorý košíky podrží a podáva jeden po druhom tomu, kto ich potom nahadzuje.

## 4. Bezpečnosť

Prečítajte si niekoľko tipov na bezpečnosť pri vyučovaní bedmintonu:

- Dbajte na to, aby košíky ležiace na zemi neohrozovali bezpečnosť žiakov počas hry / precvičovania.
- Dbajte na to, aby medzi dvojicami bol dostatočný priestor, aby sa počas precvičovania náprahov a úderov navzájom netrafili.
- Ak spolu cvičia pravák a ľavák, dbajte na to, aby bol medzi nimi dostatočný priestor.
- Zabezpečte bezpečné umiestnenie nahrávačov – aby bol dostatočný priestor okolo miesta nahadzovania aj odbíjania.
- Zabezpečte, aby stĺpiky na sieť boli stabilné a plocha, na ktorej sa hrá, nebola nebezpečná, aby sa na nej žiaci nepotkli.

### **5. Hranie hier – manažovanie skupín**

---

Vo fáze rozcvičovania sa množstvo cvičení organizuje formou hier, štafiet alebo pretekov vo dvojiciach alebo skupinách. To znamená, že veľmi dôležitá je organizácia. Každý učiteľ musí brať pri tom do úvahy:

- Počet žiakov alebo družstiev, dĺžku trvania aktivity.
- Koľko žiakov a koľko družstiev alebo skupín je vo vašej triede?
- Je v hale (telocvični) dostatok miesta, aby mohli všetci žiaci pracovať súčasne?
- Športové vybavenie a organizáciu – ako zorganizujete potrebné vybavenie a skupiny.
- Vlastné nápady učiteľov. Učiteľ musí byť pri výbere cvičení kreatívny a prihliadať aj na rozmanitosť podľa potrieb, veku a úrovne schopností svojich žiakov.



# Modul 4

## Pohybové zručnosti

### OBSAH

1. Úvod
2. Ciele
3. Základný obsah telesnej výchovy
4. Záver

### Zameranie Modulu 4

**Modul 4** poskytuje prehľad pohybových zručností, ktoré sa v jednotlivých častiach programu rozvíjajú. Tento modul opisuje základný pohybový obsah, ktorý je včlenený do programu. V module sú taktiež odkazy na jednotlivé lekcie a aktivity, ktoré rozvíjajú základnú koordináciu, stabilitu a rovnováhu.

Uvedené pohybové zručnosti sú dôležité pre rozvoj bedmintonových technických zručností.

### Čo sa v Module 4 naučíte

Na konci Modulu 4 lepšie porozumiete:

- ktoré pohybové zručnosti sa rozvíjajú ako súčasť programu;
- lekciam a aktivitám, prostredníctvom ktorých sa tieto zručnosti precvičujú.

### 1. Úvod

Každá lekcia začína stručným uvedením kľúčových prvkov, ktoré sa na hodine budú vyučovať.

Potom nasledujú špecifické cvičenia na pohybový rozvoj, ktoré súvisia s technickým obsahom danej lekcie.

Do aktivít na hodinách sú zaradené ciele týkajúce sa technických aj pohybových zručností.

Každá zo štyroch častí má vlastný priestor na **technický obsah**, ktorý je zaradený do jednotlivých aktivít.

Časť	Technický obsah
<b>Naučte sa vyhrávať</b> (4 lekcie)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Základné zásady taktiky pre dvojhry aj štvorhry.</li></ul>
<b>Úder a zásah</b> (6 lekcí)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Údery hrané nad hlavou.</li></ul>
<b>Náprah a úder</b> (2 lekcie)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hra v strednej časti kurtu. Prechod od úderov zdola k úderom hraným nad hlavou.</li></ul>
<b>Lekcie pre začiatočníkov</b> (10 lekcí)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Držanie rakety, odbíjanie zdola, výmeny v prednej časti kurtu (pri sieti), bekhendové podanie, vysoké forhendové podanie, lify z prednej časti kurtu.</li></ul>

Každá z týchto štyroch častí má vlastný priestor na **technický obsah**, ktorý je zaradený do jednotlivých aktivít.

Časť	Obsah pohybových zručností
<b>Naučte sa vyhrávať</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rýchlosť a agility.</li></ul>
<b>Úder a zásah</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skoky a dopady spolu so stabilitou jadra.</li></ul>
<b>Náprah a úder</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hádzanie a koordinácia.</li></ul>
<b>10 lekcí pre začiatočníkov</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Základná koordinácia, pohyb na kurte, stabilita a rovnováha.</li></ul>

## 2. Ciele

Všetky lekcie sa začínajú aktivitami na rozcvičenie. Sú to zábavné pohybové aktivity s rôznymi úlohami.

Dôležité je, aby všetci žiaci spoznali a precvičili si všetky pre bedminton nevyhnutné pohybové zručnosti. To učiteľom umožní zhodnotiť fyzické silné stránky a slabosti svojich žiakov.

Tradičné rozcvičenia sú v programe nahradené cvičeniami na rozvoj všeobecných a špecifických bedmintonových pohybových zručností, pričom žiakov stále motivujú. Intenzitu a frekvenciu, ktoré by mali byť prispôbené skupine a schopnostiam jednotlivých žiakov, by mal riadiť učiteľ.

Niektoré pohybové aktivity si vyžadujú nejakú „predprípravu“, lebo deti nabádajú, aby pracovali pri maximálnej rýchlosti alebo pohyblivosti.












Preto pred samotným rozcvičením môžu žiaci niekedy potrebovať 3-4 minútové všeobecné rozcvičenie behom a malé cvičenia na flexibilitu. Učiteľia tieto situácie nájdu v plánoch lekcí a vo videoklipech.





Je potrebné poznamenať, že mnohé z týchto cvičení a hier sa organizujú v miešaných družstvách so žiakmi s rôznymi schopnosťami. Posilní sa tým pozitívna skúsenosť pohybovo menej zručnejších žiakov.

### 3. Pohybové cvičenia – základ učebných osnov telenej výchovy

#### Časť 1 – 10 lekcí pre začiatočníkov

#### Odkazy na lekcie – Rozvoj základných koordinačných zručností, stability a rovnováhy.

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Koordinácia zraku a rúk.</b> „Cit“ pre úder.	Odbíjanie balóna.	L1  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Balóny sú pre začiatok ideálne, lebo letia veľmi pomaly.</li> </ul>
<b>Krok–sun–krok</b> Pohyb na kurte – technika v bedmintonne	Zrkadlová naháňačka - líder a naháňajúci	L2  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jedna noha naháňa druhú, ale nikdy ju nedobehne.</li> <li>Nízke ťažisko.</li> </ul>
<b>Hádzanie zdola a chytanie.</b>	Zrkadlová naháňačka s hádzaním	L2  V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hádzanie a chytanie je dobré prípravné cvičenie pred odbíjaním košíka raketou.</li> </ul>
<b>Naháňačka.</b> Pohyb, vytrvalosť a zmena smeru pohybu.	Naháňačka, pri ktorej chytený žiak musí absolvovať beh navyše.	L5  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vytrvalosť a motivácia vyhnúť sa chyteniu.</li> </ul>
<b>Rovnováha.</b>	Udržanie rovnováhy na jednej nohe pri hádzaní a chytaní košíka.  Udržanie obráteného košíka na hlave.  Skákanie na jednej nohe dopredu a do strán a späť.	L3  V1  L3  V2  L4  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Udržanie rovnováhy je v bedmintonne veľmi dôležité na ovládanie pohybov, ako napr. výpadov či doskokov.</li> </ul>
<b>Reakčný čas.</b> Schopnosť rýchlo reagovať a začať pohyb v inom smerom.	Beh na mieste – „happy feet“ – a začatie pohybu iným smerom na signál.	L4  V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>V tomto cvičení použite ako signál zvuk (tlesknutie, dupnutie alebo píšťalku).</li> </ul>
<b>Stabilita a rovnováha.</b>	Sochy.	L6  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rovnováha a stabilita sú v bedmintonne dôležitými prvkami pri ovládaní bedmintonových pohybov.</li> </ul>
<b>Rýchlosť, agility a vytrvalosť.</b>	Štafetové hry s rôznymi úlohami.  Hod kockou a beh.	L7  V1  L10  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Úlohy musia zodpovedať schopnostiam žiakov.</li> <li>Dobrou motiváciou je beh „za svoje družstvo“.</li> </ul>

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Šprint, zastavenie a udržanie rovnováhy.</b>	Štafetové hry. Balansovanie s raketou.	L8  V1 L9  V2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Výpady pomáhajú „zastaviť sa a ísť“.</li></ul>
<b>Dynamická rovnováha.</b>	Zdvíhanie košíka nachádzajúceho sa ďaleko pred žiakom v stojí na jednej nohe.	L8  V2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cvičenie opakujte s druhou nohou.</li></ul>
<b>Zmena smeru pohybu a agility.</b>	Dotýkanie sa lýtok spoluhráča.	L9  V1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Napomáha rozvoju schopností potrebných pre efektívnu prácu nôh.</li></ul>



### Časti 2 a 3 – „Náprah a úder“ a „Úder a zásah“




Rozvoj:

- techniky hádzania a koordinačných schopností;
- zručnosti skokov a dopadov spolu so stabilitou jadra;
- správne koordinovanej a rýchlej práce nôh.

#### Odkazy na lekcie – Aktivity na rozvoj hádzania, pohyblivosti a koordinácie.

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Osvojovanie techniky hádzania.</b>	Hra na hádzanie 1. Udrž svoj kurt čistý.	L11 ▶ V1 L11 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dbajte na správnu techniku hádzania.</li> </ul>
<b>Hádzanie s prácou nôh: Skoky a dopady.</b>	Hra na hádzanie 2. Štafetové hry spojené s behom a hádzaním . Tieňové hry. Hra na hádzanie v družstvách.	L12 ▶ V1 L12 ▶ V2 L13 ▶ V1 L14 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Začnite hádzaním spojeným najprv s krok-sun-krok vzad alebo behom vpred, postupne prejdite k plynulému pohybu vzad s preskokom.</li> </ul>
<b>Všeobecná koordinácia a flexibilita.</b>	Cvičenia na pohyblivosť s tlesknutím.	L15 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperatívne cvičenia vo dvojiciach.</li> </ul>
<b>Hádzanie a agility.</b>	Naháňačka s košíkom. Práca nôh.	L16 ▶ V1 L18 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podporte motiváciu a súťaživosť jednotlivých žiakov.</li> </ul>
<b>Stabilita jadra.</b>	Vzpory.	L16 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dbajte na správne držanie tela.</li> </ul>
<b>Koordinácia v rýchlosti.</b>	Rýchle nohy.	L17 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učiteľ predvedie a riadi úvodné tempo.</li> </ul>
<b>Koordinácia a rýchlosť</b>	Cvičenia na prácu nôh so šprintom.	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zabezpečte dostatok miesta. Zmiešané skupiny.</li> </ul>

**Časť 4 – Naučte sa vyhrávať****Odkazy na lekcie – Rozvoj rýchlosti a agility**

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Rýchlosť a agility.</b>	Rýchle nohy – koordinačný rebrík 1.  Rýchle nohy – koordinačný rebrík 2.	L19  V1  L20  V1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Začnite najprv pomalým tempom, aby ste mohli dohliadnuť na správne vykonávanie cvikov a správnu techniku.</li></ul>
<b>Rýchlosť</b>	Hra „Kameň“.	L22  V1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zábavné cvičenie, ktoré podporuje motiváciu jednotlivých žiakov.</li></ul>

**4. Záver**

Okrem technických zručností potrebných pre bedminton, sú pre všeobecný fyzický rozvoj a šport dôležité aj niektoré všeobecné pohybové schopnosti.

Kvalita týchto pohybov vždy závisí od čo najlepšej kombinácie **rýchlosti** a **ovládania pohybov**.

Pohyby paží (hádzanie a chytanie) ako aj pohyb nôh (skoky, dopady, štarty, šprinty a zastavenia) si vyžadujú veľkú ohybnosť, ale aj maximálnu obratnosť.

Hráči bedmintonu potrebujú na zlepšenie obratnosti dobrú rovnováhu a stabilitu jadra, čo sú prvky všeobecne nevyhnutné pre mnohé športy.

V bedmintone sa využíva kombinácia pohybových prvkov z mnohých športov, ale bedminton má aj svoj vlastný jedinečný profil.

Na rozvoj pohybových schopností jednotlivých žiakov je možné vybrať také špecifické cvičenia, ktoré môžu žiaci precvičovať sami bez špeciálneho vybavenia.

Tieto cvičenia môžu deti precvičovať a rozvíjať mimo bežných situácií na vyučovacích hodinách, hlavne ak ide o deti, ktoré majú záujem rozvíjať si svoje zručnosti na vyššej úrovni.

# Modul 5

## 10 lekcíí pre začiatóčnícov

### OBSAH

1. Úvod
2. Ciele
3. Vysvetlenie obsahu
4. Záver

### Zameranie Modulu 5

**Moduly 5, 6, 7 a 8** vám poskytujú základ a informácie o vyučovaní hlavného bedmintonového obsahu programu „Začni s bedmintonom“.

Týchto 22 plánov lekcíí bedmintonu je v štyroch samostatných súboroch prislúchajúcich modulom 5, 6, 7 a 8. Pri čítaní týchto modulov v Učiteľskom manuáli by ste mali sledovať aj prislúchajúce plány lekcíí.

- Modul 5 – **10 lekcíí pre začiatóčnícov** (10 plánov lekcíí – číslované od 1 do 10)
- Modul 6 – **Náprah a úder** (2 plány lekcíí – číslované 11 a 12)
- Modul 7 – **Úder a zásah** (6 plánov lekcíí– číslované od 13 do 18)
- Modul 8 – **Naučte sa vyhrávať** (4 plány lekcíí – číslované od 19 do 22)

Obsah opísaný v **10 lekcíách pre začiatóčnícov** v Module 5 je východiskovým bodom, kde by mali učítelia a deti – začiatóčnícovia v bedmintonu začať.

#### **10 lekcíí pre začiatóčnícov:**

- zahŕňa základné bedmintonové zručnosti;
- prinášajú začiatóčnícovi s akýmikoľvek schopnosťami pozitívnu prvú skúsenosť s bedmintonom.

## Čo sa v Module 5 naučíte

---

Na konci Modulu 5 lepšie porozumiete:

- dvom používaným spôsobom držania rakety – Forhendové „V“ držanie a Bekhendové „palcové“; držanie
- výpadom v bedmintonovom a situáciám, v ktorých sa používajú;
- úderom hraným pri sieti vrátane:
  - Bekhendového úderu pri sieti
  - Forhendového úderu pri sieti
  - Bekhendového líftu
  - Forhendového líftu.
- podaniu – bekhendovému podaniu a forhendovému vysokému podaniu.

## 1. Úvod

---

Táto časť je rozdelená do 10 lekcí. Každá z nich zahŕňa **technický obsah** a s ním súvisiacu oblasť **pohybového rozvoja**. Obidve časti sa rozvíjajú súčasne.

Pre bedminton je dôležité vyučovať skôr jednotlivé „bedmintonové situácie“ než jednu konkrétnu techniku za druhou. Žiaci tiež musia pochopiť, v akej situácii sa príslušná technika využíva.

V jednotlivých lekcích je technický obsah „prírodzene vnorený“ do jednotlivých cvičení a aktivít.

## 2. Ciele

---

Cieľom 10 lekcí pre začiatočníkov je naučiť žiakov základné bedmintonové pohyby a predstaviť im tento šport.

Týchto 10 lekcí pre začiatočníkov sa sústreďuje na:

- **Držanie rakety** – jednoduché cvičenia na osvojenie základných spôsobov držania rakety. Umožňuje deťom odbíjať košík pohybom zdola a skúsiť si herné výmeny.
- **Techniku úderov** – deti začínajú údermi hranými z prednej časti kurtu, pretože techniky úderov hraných zdola sa jednoduchšie osvojujú. Prvé bedmintonové techniky, ktoré sa vyučujú, sú údery pri sieti a výpady.
- **Podanie** – ku koncu týchto 10 lekcí pre začiatočníkov sa uvádzajú do vyučovania podania a lífty, ktoré majú pripraviť žiakov na údery hrané nad hlavou.
- **Pohyb na kurte** – v tejto časti sa vyučujú 1) aktivačný poskok, 2) krok-sun-skrok a 3) výpady. Ide o základné zručnosti potrebné na správne osvojenie si práce nôh v bedmintonovom.

### 3. Vysvetlenie obsahu

Táto časť Učiteľského manuálu sa sústreďuje na obsah 10 lekcí pre začiatočníkov. Pomáha to učiteľom rozvíjať ich znalosti. Je dôležité vedieť, že plány lekcí pre túto časť obsahujú tiež informácie o obsahu.

Táto časť manuálu obsahuje nasledujúce techniky:

- a. Bekhendové a forhendové držanie rakety a zmeny držania rakety;
- b. Výpady a rýchle štarty;
- c. Úvod k technike úderov;
- d. Hru pri sieti – bekhendový a forhendový úder pri sieti;
- e. Bekhendové podanie;
- f. Bekhendový a forhendový lift;
- g. Forhendové vysoké podanie.

#### a. Držanie rakety a zmena držania

Na vyučovacích hodinách sa vyučujú tieto dva spôsoby držania rakety:

1. Bekhendové – „**palcové**“ držanie
2. Forhendové – „**V**“ držanie

Tu je opis týchto dvoch spôsobov:

##### 1. Bekhendové držanie

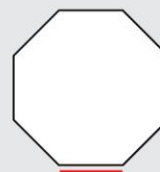
Toto držanie sa používa na hranie základných bekhendových úderov pred telom. Ide napríklad o údery pri sieti, lify pri sieti, sklepnuté údery pri sieti, bekhendové podania a bekhendové drajvy (odohrané pred telom). Palec ruky je celou plochou položený na zadnej časti rúčky rakety, pričom medzi rukou a rúčkou je mierna medzera.



Dlhý úder



Zatvorená raketa



Poloha palca

**Odkazy na lekcie – Bekhendové držanie**

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Bekhendové držanie</b>	Udržiavanie balóna vo vzduchu odbíjaním raketou s bekhendovým držaním.	L1 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pri tomto držaní je palec na zadnej časti rúčky rakety a smeruje rovnobežne s rúčkou, pričom medzi rukou a rúčkou rakety je mierna medzera.</li><li>• Prsty by mali byť uvoľnené.</li><li>• Chrbát ruky smeruje k úderu.</li></ul>

Viac cvičení na precvičenie držania rakety nájdete v časti 2 „Forhendové držanie“.



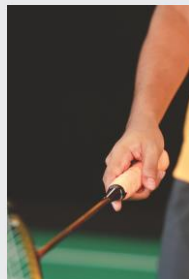
## 2. Forhendové držanie a ďalšie cvičenia na držanie rakety

Forhendové držanie sa používa na hranie takých úderov, kedy je košík zároveň s hráčom, a to aj na forhendovej aj na bekhendovej strane.

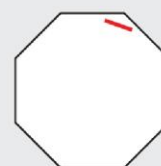
Palec a ukazovák tvoria na rúčke rakety písmeno "V". Veľmi dôležitá je poloha spodnej časti písmena "V", ktorú znázorňuje nasledujúca ilustrácia.



Zarovno s hráčom






Zatvorená raketa



Poloha spodnej časti písmena "V"




### Odkazy na lekcie – Držanie rakety a cvičenia na držanie rakety

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Forhendové "V" držanie</b>	Udržiavanie balóna vo vzduchu odbíjaním raketou s forhendovým držaním.	L1  V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pri tomto držaní palec a ukazovák tvoria na rúčke rakety písmeno "V". Dlaň smeruje k úderu a prsty uvoľnene obopínajú rúčku.</li> <li>• Rúčku rakety označte tak, ako je to znázornené na obrázku vyššie.</li> </ul>
<b>Ovládanie držania rakety</b>	Cvičenia vo dvojiciach na bekhendové a forhendové držanie.	L1  V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Precvičujte izolovane tieto dva spôsoby držania rakety.</li> <li>• Lakeť je pred telom.</li> <li>• Pohyb ruky smeruje ku košíku</li> </ul>
<b>Ruka smeruje ku košíku</b>	Cvičenia vo dvojiciach na bekhendové a forhendové držanie.	L2  V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lakeť je pred telom.</li> <li>• Aktívny pohyb ruky smerom ku košíku.</li> </ul>




Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Zmena držania rakety – z bekhendového na forhendové.</b>	Zmena držania rakety najprv bez košíka a potom s košíkom. Hra – Zasiachnutie cieľa.	L2 ▶ V3 ▶ V4 L2 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmena z bekhendového držania na forhendové s uvoľnenými, ale „aktívnymi“ prstami.</li> <li>• Uvoľnené prsty na zmenu držania rakety bez otočenia ruky („práca prstov“).</li> </ul>
<b>Poloha tela počas cvičenia.</b>	Dôležité počas všetkých cvičení.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Údery sú odohrávané ďalej od tela a nie pri tele.</li> </ul>
<b>Pohyb paže pri zmene držania rakety.</b>	Cvičenie na zmenu držania rakety s košíkom.	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prípravná fáza:</b> Lakeť je pred telom.</li> <li>• <b>Náprah:</b> Uvoľnite zovretie rakety a potiahnite ruku dozadu, paža je mierne skrčená.</li> <li>• <b>Samotný úder:</b> Ruku vedzte smerom ku košíku a vystierajte pažu, v momente úderu pritlačte prsty k rakete.</li> <li>• <b>Dokončenie úderu:</b> Po údere sa rýchlo snažte znovu nadobudnúť kontrolu nad raketou.</li> </ul>
<b>Kroky krok-sun-krok</b> (základná bedmintonová technika).	Zrkadlové kopírovanie pohybov.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jedna noha naháňa druhú, ale nikdy ju nedobehne.</li> <li>• Nízke ťažisko.</li> </ul>
<b>Precvičenie krok-sun-krok v spojení s úderom.</b>	Cvičenia s nahadzovaním. Krok-sun-krok spojený s úderom 1 + 2 a s výberom strán nahodenia.	L5 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cvičenia s nahadzovaním dávajú šancu kontrolovaným spôsobom získať skúsenosti pohybu a úderov.</li> <li>• Napomáha to rozvíjaniu správnej techniky.</li> </ul>



## b. Úvod k výpadom – Výpady a Šarty

Opis	Kde a kedy sa výpady používajú			Technika
<p><b>Výpad</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Výpad je niečo ako veľké vykročenie. Obrázky vpravo znázorňujú, kedy a kde sa výpad v bedmintonе využíva.</li><li>• Väčšina výpadov sa robí nohou na strane držania rakety, hoci niekedy je potrebné urobiť výpad aj druhou nohou.</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>• Chodidlo nohy, ktorou robíte výpad, smeruje ku košíku.</li><li>• Dbajte na to, aby prvý kontakt chodidla s podlahou bol pätou.</li><li>• Koleno a chodidlo prednej nohy sú natočené rovnakým smerom, aby nedošlo k poraneniu kolenného kĺbu alebo členku.</li><li>• Ťažisko prejde z päty až na palce a celé chodidlo smeruje k miestu, kde chcete odhrať košík (táto poloha zabezpečí stabilitu a rovnováhu).</li><li>• Zadnú nohu vytočte, čo vám pomôže pri udržaní rovnováhy a rozsahu pohybu.</li><li>• Koleno zadnej nohy mierne pokrčte, aby ste znížili napätie v kolene.</li><li>• Na vyváženie tela pri výpade využite vysunutie zadnej paže.</li></ul> <p>Videoklip k tejto technike si môžete stiahnuť z webovej stránky BWF – <a href="http://www.bwfbadminton.org">www.bwfbadminton.org</a>.</p>

**Odkazy na lekcie – Výpad**

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Výpad</b>	Vykonávanie výpadov.	L3  V3  V4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Najprv precvičujte s imitáciou úderu pri sieti.</li><li>• Dôraz kladte na dôležitosť natiahnutia sa za zasahovaným košíkom.</li><li>• Dávajte pozor, aby sa predišlo vyvrtnutiu.</li></ul>
<b>Vyvážená poloha tela pri sieti</b>	Vykonávanie výpadov.	L3  V3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Telo je vyrovnané spolu s vystretou pažou ruky, v ktorej držíte raketu.</li><li>• Vzpriamený postoj.</li></ul>

**c. Úvod k technike úderov****Fáza 1. Rozvoj úderových zručností**

Chytenie a hádzanie si vyžaduje priamu „interakciu rúk“ a kontakt s predmetom.

Zásah raketou vyžaduje, aby hráč prispôbil svoju polohu tak, aby sa predmet, ktorý má trafiť, zasiahol hlavou rakety nachádzajúcej sa v určitej vzdialenosti od ruky.

Cvičenie by preto malo pomôcť hráčovi v tomto prechode – od chytania a hádzania predmetov k odbíjaniu košíka raketou.

## Fáza 2. Odbíjanie rukou

Odbíjanie lopty / balóna rukou je rozšírením cvičenia na chytanie a hádzanie. Vyžaduje pozorné sledovanie letiaceho predmetu a prispôsobenie nôh a rúk tak, aby mohla ruka úspešne zasiahnuť predmet.

Žiak pracuje sám a využitím dlane ruky odbíja mäkkú loptu alebo balón do vzduchu.

Najprv žiak skúša odbíjať jednou rukou, potom druhou a potom striedavo jednou a druhou.

Žiak skúša udržať predmet vo vzduchu a pritom urobí nejaký úkon – napríklad ľahne si na podlahu a znovu sa postaví.



Žiak pracuje sám a využitím chrbta ruky odbíja mäkkú loptu alebo balón do vzduchu.

Najprv žiak skúša odbíjať jednou rukou, potom druhou a potom striedavo jednou a druhou.

Žiak skúša udržať predmet vo vzduchu a pritom urobí nejaký úkon – napríklad ľahne si na podlahu a znovu sa postaví.



Žiak pracuje sám a odbíja mäkkú loptu alebo balón do vzduchu využitím dlane a chrbta oboch rúk.

Skúša vytvoriť sled nejakých úkonov.



Žiak drží jednou rukou mäkkú loptu alebo balón nad hlavou, druhou rukou sa snaží dosiahnuť na balón vytočením paže tak, že si vidí dlaň ruky.

Potom dlaňou vybijie balón z ruky.

Snaží sa dokončiť švih tak, aby na jeho konci žiak videl chrbát svojej ruky. Toto je prvé prípravné cvičenie na techniku úderov hraných nad hlavou.



Žiaci si vo dvojiciach odbíjajú mäkkú loptu alebo balón, pričom používajú dlane aj chrbty rúk.

Toto cvičenie sa môže vykonávať v sede alebo v stoji.



### Fáza 3. Odbíjanie s krátkym držaním rakety

Odbíjanie s krátkym držaním rakety pomáha žiakom uspieť, lebo objekt, ktorý chcú trafiť, je pri zásahu relatívne blízko ruky.



Držte raketu pri krčku tak, že chrbát ruky smeruje nahor.



Rotáciou predlaktia udržiavajte balón, mäkkú loptu alebo košík vo vzduchu.



Raketu uchopte pri krčku tak, aby ukazovák ležal pod ním a na ráme. Rotáciou predlaktia udržiavajte balón, mäkkú loptu alebo košík vo vzduchu.



Raketu uchopte pri krčku tak, aby ukazovák ležal pod ním a na ráme. Dotknite sa košíkom výpletu rakety.



Vytočením predlaktia odtiahnite hlavu rakety smerom dozadu.



Vytočením predlaktia udríte do košíka (hráč musí vidieť chrbát svojej ruky).

### Fáza 4. Prechod

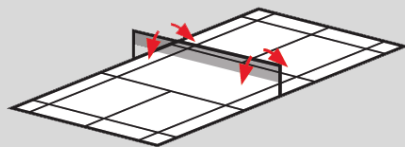
Postupne predlžujte vzdialenosť miesta uchopenia rakety od jej krčka, pričom máte balón stále pod kontrolou. Potom pokračujte podľa rovnakého postupu ku košíku.

## d. Hra pri sieti

### 1. Bekhendový úder pri sieti

#### Kam letí košík

Košík odohraný úderom pri sieti smeruje z prednej časti kurtu do súperovej prednej časti kurtu, a to čo možno najtesnejšie ponad sieť.



#### Kedy ho používame

Keď sa nachádzame v prednej časti kurtu a košík od súpera klesol pod výšku pásky siete.  
(obránná / neutrálna zóna)

#### Načo ho využívame

Na vytiahnutie súpera do prednej časti kurtu a pripraviť si tým možné príležitosti v zadnej časti kurtu.  
Snažíme sa ním prinútiť súpera odhrať lift, čo vytvorí príležitosť na útok.

#### Ako to vyzerá



#### Prípravná fáza

- Uchopte raketu forhendovým držaním.
- Raketu držte od tela a pred telom.



#### Náprah

- Uvoľnene uchopte raketu bekhendovým držaním.
- Voľne sa natiahnite.
- Vytočte rameno.
- Výplet rakety nasmerujte ku košíku.



#### Samotný úder

- Využite hybnosť celého tela.
- Zatlačte košík.



#### Dokončenie úderu

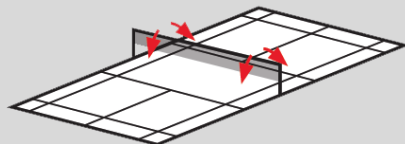
- Raketu vráťte späť do polohy, kde je pripravená na odohranie ďalšieho súperovho úderu.

Videoklip k tejto technike si môžete stiahnuť z webovej stránky BWF – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org).

## 2. Forhendový úder pri sieti

### Kam letí košík

Košík odohraný úderom pri sieti smeruje z prednej časti kurtu do súperovej prednej časti kurtu, a to čo možno najtesnejšie ponad sieť.



### Kedy ho používame

Keď sa nachádzame v prednej časti kurtu a košík od súpera klesol pod výšku pásky siete.

(obranná / neutrálna zóna)

### Načo ho využívame

Na vytiahnutie súpera do prednej časti kurtu a pripraviť si tým možné príležitosti v zadnej časti kurtu.

Snažíme sa ním prinútiť súpera odohrať lift, čo vytvorí príležitosť na útok.

### Ako to vyzerá



#### Prípravná fáza

- Uchopte raketu forhendovým držaním.
- Raketu držte ďalej pred telom.



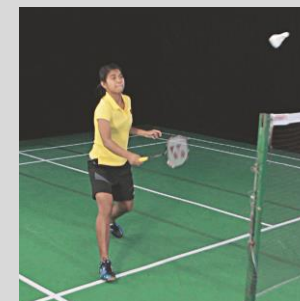
#### Náprah

- Voľne sa natiahnite.
- Vytočte rameno.
- Výplet rakety nasmerujte za košíkom.



#### Samočný úder

- Využite hybnosť celého tela.
- Zatlačte košík.



#### Dokončenie úderu

- Raketu vráťte späť do polohy, kde je pripravená na odohranie ďalšieho súperovho úderu.

Videoklip k tejto technike si môžete stiahnuť z webovej stránky BWF – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org).

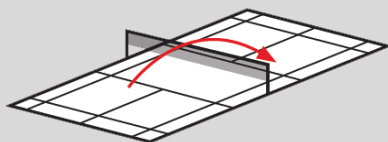
## Odkazy na lekcie – Bekhendové a forhendové údery pri sieti

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Bekhendové a forhendové údery pri sieti</b>	Údery pri sieti. Progresívne cvičenia	L3 ▶ V4 L3 ▶ V5	<b>Prípravná fáza:</b> raketu držte ďalej od tela a pred telom (vystretá paža). <b>Náprah:</b> veľmi malý, s voľným držaním rakety. <b>Samotný úder:</b> Jemne udríte do košíka, aby letel ponad sieť, pričom raketu držíte voľne a prstami ju dobre ovládate. <b>Dokončenie úderu:</b> čo najmenšie. Začnite bekhendom, potom prejdite na forhend a potom striedajte. Najprv úder precvičujte bez pohybu nôh a potom s výpadom.
<b>Výmeny hrané údermi pri sieti</b>	Progresívne cvičenia.	L3 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uvoľnite prsty, aby ste mohli meniť držanie rakety bez otáčania ruky (práca prstov).</li> </ul>
<b>Údery pri sieti v pohybe.</b> (štart – krok – výpad)	Úder pri sieti a rýchly štart.	L3 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Počas pohybu za košíkom majte stále pod kontrolou pohyb paže.</li> <li>• Postupujte od samotného výpadu ku krok-sun-krok a výpadu a nakoniec ku aktívnemu poskoku, krok-sun-krok a výpadu.</li> </ul>
<b>Zábavné hry na precvičenie úderov pri sieti.</b>	Hry na precvičovanie hry pri sieti	L6 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V opise hry si prečítajte bezpečnostné aspekty.</li> </ul>

## e. Bekhendové podanie

### Kam letí košík

Podľa pravidiel hry musí košík preletieť z jedného poľa podania uhlopriečne do súperovho poľa podania. Nízke bekhendové podania letia tesne ponad sieť a dopadajú uhlopriečne do prednej časti súperovho poľa podania.



### Kedy ho používame

Používa sa v štvorhrách a mužských dvojhrách na začatie výmeny, vychádzajúc z obrannej / neutrálnej situácie.

### Načo ho využívame

Na obmedzenie možnosti súpera zaútočiť.  
Na vytvorenie príležitosti pre vás na útok.

### Ako to vyzerá



#### Prípravná fáza

- Postoj môže byť rôzny, najbežnejší je však postoj s nohou (na strane, kde držíte raketu) vpredu, blízko "T".
- Raketu uchopíte uvoľnene krátkym bekhendovým držaním (pre štvorhry).
- Raketu presuňte ďalej pred telo.
- Košík umiestnite na výplet rakety.



#### Náprah

- Posuňte trochu raketu smerom dozadu od košíka.
- Miernie otvorte hlavu rakety.



#### Samoľný úder

- Raketu tlačte smerom ku košíku.
- Úderom vyrazte košík z ruky.





#### Dokončenie úderu

- Pokračujte v pretlačení košíka.
- Raketu vráťte do strehovej polohy, kde je pripravená zaútočiť na súperov return.

Videoklip k tejto technike si môžete stiahnuť z webovej stránky BWF – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org).



## Odkazy na lekcie – Bekhendové podanie

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Bekhendové podanie</b>	Opakovanie bekhendového držania rakety a potom bekhendové podanie.	L7  V3  V4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ukážka a opis požadovanej techniky.</li><li>• Odporúčanie: Košík odbite z ruky.</li></ul>

## f. Bekhendový a forhendový lift

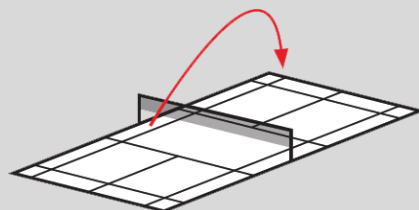
### 1. Bekhendový lift

#### Kam letí košík

Lifty hrané pri sieti letia z prednej časti kurtu do súperovej zadnej časti kurtu.

Útočné lify letia tak vysoko, aby boli tesne mimo dosahu rakety vášho súpera

Obranné lify letia vyššie.



#### Kedy ho používame

Keď sa nachádzate v prednej časti kurtu a košík od súpera v čase vášho úderu klesol tesne pod výšku pásky siete (do neutrálnej zóny) – vytvára sa príležitosť na útočný lift.

Keď sa nachádzate v prednej časti kurtu a košík klesol značne pod výšku pásky (do vašej obrannej zóny) – možno bude potrebný obranný lift.

#### Načo ho využívame

Cieľom útočných lify je dostať košík za súpera a prinútiť ho tak k slabšiemu returnu.

Vyššie obranné lify zatlačia vášho súpera dozadu a poskytnú tak hráčovi viac času vrátiť sa späť do strehového postavenia a nadobudnúť rovnováhu.

#### Ako to vyzerá



#### Prípravná fáza

- Uchopte raketu forhendovým držaním.
- Raketu držte ďalej pred telom.



#### Náprah

- Uvoľnene uchopte raketu bekhendovým držaním.
- Voľne sa natiahnite.
- Vytočte rameno smerom von.



#### Samotný úder

- Švihom udríte do košíka.



#### Dokončenie úderu

- Hybnosť rakety spôsobí, že sa paža pri uvoľnení vytočí smerom od tela.

Videoklip k tejto technike si môžete stiahnuť z webovej stránky BWF – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org).

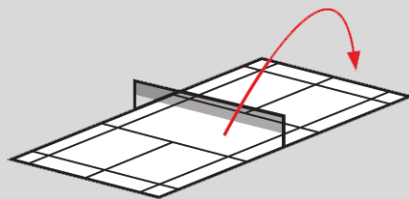
## 2. Forhendový líft

### Kam letí košík

Lifty hrané pri sieti letia z prednej časti kurtu do súperovej zadnej časti kurtu.

Obranné lify letia vyššie.

Útočné lify letia tak vysoko, aby boli tesne mimo dosahu rakety vášho súpera.



### Kedy ho používame

Keď sa nachádzate v prednej časti kurtu a košík od súpera v čase vášho úderu klesol značne pod výšku pásky siete (vo vašej obrannej zóne).

Keď sa nachádzate v prednej časti kurtu a košík klesol tesne pod pásku siete (vo vašej neutrálnej zóne).

### Načo ho využívame

Vyššie obranné lify zatlačia vášho súpera dozadu a poskytnú tak hráčovi viac času vrátiť sa späť do strehového postavenia a nadobudnúť rovnováhu.

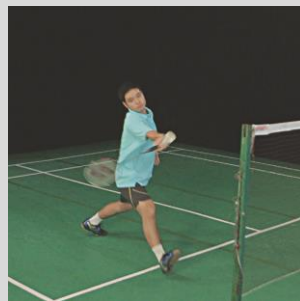
Cieľom útočných lify je dostať košík za súpera a prinútiť ho tak k slabšiemu returnu.

### Ako to vyzerá



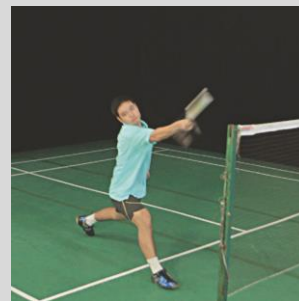
#### Prípravná fáza

- Uchopte raketu forhendovým držaním.
- Raketu držte ďalej pred telom.



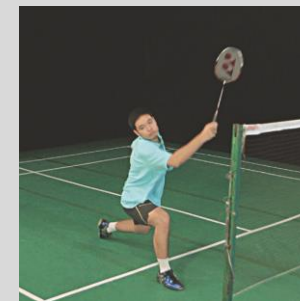
#### Náprah

- Volne sa natiahnite.
- Vytočte rameno smerom von.
- Ohnite zápästie.



#### Samotný úder

- Vyrovnajte zápästie.
- Švihom udríte do košíka.



#### Dokončenie úderu

- Hybnosť rakety spôsobí, že sa paža pri uvoľnení vytočí dovnútra smerom k telu.

Videoklip k tejto technike si môžete stiahnuť z webovej stránky BWF – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org).

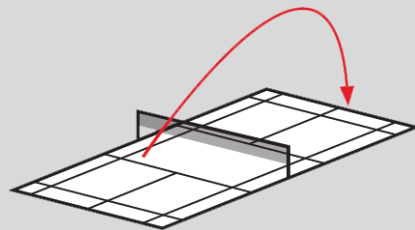
**Odkazy na lekcie – Bekhendové a forhendové lifty**

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Bekhendový lift.</b>	Pri precvičovaní postupujte od cvičení vo dvojiciach ku „kolotoču“.	L8 ▶ V3 ▶ V4	<p><b>Prípravná fáza:</b> Raketu držte ďalej pred telom, pričom hlava rakety je nad voľne natiahnutou rukou.</p> <p><b>Náprah:</b> Rýchle a krátke pokrčenie lakťa a krátka pronácia predlaktia.</p> <p><b>Samotný úder:</b> Pritlačte palec na rúčku rakety, udríte košík švihovým pohybom, vystretím lakťa a supináciou predlaktia.</p> <p><b>Dokončenie úderu:</b> Raketu po údere vráťte späť pred telo.</p> <p><b>Cieľ:</b> Zahrajte lift tak, aby vyzeral ako úder zahraný pri sieti.</p>
<b>Forhendový lift.</b>	Pri precvičovaní postupujte od cvičení vo dvojiciach ku „kolotoču“.	L9 ▶ V3 ▶ V4	<p><b>Prípravná fáza:</b> Raketu držte ďalej pred telom, pričom hlava rakety je nad voľne natiahnutou rukou. Predlaktie otočte tak, aby dlaň smerovala dopredu (supinácia) a ohnite zápästie.</p> <p><b>Náprah:</b> Pokračujte v ohnutí zápästia a supinácii predlaktia.</p> <p><b>Samotný úder:</b> Pronáciou predlaktia a vystretím zápästia urobte švihový pohyb a udríte do košíka.</p> <p><b>Dokončenie úderu:</b> Raketu po údere vráťte späť pred telo.</p> <p><b>Cieľ:</b> Zahrajte lift tak, aby vyzeral ako úder zahraný pri sieti.</p>
<b>Hry.</b>	Precvičovanie bekhendového a forhendového liftu formou „kolotoča“.	L10 ▶ V3 ▶ V4	

## g. Vysoké forhendové podanie

### Kam letí košík

Podľa pravidiel hry musí košík preletieť z jedného poľa podania uhlopriečne do súperovho poľa podania. Vysoké podania letia uhlopriečne do zadnej časti súperovho poľa podania a dopadajú na kurt vertikálne. Vysoké podania taktiež môžu letieť k stredovej čiare, čo hráčovi chytajúcemu podanie obmedzuje uhol returnu.



### Kedy ho používame

Vysoké forhendové podanie sa používa v dvojhrách na začatie výmeny z neutrálnej / obrannej pozície.

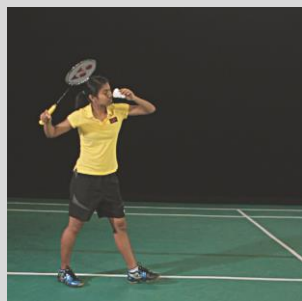
Vysoké forhendové podanie sa používa častejšie v dvojhrách žien a niekedy aj v dvojhrách mužov.

### Načo ho využívame

Ako obmenu (na vytvorenie novej výzvy oproti nízkemu podaniu).

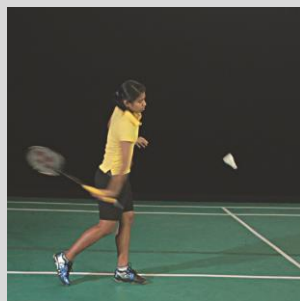
Núti hráča pozerať sa viac smerom nahor, čo odvracia jeho pozornosť od pozície podávajúceho hráča.

### Ako to vyzerá



#### Prípravná fáza

- V poli podania zaujmite bočný postoj podľa potreby.
- Uchopte raketu forhendovým držaním.
- Raketu a košík sú vo vyvýšenej polohe.
- Váha tela spočíva na zadnej nohe.



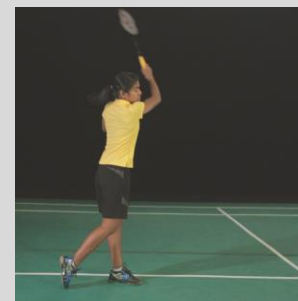
#### Náprah

- Váhu tela začnite prenášať dopredu.
- Pustite košík v mieste pred sebou a trochu bokom.
- Raketu spusťte dolu.
- Ohnite zápästie a predlaktie otočte tak, že dlaň smeruje dopredu.



#### Samotný úder

- Pokračujte v prenášaní váhy na prednú nohu.
- Natiahnite raketu dopredu.
- Pronáciou predlaktia a spevnením zápästia zrýchlite hlavu rakety.
- Udržte košík zospodu – silno, pred a bokom od tela.



#### Dokončenie úderu

- Hybnosť vynesie raketu vysoko a ďaleko.

### **4. Záver**

---

Začiatok s hrou v prednej časti kurtu umožňuje zlepšenia od začiatku a všetci žiaci tak môžu okúsiť v bedmintonе úspech.

Pri vyučovaní techniky úderov rozdeľujeme pohyb do nasledujúcich častí:

- Prípravná fáza
- Náprah
- Samotný úder
- Dokončenie úderu

Toto rozdelenie do jednotlivých častí nám poskytuje možnosť dať žiakom spätnú väzbu a v prípade potreby ich opravovať.

Použité metódy / postupy výučby:

- ukážka – imitácia;
- využitie obrázkov;
- metóda pokusu a omylu so spätnou väzbou;
- tieňový bedminton a metóda výučby jednotlivých fáz pohybu najprv samostatne a ich následného spájania.

Postupnosť v prvých desiatich lekciách je:

- držanie rakety a zmena držania rakety;
- výpady a rýchly štart
- hra pri sieti.

Potom nasleduje:

- bekhendové podanie
- bekhendový a forhendový lift
- vysoké forhendové podanie.

# Modul 6

## Náprah a úder

### Rozvoj hry v strednej časti kurtu

#### OBSAH

1. Úvod
2. Ciele
3. Vysvetlenie obsahu
4. Záver

#### Zameranie Modulu 6

**Moduly 5, 6, 7 a 8** vám poskytujú základ a informácie o vyučovaní hlavného bedmintonového obsahu programu „Začni s bedmintonom“.

Týchto 22 plánov lekcí sú v štyroch samostatných súboroch prislúchajúcich modulom 5, 6, 7 a 8. Pri čítaní týchto modulov v Učiteľskom manuáli by ste mali sledovať aj prislúchajúce plány lekcí.

- Modul 5 – **10 lekcí pre začiatočníkov** (10 plánov lekcí – číslované od 1 do 10)
- Modul 6 – **Náprah a úder** (2 plány lekcí – číslované 11 a 12)
- Modul 7 – **Úder a zásah** (6 plánov lekcí – číslované od 13 do 18)
- Modul 8 – **Naučte sa vyhrať** (4 plány lekcí – číslované od 19 do 22)

Modul 6 sa sústreďuje na hru v strednej časti kurtu. Aktivity pre deti v časti Náprah a úder sú určené na ich prípravu na techniku úderov hraných nad hlavou.

V tejto časti sa herné výmeny zrýchľujú a učitelia majú dôležitú úlohu regulovať túto rýchlosť tak, aby zodpovedala úrovni zručností ich žiakov.

## Čo sa v Module 6 naučíte

---

Na konci Modulu 6 lepšie porozumiete:

- pojmu „strehové postavenie“;
- dôležitosti rýchlosti rakety; techniky úderu a schopnosti viesť výmeny;
- bekhendovému drajvu – a kde v bedmintonne sa využíva;
- forhendovému drajvu – a kde v bedmintonne sa využíva.

## 1. Úvod

---

Obsah výučby v časti 2 „**Náprah a úder**“ sa sústreďuje na hru v strednej časti kurtu a pripravuje začiatočníkov na techniku úderov hraných nad hlavou.

Časť	Technický obsah
<b>Náprah a úder</b>	Cvičenia na hru v strednej časti kurtu – aktivity sú určené na prípravu začiatočníkov na techniku úderov hraných nad hlavou. Predstavujú sa tu nasledujúce techniky: <ul style="list-style-type: none"><li>• bekhendový drajv</li><li>• forhendový drajv</li><li>• bekhendový blok</li></ul>

Výučbové prvky sú včlenené do jednotlivých cvičení.

Začiatočníci začínajú tradične od techniky úderov hraných v zadnej časti kurtu, čo vedie k frustrácii a rozvoju nesprávnej techniky.

V tomto programe sa však začiatočníci začínajú učiť najprv základy techniky hranej v prednej časti kurtu, pri nej získajú sebaistotu a až potom sa začnú učiť techniky zo strednej a zadnej časti kurtu.

## 2. Ciele

---

### Cvičenia v strednej časti kurtu

Na konci 10 lekcí pre začiatočníkov by žiaci mali:

- cítiť sa sebaisto v hre pri sieti;
- vedieť viesť herné výmeny pri sieti;
- vedieť odohrať košík od siete do súperovej zadnej časti kurtu.



Cieľom dvoch lekcí venovaných hre v strednej časti kurtu (11 a 12) je:

- zrýchliť herné výmeny;
- pripraviť žiakov na údery hrané nad hlavou.

Keď sa žiaci presúvajú od siete do strednej časti kurtu, majú viac času sústrediť sa na košík ako doteraz. Preto teraz môžeme zrýchlením pohybu rakety zrýchliť aj výmeny.

V tejto časti kladieme dôraz na to, že je dôležité:

- pripraviť sa na všetky údery
- a po dokončení úderu vrátiť sa späť do strehového postavenia a byť pripravený na ďalší úder.

Jednoduchšie sa to učí, ak rýchlosť výmeny v tomto žiakov podporuje.

### 3. Vysvetlenie obsahu

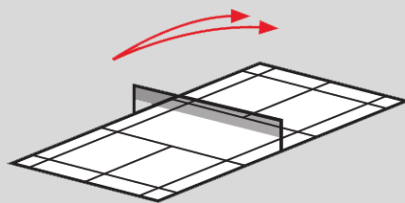
#### Odkazy na lekcie – Náprah a úder

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Strehové postavenie</b>	Vysvetlenie, demonštrácia a upevňovanie pri všetkých cvičeniach.	L11 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nakloňte sa mierne dopredu, kolená sú uvoľnené, päty sú mierne zdvihnuté od zeme, raketa je pred telom a hlava rakety nad rukou.</li> </ul>
<b>Hra rýchlou raketou</b> (rýchlosť rakety)	Cvičenia spojené s hádzaním na rýchlosť rakety. Cvičenia s raketou.	L11 ▶ V3 L11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raketu držte pred telom, začnite s uvoľneným držaním rakety, potom spevnite držanie, aby ste mohli vyvinúť silu, krátky pohyb raketou, veľmi malý švih.</li> </ul>

## 1. Bekhendový drajv

### Kam letí košík

Bekhendové drajvy sú ploché údery, ktoré majú letieť zo strednej časti kurtu do súperovej strednej alebo zadnej časti kurtu.



### Kedy ho používame

Bekhendové drajvy sa používajú v neutrálnych situáciách, keď košík nie je ani dostatočne vysoko na útok smerom dole, ani dostatočne nízko, na použitie obranného úderu smerom hore. Bekhendové drajvy sa používajú na bekhendovej strane a tiež keď je košík priamo pred telom.

### Načo ho využívame

Bekhendové drajvy je možné používať, ak chceme:

- obmedziť príležitosť súpera na útok
- vytvoriť príležitosť na útok pre hráča zahrávajúceho drajv trafením košíka do prázdneho priestoru súperovej časti kurtu, alebo do tela súpera.

### Ako to vyzerá



#### Prípravná fáza

- Postavte sa tvárou k sieti, raketa je pripravená.



#### Náprah

- Raketu uchopte bekhendovým držaním, urobte **pronáciu** predlaktia (medzi pažou a raketou vytvoríte určitý uhol), Nohou na strane ktorej nedržíte raketu, vykročte smerom ku košíku.



#### Samotný úder

- urobte **supináciu** predlaktia.
- Vystrite lakeť a natiahnite sa za košíkom, ktorý je pred telom / vedľa tela.
- Udríte do košíka, noha, na strane ktorej nie je raketa, dopadá na zem v momente zásahu alebo po ňom.





#### Dokončenie úderu

- Minimálne dotiahnutie úderu.
- Vráťte sa do postoja čelom k sieti s raketou pripravenou na ďalší úder.

Videoklip k tejto technike si môžete stiahnuť z webovej stránky BWF – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org).

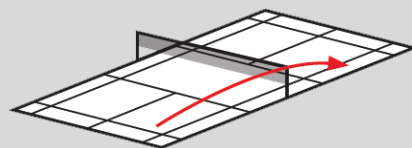
## Odkazy na lekcie – Bekhendový drajv

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Bekhendový drajv</b>	Cvičenie s nahadzovaním na rýchlosť rakety a plochá hra.	L11  V3  V4	Kladte dôraz na správne „strehové postavenie“ a jeho opätovné zaujatie strehového.

## 1. Forhendový drajv

### Kam letí košík

Forhendové drajvy sú ploché údery, ktoré majú letieť zo strednej časti kurtu do súperovej strednej alebo zadnej časti kurtu..



### Kedy ho používame

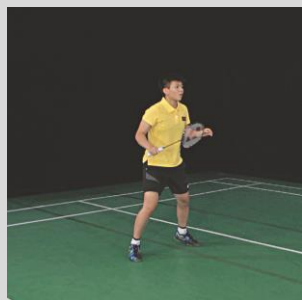
Forhendové drajvy by sa mali používať v neutrálnych situáciách, keď košík nie je ani dostatočne vysoko, aby bolo možné útočiť smerom nadol, ani dostatočne nízko, aby bolo možné odohrať obranné údery smerom nahor.

### Načo ho využívame

Forhendové drajvy používame na:

- obmedzenie príležitostí súpera na útok
- vytvorenie príležitostí na útok pre hráča zahrávajúceho drajv tak, že trafíme košík do prázdneho priestoru v súperovej časti kurtu, alebo trafíme telo súpera.

### Ako to vyzerá



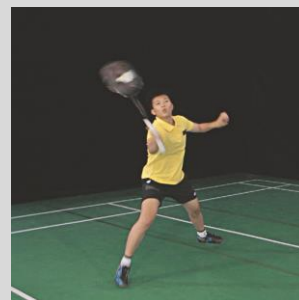
#### Prípravná fáza

- Zaujmite postoj s pripravenou raketou.
- Uchopte raketu forhendovým držaním.



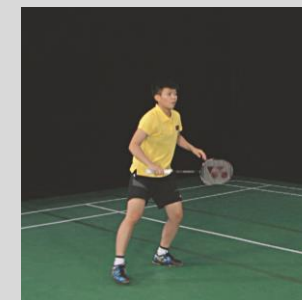
#### Náprah

- Vykročte smerom ku košíku.
- Uvoľnene sa natiahnite s mierne pokrčenými lakťami.
- urobte **supniáciu** predlaktia a medzi pažou a raketou vytvorte určitý uhol.



#### Samotný úder

- Vystríte lakte.
- Predlaktie a hornú časť paže vytočte smerom k telu.
- Košík zasiahnite pred telom.
- Udríte do košíka, noha, na strane ktorej nie je raketa, dopadá na zem v momente zásahu alebo po ňom.







#### Dokončenie úderu

- Minimálne dotiahnutie úderu.
- Vráťte sa do postoja čelom k sieti s raketou pripravenou na ďalší úder.

Videoklip k tejto technike si môžete stiahnuť z webovej stránky BWF – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org).

## Odkazy na lekcie – Forhendový drajv

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Forhendový drajv</b>	Cvičenie s nahadzovaním na rýchlosť rakety a ploché údery.	L11  V3	
<b>Zlepšenie plochej hry.</b>	Plochá hra. Hry na rozvoj techniky hry v strednej časti kurtu.	L11  V4 L12  V3  V4	<ul style="list-style-type: none"><li>Hry sú veľmi motivujúce a prinášajú veľa zábavy, učiteľ ale musí dbať na to, aby údery žiaci vykonávali správnou technikou.</li></ul>

### **4. Záver**

---

V lekciách 11 a 12 sa zvyšuje rýchlosť a narastá rozmanitosť herných situácií, zatiaľ čo pohybové prvky lekcie pripravujú žiakov na techniku úderov hraných nad hlavou.

Oblasti, ktoré sa v tejto časti rozvíjajú:

- rýchlosť rakety;
- schopnosť viesť výmenu;
- technika úderu.

# Modul 7

## Úder a zásah

### Rozvoj hry v zadnej časti kurtu

#### OBSAH

1. Úvod
2. Ciele
3. Vysvetlenie obsahu
4. Záver

#### Zameranie Modulu 7

**Moduly 5, 6, 7 a 8** vám poskytujú základ a informácie o vyučovaní hlavného bedmintonového obsahu programu „Začni s bedmintonom“.

Týchto 22 plánov lekcí sú v štyroch samostatných súboroch prislúchajúcich modulom 5, 6, 7 a 8. Pri čítaní týchto modulov v Učiteľskom manuáli by ste mali sledovať aj prislúchajúce plány lekcí.

- Modul 5 – **10 lekcí pre začiatočníkov** (10 plánov lekcí – číslované od 1 do 10)
- Modul 6 – **Náprah a úder** (2 plány lekcí – číslované 11 a 12)
- Modul 7 – **Úder a zásah** (6 plánov lekcí – číslované od 13 do 18)
- Modul 8 – **Naučte sa vyhrávať** (4 plány lekcí – číslované od 19 do 22)

Modul 7 sa sústreďuje na hru v zadnej časti kurtu a rozvíja techniku úderov hraných nad hlavou.

## Čo sa v Module 7 naučíte

Na konci Modulu 7 lepšie porozumiete:

- jednotlivým fázam úderu;
- technikám používaným pri hre zo zadnej časti kurtu, čo sú:
  - forhendový klír
  - forhendový drop
  - forhendový smeč
  - preskok

## 1. Úvod

Táto časť stavia na dvoch lekciách, ktoré sa sústredili na techniky používané pri hre v zadnej časti kurtu.

Časť	Technický obsah
Úder a zásah	<p>Cvičenia na hru v zadnej časti kurtu – predstavujú a rozvíjajú techniku úderov hraných nad hlavou. Predstavujú sa tu nasledujúce techniky:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Forhendový klír</li><li>• Forhendový drop</li><li>• Forhendový smeč</li><li>• Preskok</li></ul>

Tak ako aj v predchádzajúcej časti, výučbové prvky sú včlenené do jednotlivých cvičení.

Začiatocníci začínajú tradične od techniky používanej pri hre v zadnej časti kurtu, čo vedie k frustrácii a rozvoju nesprávnej techniky.

V tomto programe však sa žiaci začínajú učiť techniku hry v zadnej časti kurtu až potom, čo už zvládli základy techniky používanej v prednej časti kurtu a získali aj sebaistotu pri hre v strednej časti.

## 2. Ciele

V šiestich lekciách zameraných na techniku hry v zadnej časti kurtu si žiaci rozvíjajú aj techniku úderov hraných nad hlavou a hlavne týchto hlavných úderov: **klír**, **drop** a **smeč**.

Tie sa rozvíjajú súčasne s potrebnou technikou pohybu na kurte, predovšetkým s **preskokom**.

Mnoho aspektov, ktoré platili pri hre v prednej a strednej časti kurtu, platia aj v zadnej časti kurtu.

Táto skúsenosť spolu so sebaistotou získanou v predchádzajúcich hodinách teraz pomôže žiakom učiť sa nové techniky rýchlejšie než v prvých lekciách.



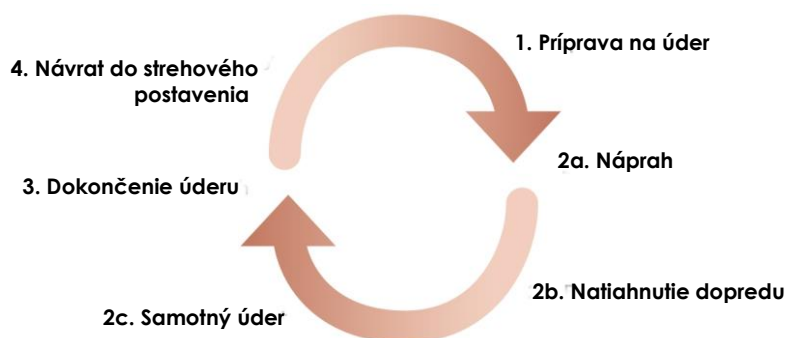
### 3. Vysvetlenie obsahu

V tejto časti sú opísané nasledujúce techniky:

1. Preskok
2. Forhendový klír nad hlavou
3. Forhendový drop nad hlavou
4. Forhendový smeč

Pred opisom hore uvedených úderov je kvôli výučbe dôležité najprv vysvetliť, ako môžeme úder rozdeliť do niekoľkých častí.

Toto rozdelenie je známe ako **úderová slučka**.



#### Príprava na úder

Každý úder začína dobrým strehovým postavením, a to vrátane prípravy rakety pred telom. Hráči by polohu rakety mali prispôbiť tak, aby smerovala k miestu, kde súper zahrá košík.

#### Úder

Úder je možné rozdeliť na dve časti – náprah a natiahnutie smerom dopredu.

Mnoho začiatočníkov má problémy s náprahom, lebo sa obávajú, že nestihnú odohrať košík. Sebadôveru im pomôžu získať hry spojené s hádzaním a tzv. tieňové cvičenia.

#### Dokončenie úderu

Fáza nasledujúca po samotnom údere sa nazýva *dokončenie úderu*. Jeho dĺžka závisí od druhu a sily úderu, bodu zásahu košíka a technickej situácie.

#### Návrat do strehového postavenia

Po *dokončení švih* nasleduje rýchly návrat do strehovej pozície, ktorý plynule prechádza do prípravy na ďalší úder. Začiatočníkov je potrebné od začiatku viesť k tomu, aby do precvičovania začlenili aj fázu návratu do strehového postavenia po údere.

Táto úderová slučka nám pri výučbe pomáha opísať rôzne fázy úderu, vidieť chyby žiakov a dáva nám možnosť ich opravovať.

Pozrite fotografie – Forhendový klír nad hlavou a Forhendový drop nad hlavou.



## 1. Preskok

Preskok je hlavným pohybom, ktorý sa používa, ak chcete trafiť košík v zadnej časti kurtu. Táto technika umožňuje hráčovi zahrať košík v čo možno najvyššej polohe a rýchlo sa vrátiť späť do príslušného strehového postavenia.

Používa sa taktiež v prípade, keď sa hráč ocitne pod tlakom v behendovom rohu a chce pritom zahrať forhendový úder.

- Noha na strane, kde držíte raketu, urobí krok dozadu do bočného postavenia, pričom váha tela spočíva práve na tejto nohe.
- Odrazte sa z nohy tej strany, kde držíte raketu, a vo vzduchu urobte obrat o 180°, dopadnete na druhú nohu za bodom, kde ste skok začali, pričom prekrížite dopadajúcou nohou v smere behu, aby bolo možné účinne zastaviť a zmeniť smer pohybu.
- Urobte prvý krok nohou, kde držíte raketu.
- Potom urobte jeden krok-sun-krok alebo bežecký krok druhou nohou (kde nedržíte raketu).

Poznámka: Kroky 2 a 3 sú rýchle a nasledujú za sebou čo možno najrýchlejšie. Nie je medzi nimi žiadna prestávka.

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
Preskok	Úvod k preskoku, bez krokov a potom s krokmi.	L13  V1 L13  V2	Dbajte na správny rytmus krokov tlieskaním alebo počítaním: jeden-dva/tri-štyri.

Pozrite fotografie na nasledujúcej strane – Forhendový klír nad hlavou.

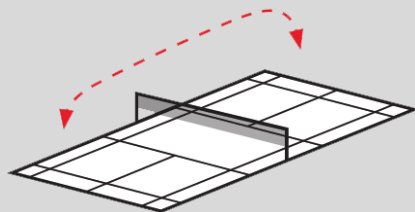
## 2. Forhendový klír nad hlavou

### Kam letí košík

Klíry smerujú z vašej zadnej časti kurtu do zadnej časti kurtu vášho súpera.

Útočné klíry letia vo výške tesne mimo dosahu rakety vášho súpera.

Obranné klíry sú o trochu vyššie.



### Kedy ho používame

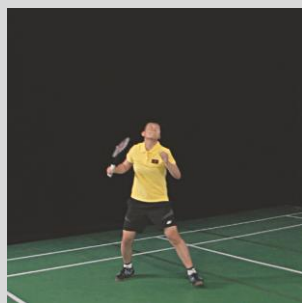
Klíry sa používajú, keď sa nachádzame v našej útočnej zóne kurtu.

### Načo ho využívame

Klír zatlačí súpera dozadu, čím sa vytvorí priestor v prednej časti kurtu. Cieľom útočných klírov je umiestniť košík za súpera, vytvorí tak tlak a potenciálne slabší return.

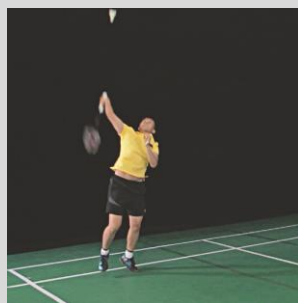
Obranný klír poskytuje hráčovi, ktorý zahráva tento úder, viac času na opätovné získanie rovnováhy a pozície na kurte.

### Ako to vyzerá



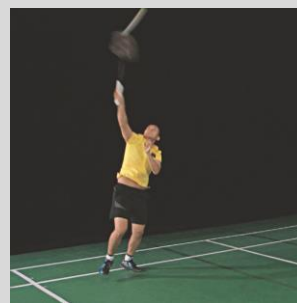
#### Prípravná fáza

- Raketu uchopte forhendo-vým držaním.
- Raketa pripravená na úder nad hlavou.
- Predné rameno je zdvihnuté.
- Zaujmite bočné postavenie.



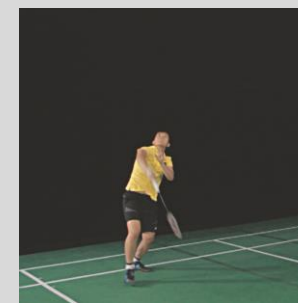
#### Náprah

- Zo zadnej nohy sa odrazte smerom nahor a dopredu.
- Tlačte zadný bok dopredu.
- Zadné plece spolu s ramenom sa presunú nahor a dopredu.
- Horná časť paže spolu s predlaktím sa vytočia von.
- Predná paža sa stiahne smerom k telu, čím reguluje rotáciu tela.



#### Samotný úder






- Zadná noha dopadá pred prednú nohu.
- Horná a spodná časť paže sa vytočia dovnútra.
- Natiahnite sa za košíkom a silno doň udríte v mieste nad/mierne pred ramenom.



#### Dokončenie úderu

- Hybnosť rakety spôsobí počas uvoľnenia ramena jeho rotáciu smerom dovnútra.
- Zadná noha dopadá pred prednú.

**Odkazy na lekcie – Forhendový klír nad hlavou**

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Forhendový klír nad hlavou</b>	Priamy klír. Herná výmena hraná forhendovými klírmi. Herná výmena hraná forhendovými klírmi s úlohami. Precvičovanie forhendového klíru / Priamy klír hraný nad hlavou. Hra	L13  V3 L13  V4 L14  V2 L14  V3 L14  V4	Dôraz kladte na: <ul style="list-style-type: none"><li>• úder a rýchlosť hlavy rakety</li><li>• včasné odohranie košíka</li><li>• využitie preskoku, ktorý žiakom pomôže vrátiť sa po odohratí úderu späť do strehového postavenia.</li></ul>

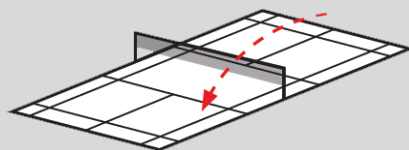
### 3. Forhendový drop nad hlavou

#### Kam letí košík

Dropy smerujú z vašej zadnej časti kurtu do prednej časti kurtu vášho súpera.

Dlhšie dropy zvyčajne dopadajú za prednú čiaru súperovho poľa podania.

Kratšie dropy dopadajú medzi čiaru podania a sieť.



#### Kedy ho používame

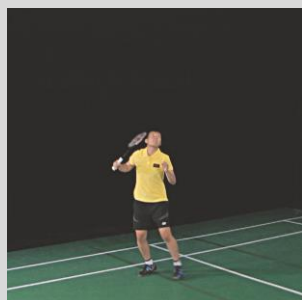
Dropy sa používajú, keď sa nachádzame v útočnej zóne.

#### Načo ho využívame

Dropy využívame na:

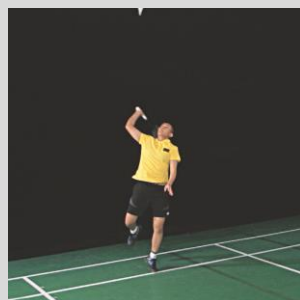
- vytvorenie priestoru v zadnej časti kurtu.
- na vyvedenie súpera z rovnováhy
- prinútenie súpera zahrať lift.

#### Ako to vyzerá



#### Prípravná fáza

- Raketu uchopíte forhendovým držaním.
- Raketa je pripravená na úder nad hlavou.
- Predné rameno je zdvihnuté.
- Zaujmite bočné postavenie.



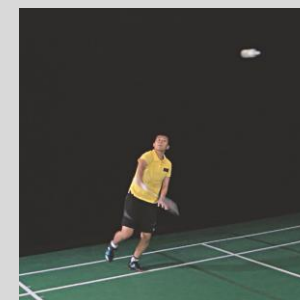
#### Náprah

- Zo zadnej nohy sa odrazte smerom nahor a dopredu.
- Tlačte zadný bok dopredu.
- Zadné plece spolu s ramenom sa presunú smerom nahor a dopredu.
- Horná časť paže spolu s predlaktím sa vytočia smerom von.



#### Samotný úder







- Horná a spodná časť paže sa vytočia dovnútra.
- Natiahnite sa za košíkom a silno doň udríte v mieste nad/mierne pred ramenom.
- Tesne pred samotným úderom sa rotácia paže zastaví – zatlačte košík.



#### Dokončenie úderu

- Zadná noha dopadá na zem a stáva sa z nej predná noha pre ďalší úder.

**Odkazy na lekcie – Forhendový drop nad hlavou**

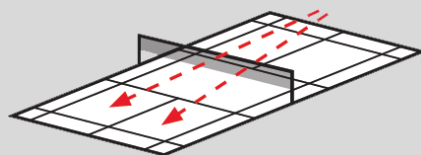
<b>Prvok</b>	<b>Cvičenie</b>	<b>Lekcia (L) Video (V)</b>	<b>Tipy pre učiteľov</b>
<b>Forhendový drop nad hlavou</b>	Tieňovanie úderu. Priamy drop. Plynulá hra. Lift – Drop - Sieť.	L15  V2 L15  V3 L15  V4 L16  V3	Pri drope ide o rovnaký pohyb ako pri zahrávaní klíru, ale drop ukončíte so zatlačením košíka, a nie plným zásahom v bode kontaktu košíka, ako je to pri klíre.
<b>Podobnosť klíru a dropu</b>	Cvičenia s výberom. Dvojhra na polovici kurtu.	L16  V4 L16  V5	Pri oboch úderoch kladte dôraz na rovnakú prípravnú fázu.

## 4. Forhendový smeč

### Kam letí košík

Smeče smerujú z vašej zadnej časti kurtu do strednej časti kurtu vášho súpera.

Smeče môžu letieť do priestoru, alebo môžu smerovať na telo vášho súpera.



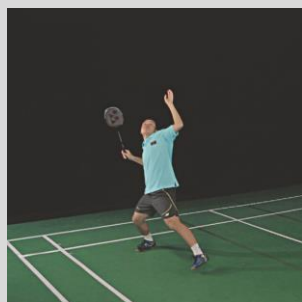
### Kedy ho používame

Smeče používame na prudké zrazenie košíka z vašej útočnej zóny kurtu.

### Načo ho využívame

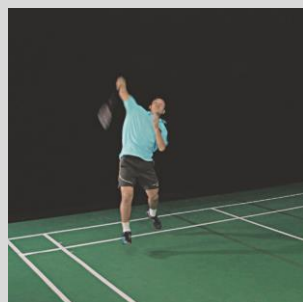
Forhendový smeč je úder, ktorý sa používa v snahe vyhrať prebiehajúcu výmenu, alebo ak chceme prinútiť súpera odohrať veľmi slabý return.

### Ako to vyzerá



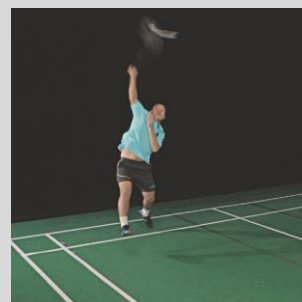
#### Prípravná fáza

- Raketu uchopte forhendovým držaním.
- Zaujmite volné strehové postavenie.
- Vykročte dozadu a váhu tela preneste na zadnú nohu, zaujmite bočné postavenie.



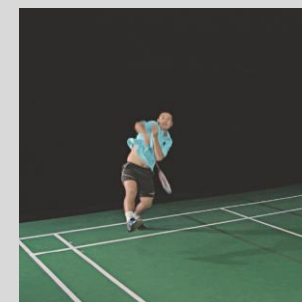
#### Náprah

- Vyskočte a vo vzduchu sa začnite vytáčať, pričom lakeť je vpredu a hore, predlaktie je vytočené smerom von.
- Paža s raketou musia zviazať určitý uhol.



#### Samotný úder





- Pokračuje v rotácii vo vzduchu a silno švihnite hlavou rakety (pronáciou predlaktia).
- Natiahnite sa za košíkom a silno doň udríte pred ramenom.



#### Dokončenie úderu

- Dokončíte rotáciu a dopadnite na zem.
- Vo fáze uvoľnenia sa predlaktie ešte zotrvačnosťou otáča.
- Raketa zostáva pred telom.
- Zadná noha dopadá dopredu.

## Odkazy na lekcie – Forhendový smeč

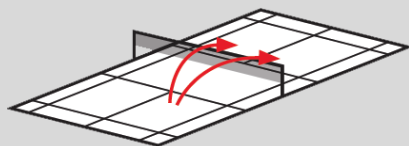
Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Forhendový smeč</b>	Smeč a smeč–blok. Lift–smeč–blok.	L17  V2  V3  V4 L18  V2	Smeč – dbajte na to, aby žiak stál za košíkom, aby ho mohol trafiť pred telom.



## 5. Bekhendový blok pred telom

### Kam letí košík

Bekhendové bloky pred telom smerujú z vašej strednej časti kurtu do prednej / strednej časti kurtu vášho súpera.



### Kedy ho používame

Bekhendové bloky používame, keď sme v obrannej situácii a vraciame smeč od tela.

Používajú sa hlavne v štvorhrách a menej často aj v dvojhrách.

### Načo ho využívame

Bekhendové bloky používame, ak chceme:

- obmedziť príležitosť súpera na útok;
- vytvoriť si príležitosť na útok zahraním tohto úderu do priestoru a prinútiť tak súpera zahrať ďalší úder hore.

### Ako to vyzerá



#### Prípravná fáza

- Raketu uchopíte forhendovým držaním.
- Raketu držte pred telom.



#### Náprah

- Raketu voľne uchopíte bekhendovým držaním.
- Lakeť je pred telom.
- Pokrčte lakeť.
- Otvorte hlavu rakety (rotáciou hornej časti paže a predlaktia, zohnuté zápästie).



#### Samotný úder





- Vystríte lakeť.
- Hlavu rakety držte otvorenú, aby ste košík zasiahli mierne zospodu.
- Zatlačte do košíka.



#### Dokončenie úderu

- Hybnosť rakety spôsobí, že sa paža pri uvoľnení vytočí smerom od tela.
- Znovu sa vráťte k základnému uchopeniu rakety s polohou pred telom.

**Odkazy na lekcie – Obranný úder: Bekhendový blok**

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Obranný blok</b>	Blok a smeč–blok. Lift–smeč–blok.	L17  V2  V3  V4 L18  V2	Blok – Zaujmite strehové postavenie, kolená sú uvoľnené, váha tela je vpredu a raketa pred telom.

**4. Záver**

---

Rozvoj techník uvedených v tejto časti – pohybové zručnosti (preskok) a obranné bloky umožňujú zväčšiť rozmanitosť a zvýšiť obtiažnosť cvičení.

Technika vysokého forhendu je v podstate totožná s technikou hádzania nad hlavou; preto hry na hádzanie, ktoré sú zahrnuté do týchto lekcí, veľkou mierou pomáhajú pri rozvíjaní tejto techniky.

Pre údery hrané nad hlavou sú dôležité nasledujúce prvky:

- základné držanie rakety,
- supinácia predlaktia pri náprahu,
- pronácia predlaktia pri natiahnutí sa dopredu pri údere,
- čo najskoršie odohratie košíka.

# Modul 8

## Naučte sa vyhrávať - Taktika a súťaž

### OBSAH

1. Úvod
2. Ciele a zámery
3. Znalosť taktiky
4. Vysvetlenie obsahu
5. Záver

### Zameranie Modulu 8

**Moduly 5, 6, 7 a 8** vám poskytujú základ a informácie o vyučovaní hlavného bedmintonového obsahu programu „Začni s bedmintonom“.

Týchto 22 plánov lekcí sú v štyroch samostatných súboroch prislúchajúcich modulom 5, 6, 7 a 8. Pri čítaní týchto modulov v Učiteľskom manuáli by ste mali sledovať aj prislúchajúce plány lekcí.

- Modul 5 – **10 lekcí pre začiatočníkov** (10 plánov lekcí – číslované od 1 do 10)
- Modul 6 – **Náprah a úder** (2 plány lekcí – číslované 11 a 12)
- Modul 7 – **Úder a zásah** (6 plánov lekcí – číslované od 13 do 18)
- Modul 8 – **Naučte sa vyhrávať** (4 plány lekcí – číslované od 19 do 22)

Modul 8 uvádza a rozvíja základné taktické zručnosti – výučbu rôznych stratégií ako vyhrať zápas. Sústreďuje sa na základné taktické zručnosti pre dvojhry aj štvorhry.

### Čo sa v Module 8 naučíte

Na konci Modulu 8 lepšie porozumiete:

- dôležitosť znalosti taktiky;
- základným taktickým zručnostiam v bedmintone.

## 1. Úvod

---

Časť 4 „**Naučte sa vyhrávať**“ uvádza a rozvíja základné princípy taktiky pre dvojhry aj štvorhry.

Cieľom je, aby žiaci okúsili povahu dvojhry a štvorhry pri hre. Preto je táto časť veľmi orientovaná na precvičovanie.

Aby v bedmintone žiaci dosahovali dobré výkony, musia zvládnuť tri obsiahle druhy situácií, ktoré voláme: útočná, neutrálna a obranná.

## 2. Ciele

---

Úspešnosť hráča v bedmintone závisí od správneho rozhodnutia, aký úder v danej chvíli zahrá. Najväčšmi toto rozhodnutie závisí od situácie, v ktorej sa hráč nachádza: **obrannej, neutrálnej** alebo **útočnej**.

Prvým aspektom v našom programe je **rozpoznanie týchto troch situácií** a čo pre hráča znamenajú.

Ďalším krokom potom musí byť naučiť sa **správne rozhodovať** na základe uvedomenia si hlavných faktorov: priestoru (výšky, šírky, hĺbky), času (vlastného tlaku), vlastnej osoby a svojho súpera.

Hráčov bedmintonu učíme, aké dôležité je:

- „**vyhrať priestor**“, t.z. prinútiť súpera čo najviac sa pohybovať, zatiaľ čo vlastný pohyb je potrebné obmedziť a udržať si dobrú pozíciu. Preto je dôležité poznať najlepšiu pozíciu a najlepší stav rovnováhy na kurte,
- „**vyhrať čas**“, t.z. odbiť košík čo najskôr, čo sa týka výšky aj blízkosti voči sieti a dať tým súperovi menej času na reakciu. Hlavná otázka je: „Kedy by som mal zahrať košík rýchlejšim, resp. pomalším tempom?“,
- poznať svoje **vlastné silné stránky a slabiny**, čo pomôže tvoriť výmeny a herné situácie s využitím vlastných silných stránok
- prečítať **súperove silné stránky a slabiny**, v čom je súper dobrý a v čom nie je dobrý,
- prečítať, čo sa súper chystá voči mne podniknúť.

## 3. Znalosť taktiky

---

Poznať taktiku je hlavne o tom, prečítať každú situáciu na kurte, pričom rozhodnutie, ktoré urobíme, vychádza z informácií, ktoré sme takto získali. V nasledujúcej tabuľke sú tieto dva komponenty, ktoré taktiku tvoria, bližšie vysvetlené.

Priestor	O mne	O súperovi	Tempo	Partner
<ul style="list-style-type: none"> <li>Efektívne využitie šírky</li> <li>Efektívne využitie hĺbky</li> <li>Efektívne využitie výšky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moje silné stránky</li> <li>Moje slabé stránky</li> <li>Znalosť polohy na kurte</li> <li>Znalosť stavu rovnováhy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>V čom je dobrý</li> <li>V čom nie je dobrý</li> <li>Čo sa snažia proti mne podniknúť</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pomáha mi tempo/rýchlosť, ktorou odbijam košíky k výhre?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aké sú jeho silné stránky</li> <li>Aké sú jeho slabosti?</li> <li>Kde na kurte sa nachádza?</li> </ul>

#### 4. Vysvetlenie obsahu

V tomto programe sa základné aspekty taktiky precvičujú tak, že sa vytvárajú herné situácie, hlavne na jednej polovici kurtu.

Pri veľkých skupinách je nevyhnutné:

- zorganizovať hodinu tak, že sa využijú viaceré kurty s rôznymi druhmi činností;
- meniť počet žiakov na každom kurte.

Tu je niekoľko príkladov na zváženie, ako pri veľkých skupinách začleniť do výučby cvičenia, ktoré precvičujú praktické prvky taktiky:

##### a. Desať hráčov na jednom kurte

Dve družstvá po piatich hráčov hrajú „kolotoč“ (jedno na každej polovici kurtu), pričom hrajú medzi sebou vzájomnú výmenu. Pri tejto organizácii je možné rozvinúť rôzne typy situácií počas herných výmen, napr. výmeny pri sieti, výmeny na polovici kurtu, výmeny v zadnej časti kurtu, výmeny v rámci vymedzeného priestoru, či času a pod.

##### b. Striedanie alebo rotácia

Žiaci hrajú krátke zápasy – víťaz zostáva na kurte, ALEBO sa skupina hráčov mení podľa určitého stanoveného pravidla.

##### c. Využitie špeciálnych organizačných foriem

Turnaj v zmysle „s prúdom a proti prúdu rieky“, t.j. víťaz sa posúva o jeden kurt vyššie a porazený o jeden kurt nižšie.

##### d. Súťaž medzi žiakmi rôznych úrovní

Pre slabších hráčov kurt minimalizujte (bez plochy v zadnej a prednej časti kurtu).

##### e. Súťaže medzi družstvami

Vytvorte družstvá s rovnakým počtom hráčov, ale s rôznymi úrovňami bedmintonových schopností. Každý hráč hrá o body pre svoje družstvo, takže každý bod sa počíta do celkového skóre družstva.

Všetky hry a cvičenia v týchto lekciách rozvíjajú znalosti o taktike tým, že poskytujú skúsenosť v súťažných bedmintonových situáciách.

Lekcie zahŕňajúce taktiku pre štvorhry uvádzajú základné prvky pozíčnej hry vo štvorhrách, a to opäť prostredníctvom využitia cvičení a hier na rozvoj týchto zručností.

### Odkazy na lekcie – Taktika – Naučte sa vyhrávať

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Základné postavenie.</b>	Dvojhry na polovici kurtu 1.	L19 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Základné postavenie sa dá definovať ako postavenie na kurte, z ktorého môžete najlepšie reagovať na pravdepodobnú reakciu vášho súpera.</li> <li>• Nie je to pevný určený bod na kurte, ale pohyblivé miesto podľa situácie.</li> </ul>
<b>Taktika dvojhry 1.</b>	Dvojhry na polovici kurtu 1.	L19 ▶ V2 ▶ V4	<p>Využitie priestoru a zmeny smeru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Ako môžeme zatlačiť súpera na poslednú chvíľu do zadnej časti kurtu a vytvoriť si tým priestor na výherný úder v prednej časti kurtu?“</li> <li>• „Ako môžeme vylákať súpera na poslednú chvíľu do prednej časti kurtu a vytvoriť si tým priestor na výherný úder v zadnej časti kurtu?“</li> </ul>
<b>Taktika dvojhry 2.</b>	Dvojhry na polovici kurtu 2.	L19 ▶ V3 ▶ V4	<p>Využitie času zmenou rýchlosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Ako môžeme využiť rýchle údery ako smeč a rýchly klír na vytvorenie si príležitosti získať víťazné body?“</li> </ul>
<b>Základná taktika dvojhry.</b>	Situácie dvojhry hranej na polovici kurtu.	L19 ▶ V4 L20 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Ako môžeme miešať taktiky tak, aby sme vyhrali body v dvojhrách?“</li> <li>• Všetky tieto hry rozvíjajú taktickú hru.</li> </ul>

Prvok	Cvičenie	Lekcia (L) Video (V)	Tipy pre učiteľov
<b>Otvorenie hry v štvorhre</b>	Opakovanie bekhendového podania.	L21 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dôraz kladte na dôležitosť podania v štvorhre.</li> <li>Dajte žiakom čas na precvičenie podania s úlohami triafať na rôzne terče.</li> </ul>
<b>Výhra strednej časti kurtu v štvorhrách.</b>	Hra v strednej / prednej časti kurtu. Hra v strednej časti kurtu 1. Hra v strednej časti kurtu 2.	L21 ▶ V2 L22 ▶ V2 L22 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Vyhrať strednú časť kurtu“ je v štvorhrách z hľadiska taktiky veľmi dôležité a súčasne je to taktiež hlavný rozdiel v porovnaní s taktikou dvojhry.</li> <li>Vyžaduje si to dobrú prácu s raketou, ako aj dobrú rýchlosť rakety.</li> </ul>
<b>Obranná a útočná formácia v štvorhrách.</b>	Pozičná hra.	L21 ▶ V3 L22 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Najprv začnite bez košíka a potom postupne prejdite k situáciám herných výmen, a to napr. použitím stanoveného sledu úderov, napr. lift – smeč – blok.</li> </ul>
<b>Hra v štvorhre.</b>	Štvorhry.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Spájame dokopy tri aspekty (podávanie, nutnosť vyhrať strednú časť kurtu, pozičnú hru).</li> </ul>

## 5. Záver

V týchto lekciách (19 až 22) sa uvádzajú a rozvíjajú základné taktické situácie, a to využitím rôznych cvičení alebo situácií napodobňujúcich herné situácie.

Tieto lekcie a cvičenia sa môžu opakovať, čím sa upevnia získané vedomosti a poskytnú sa žiakom ďalšie príležitosti na rozvoj základných znalostí o taktike.

# Modul 9

## Ako organizovať súťaže

### OBSAH

---

1. Úvod
2. Súťaže s vyradovacím systémom
3. Súťaže ligového formátu
4. Rebríčkové systémy
5. Pyramídové systémy
6. Herný systém klubových zápasov

### Zameranie Modulu 9

---

Modul 9 sa sústreďuje na to, ako zorganizovať bedmintonovú súťaž a poskytuje informácie o rôznych typoch štruktúr turnajov / súťaží.

### Čo sa v Module 9 naučíte

---

Na konci Modulu 9 lepšie porozumiete:

- rôznym druhom štruktúr bedmintonových súťaží:
  - súťažiam s vyradovacím systémom;
  - súťažiam ligového formátu;
  - rebríčkovému systému;
  - pyramídovému systému;
  - hernému systému klubových zápasov.



## 1. Úvod

---

Hrať bedminton môže priniesť veľa prospiechu, ako napr. radosť zo športu, zoznámenie sa s novými priateľmi a zdravý životný štýl. Pre mnoho ľudí je však príležitosť súťažiť hlavným motivačným faktorom pre zapojenie sa do športu.

Táto kapitola načrtne, ako organizovať bedmintonové súťaže rôzneho formátu.

## 2. Vyradňovacie súťaže

---

Vyradňovacie súťaže sú veľmi užitočnou formou vtedy, keď máte množstvo prihlásených a málo času na dokončenie všetkých zápasov. Pri tomto formáte však veľa hráčov odohrá len málo zápasov. Tento typ turnaja sa najjednoduchšie organizuje, keď počet prihlásených hráčov je 2, 4, 8, 16, 32, 64 alebo 128, pričom súťažiaci sa do jednotlivých zápasov vyberajú náhodne a podľa vyžrebovaného poradia sa umiestňujú do pavúka.

Základný vyradňovací formát je možné rôzne meniť:

- Ak sa prihlási iný počet hráčov než 2, 4, 8, 16, 32, 64 alebo 128, niektorí budú musieť dostať voľný žreb. Takže ak máte napr. 14 prihlásených, mali by ste dvoch hráčov z prvého kola vynechať, takže z toho počtu vytvoríte 16 prihlásených.
- Najlepší hráči môžu byť na základe predošlých výsledkov nasadení. Títo hráči sa umiestnia do samostatných častí pavúka ešte pred hlavným losovaním, takže ak vyhrajú svoje predošlé zápasy, vzájomne sa stretnú až v poslednej etape turnaja.

V nasledujúcom je uvedený príklad pavúka so 14 súťažiacimi a 4 nasadenými hráčmi. Všimnite si, že:

- Hráči A, P, I a H sú nasadení, to znamená, že ak vyhrajú svoje zápasy, vzájomne sa stretnú až v neskorších etapách turnaja.
- Hráči A a P majú v prvom kole voľný žreb (t.z. v prvom kole nehrajú žiaden zápas), pretože je len 14 prihlásených).
- Každému zápasu je priradené nejaké číslo, čo organizátorovi turnaja pomáha pri rozvrhovaní jednotlivých zápasov.

1. kolo			2. kolo			Semifinále			Finále		
Zápas č.		Skóre	Zápas č.		Skóre	Zápas č.		Skóre	Zápas č.		Vítaz & skóre
	Hráč A (1.nasadený)		7	Hráč A		11			13		
	--										
1	Hráč C										
	Hráč D										
2	Hráč E		8								
	Hráč F										
3	Hráč G										
	Hráč H (4.nasadený)										
4	Hráč I (3.nasadený)		9			12					
	Hráč J										
5	Hráč K										
	Hráč L										
6	Hráč M		10								
	Hráč N										
	--			Hráč P							
	Hráč P (2.nasadený)										

### 3. Súťaže ligového formátu

V ligovej súťaži každý hráč hrá zápas proti všetkým ostatným hráčom v lige. Tento formát poskytuje všetkým hráčom výhodu hrať rovnaký počet zápasov. V nasledujúcej tabuľke je ako príklad uvedená ligová súťaž s piatimi hráčmi.

	Hráč A	Hráč B	Hráč C	Hráč D	Hráč E	Vyhraté zápasy	Prehraté zápasy	Vyhraté sety	Prehraté sety	Rozdiel setov	Konečné umiestnenie
Hráč A											
Hráč B											
Hráč C											
Hráč D											
Hráč E											

V takomto ligovom formáte sa zápasy môžu hrať takto:

Séria 1	Séria 2	Séria 3	Séria 4	Séria 5
A - <b>B</b>	A - C	A - E	A - Voľný žreb	A - D
C - D	E - <b>B</b>	Voľný žreb - C	D - E	<b>B</b> - voľný žreb
E - Voľný žreb	Voľný žreb - D	D - <b>B</b>	<b>B</b> - C	C - E

Všimnite si, že hráč A je vždy v každej sérii umiestnený ako prvý, potom zvyšní hráči (vrátane tých s voľným žrebom) rotujú o jedno miesto v smere hodinových ručičiek, čím vytvoria novú sériu zápasov. Na znázornenie tejto rotácie je v tabuľke hráč **B** zobrazený tučným písmom a kurzívou.

V prípade nerozhodného výsledku, keď hráči vyhrajú rovnaký počet zápasov, je potrebné dohodnúť sa na víťazovi. Toto rozhodnutie je výsledkom výpočtu niektorého z nasledujúcich spôsobov:

- rozdiel setov
- rozdiel bodov
- výsledok vzájomného zápasu odohratého medzi hráčmi, medzi ktorými sa rozhoduje

Pri ligovom formáte sa počet zápasov, ktoré sa majú odohrať, značne zvyšuje s počtom prihlásených hráčov. Nasledujúca tabuľka uvádza praktický zoznam počtu zápasov, ktoré je potrebné odohrať, v závislosti od počtu súťažiacich.

Počet družstiev	Celkový počet zápasov	Počet kôl	Počet zápasov na družstvo
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	9
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

#### 4. Rebríčkové systémy

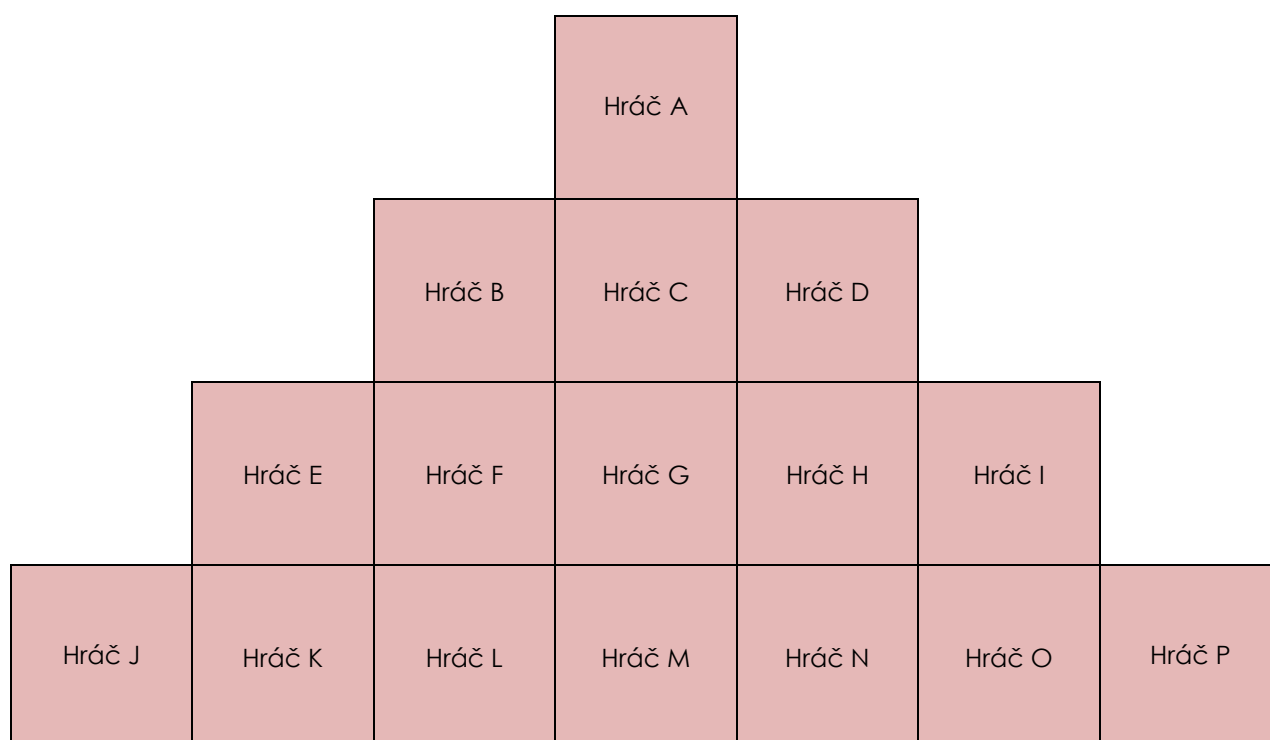
Rebríčkový systém je typom súťaže podobným ligovej súťaži, kde sú hráči umiestňovaní do rebríčka podľa ich schopností, pričom hráči umiestnení v rebríčku nižšie majú príležitosť poraziť hráčov, ktorí sú nad nimi. Ak vyhrá hráč, ktorý sa nachádza v rebríčku nižšie, môže nahradiť v rebríčku hráča, ktorého porazil. Napríklad v nasledujúcom príklade hráč D môže hrať zápas s hráčom A. Ak s ním vyhrá, vymenia si miesta.

1. Hráč A		<b>1. Hráč D</b>
2. Hráč B		2. Hráč B
3. Hráč C		3. Hráč C
4. Hráč D		<b>4. Hráč A</b>
5. Hráč E		5. Hráč E
6. Hráč F		6. Hráč F
7. Hráč G		7. Hráč G
8. Hráč H		8. Hráč H
9. Hráč I		9. Hráč I

## 5. Pyramídové systémy

Pyramídové systémy sú druhom rebríčkového systému, ale na každej úrovni s iným počtom hráčov. Hráči môžu:

- vyzvať ostatných hráčov, ktorí sú na rovnakej úrovni ako oni (pričom sa víťaz posúva nahor)
- vyzvať hráčov, ktorí sú nad nimi (a v prípade výhry si s porazeným vymenia miesto tak, ako v rebríčkovom systéme)



**6. Herný systém klubových zápasov**

Mnoho klubov organizuje klubové večery, kde sa hráči prihlásia do súťaže, aby súťažili s ostatnými prihlásenými z rovnakého klubu. Nasledujúca schéma znázorňuje jeden zo spôsobov, ktorým môžete zorganizovať podobnú súťaž využitím systému „vývesnej tabule“. Tento systém je možné prispôsobiť podľa potrieb jednotlivých klubov.

Bedmintonový klub Singleton					
Kurt 1	Kurt 2	Kurt 3	Kurt 4	čakajúci na 1. Kurt	čakajúci na 2. Kurt
Členovia klubu, ktorí sa zúčastnia klubového večera (výber zo 7 hráčov)					

- Podľa toho, ako hráči prichádzajú večer do klubu, umiestnia svoje kolíčky do spodného riadku tabule (červená – ženy, modrá – dievčatá).
- Prvý hráč posledného riadku tabule si sám zo siedmich hráčov vyberie troch, proti ktorým bude hrať (môžete si vybrať akýkoľvek počet).
- Štyri klíčky týchto štyroch hráčov sa umiestnia na tabuli na Kurt 1 a zápas sa začína.
- Zvyšné kolíčky v poslednom riadku sa posunú doľava.
- Tento postup sa opakuje, až kým sa neobsadia všetky 4 kurty, plus políčka – „čakajúci na 1. kurt“ a „čakajúci na 2. kurt“.
- Keď sa nejaký zápas skončí, hráči, ktorí ho dohrali umiestnia svoje mená na koniec posledného riadka tabule a hráči z políčka čakajúcich na 1.kurt začnú hrať na tomto, už voľnom, kurte.
- Hoci tento príklad znázorňuje 4 kurty a súťaž štvorhier, dá sa ľahko prispôsobiť na dvojhry alebo menej / viac kurtov.

# Modul 10

## Zjednodušené pravidlá bedmintonu

### OBSAH

1. Celkový prehľad
2. Systém bodovania
3. Prestávky a zmena strán na kurte
4. Dvojhra
5. Štvorhra

### Zameranie Modulu 10

Modul 10 vám predstavuje základné pravidlá bedmintonu – bodovací systém, podávanie v dvojhrách a štvorhrách a bodovací systém v dvojhrách a štvorhrách.

### Čo sa v Module 10 naučíte

Na konci Modulu 10 lepšie porozumiete:

- základným pravidlám bedmintonu;
- bodovaciemu systému v bedmintone;
- podaniu v dvojhrách, zahájeniu hry v dvojhrách
- podaniu v štvorhrách, zahájeniu hry v štvorhrách.

### 1. Prehľad

Pravidlá bedmintonu a pravidlá súťaží si môžete stiahnuť z webovej stránky BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org).

V nasledujúcich častiach je stručný prehľad pravidiel – zjednodušené pravidlá bedmintonu.

### **2. Bodovací systém**

---

Každý zápas sa hrá na 3 víťazné sety, v ktorých víťazí strana, ktorá ako prvá získa 21 bodov.

- Pri každom podaní – jedna zo strán vyhrá bod.
- Strana, ktorá vyhrá výmenu, získava bod do svojho skóre.
- Za stavu 20 : 20 vyhráva set strana, ktorá ako prvá získa dvojbodové vedenie.
- Za stavu 29 : 29 vyhráva set strana, ktorá získa 30.bod.
- Strana, ktorá vyhrala set, začína podaním v nasledujúcom sete.

### **3. Prestávky a zmena strán na kurte**

---

- Keď vyhrávajúca strana v sete získa 11 bodov, hráči majú 60 – sekundovú prestávku.
- Medzi dvoma setmi je povolená 2-minútová prestávka.
- V treťom sete, keď niektorá zo strán dosiahne 11 bodov, si hráči vymenia strany.

### **4. Dvojhra**

---

- Na začiatku setu (0 : 0) alebo keď je skóre podávajúceho hráča v danom sete párne, hráč podáva z pravého poľa podania. Keď je počet dosiahnutých bodov podávajúceho hráča v sete nepárny, hráč podáva z ľavého poľa podania.
- Ak výmenu vyhrá podávajúci hráč, získava bod a potom znovu podáva z druhého poľa podania.
- Ak výmenu vyhrá prijímajúci hráč, získava tento hráč bod a stáva sa podávajúcim hráčom. Potom tento hráč podáva z príslušného poľa podania – z ľavého, ak počet získaných bodov v sete je nepárny, a z pravého, ak počet získaných bodov v sete je párný.

### **5. Štvorhra**

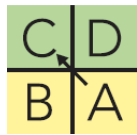
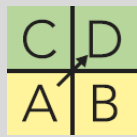
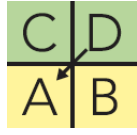
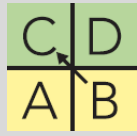
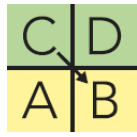
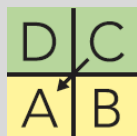
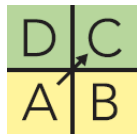
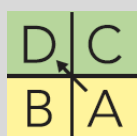
---

- Každá strana má vždy k dispozícii len jedno „podanie“.
- Hráči jednej strany sa pri podaní striedajú tak, ako to znázorňuje nasledujúca tabuľka.
- Na začiatku každého setu a keď počet získaných bodov v danom sete je párný, podávajúca strana podáva z pravého poľa podania. Ak je tento počet bodov nepárny, podáva z ľavého poľa podania.
- Ak výmenu vyhrá podávajúca strana, táto strana získava bod a ten istý hráč pokračuje ďalej v podávaní, ale z druhého poľa podania.
- Ak výmenu vyhrá prijímajúca strana, táto strana získava bod a podanie.
- Hráči nesmú meniť príslušné polia podania, až kým nezískajú bod pri svojom podaní.

Ak hráči urobia chybu v poli podania, táto chyba sa pri odhalení napraví.

V štvorhre hrá A a B proti C a D. A a B vyhrávajú losovanie a vyberajú si podanie. Hráč A bude podávať na C. Hráč A bude prvým podávajúcim a C prvým prijímajúcim hráčom.



Čo sa bude ďalej diať / Vysvetlenie	Skóre	Podanie z ktorého poľa podania	Podávajúci a prijímajúci hráč	Víťaz výmeny
	0-0	Pravé pole podania. Ak je počet bodov podávajúcej strany v sete párný.	A podáva na C. A a C sú prvý podávajúci a prijímajúci	A & B 
A a B získavajú bod. A a B si vymenia poľa podania. A znovu podáva z ľavého poľa podania. C a D zostávajú na rovnakých poliach podania.	1-0	Ľavé pole podania. Ak je počet bodov podávajúcej strany v sete nepárny.	A podáva na D.	C & D 
C a D získavajú bod a taktiež právo podania. Nikto nemení pole podania.	1-1	Ľavé pole podania. Ak je počet bodov podávajúcej strany v sete nepárny.	D podáva na A.	A & B 
A a B získavajú bod a taktiež právo podania. Nikto nemení pole podania.	2-1	Pravé pole podania. Ak je počet bodov podávajúcej strany v sete párný.	B podáva na C.	C & D 
C a D získavajú bod a taktiež právo podania. Nikto nemení pole podania.	2-2	Pravé pole podania. Ak je počet bodov podávajúcej strany v sete párný.	C podáva na B.	C & D 
C a D získavajú bod a vymenia si polia podania. C znovu podáva z ľavého poľa podania. A a B zostávajú vo svojich poliach podania.	3-2	Ľavé pole podania. Ak je počet bodov podávajúcej strany v sete nepárny.	C podáva na A.	A & B 
A a B získavajú bod a taktiež právo podania. Nikto nemení pole podania.	3-3	Ľavé pole podania. Ak je počet bodov podávajúcej strany v sete nepárny.	A podáva na C.	A & B 
A a B získavajú bod a vymenia si polia podania. A znovu podáva z pravého poľa podania. C a D zostávajú vo svojich poliach podania.	4-3	Pravé pole podania. Ak je počet bodov podávajúcej strany v sete párný.	A podáva na D.	C & D 

Všimnite si, že to znamená:

- Pole, z ktorého podávajúci podáva, závisí od toho, či je v tej chvíli párný alebo nepárny počet bodov, tak ako pri dvojhrách.
- Pole podania sa mení len v prípade, ak podávajúca strana získa bod. Vo všetkých ostatných prípadoch hráči zostávajú v tých poliach podania, odkiaľ hrali v predchádzajúcej výmene. To zaručuje, že sa hráči pri podaní striedajú.





