



ZAČNI S BEDMINTONOM

BWF BEDMINTON PRE ŠKOLY
PLÁNY LEKCÍ



Projekt Začni s bedmintonom podporila

SLOVENSKÁ 
SPORITEĽŇA

Podakovanie

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

Tvorcovia materiálov

Henz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

Stuart Borrie

Kontinentálne konfederácie

Africká bedmintonová konfederácia

www.badmintonafrica.org

Ázijská bedmintonová konfederácia

www.badmintonasia.org

Európska bedmintonová konfederácia

www.badmintoneurope.com

Panamerická bedmintonová konfederácia

www.badmintompanam.org

Bedmintonová konfederácia Oceánie

www.oceaniabadminton.org



Preklad

Mgr. Alžbeta Paločková

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



Unit 17.05. Level 17
Amoda building
Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur, Malajzia
www.bwfbadminton.org
shuttletime@bwfbadminton.org

Slovenský zväz bedmintonu



Slovenská 19
080 01 Prešov
tel. 0905 257 791
www.bedminton.sk
sekretar@bedminton.sk

Obsah

Plány lekcíí - Úvod

Úvod	1
Rozhodovanie, kde začať	1
štruktúra vyučovacej hodiny	2
Všeobecný formát hodiny	3
Flexibilita programu	4

Plány lekcíí – 10 lekcíí pre začiatocníkov

Úvod	7
Prehľad obsahu	8
Lekcia 1: Základné držania rakety	9
Lekcia 2: Zmena držania rakety	13
Lekcia 3: Sieť a výpad	16
Lekcia 4: Sieť a rýchly štart	20
Lekcia 5: Hry na opakovanie	23
Lekcia 6: Hry na opakovanie	27
Lekcia 7: Podanie a výmena	31
Lekcia 8: Bekhendový líft	35
Lekcia 9: Forhendový líft	39
Lekcia 10: Hry na opakovanie	43

Plány lekcí – Náprah a úder

Prehľad - Úvod	48
Lekcia 11: Dravky zo strednej časti kurtu	49
Lekcia 12: Rozvoj hry v strednej časti kurtu	52

Plány lekcí – Úder a zásah

Prehľad - Úvod	57
Lekcia 13: Klír s preskokom	58
Lekcia 14: Hry na rozvoj zručností	61
Lekcia 15: Drop s preskokom	66
Lekcia 16: Hry na rozvoj zručností	70
Lekcia 17: Smeč a blok	74
Lekcia 18: Hry na rozvoj zručností	78

Plány lekcí – Naučte sa vyhrávať

Prehľad - Úvod	83
Lekcia 19: Taktika dvojhry	84
Lekcia 20: Hry na taktiku	89
Lekcia 21: Taktika štvorhry	93
Lekcia 22: Hry na taktiku	97

Úvod

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

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

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

Podrobnejšie informácie o obsahu každej časti nájdete v jednotlivých moduloch sprievodných materiáloch Učiteľského manuálu. V tejto príručke nájdete podrobné vysvetlenie obsahu.

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

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.

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 odlišené, 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.

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

Každé cvičenie v týchto plánoch má videoklip  s ukážkou tohto cvičenia, ktorý pomôže učiteľom s prípravou.

Zábavné súťažné situácie

Technické prvky

Fyzické cvičenia

Všeobecný formát hodiny

Bedmintonové hodiny v týchto materiáloch obsahujú:

Úvod – Ciele / zameranie hodiny (5 minút)	Učiteľ zdôrazní, čo sa žiaci na hodine naučia.
Fyzický rozvoj	Zábavné aktivity na zlepšenie pohybových schopností a všeobecne zamerané rozcvičenia potrebné pre špecifický obsah lekcie. V časti lekcie zameranej na fyzický rozvoj sú aj cvičenia, ktoré potrebujú „predprípravu“, lebo vyžadujú, aby deti pracovali pri maximálnej rýchlosti alebo pohyblivosti. Preto budú žiaci potrebovať 3-4 minútové všeobecné rozcvičenie behom a cvičeniami na flexibilitu. Pozrite plány lekcií.
Technika / Taktika	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. Obtiažnosť všetkých aktivít je v prípade potreby možné zvýšiť, alebo znížiť, aby obsah zodpovedal úrovni žiakov. Tým sa podarí udržiavať motiváciu žiakov na všetkých úrovniach.
Záverečné zhrnutie (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.

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. Učitelia 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.

Učitelia 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;
- navrhnúť vlastné plány hodín podľa ich výučbových situácií s použitím myšlienok a obsahu plánov lekcí 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.

ZAČNI S BEDMINTONOM

BWF BEDMINTON PRE ŠKOLY

PLÁNY LEKCIÍ – 10 LEKCIÍ PRE ZAČIATOČNÍKOV

© Svetová bedmintonová federácia 2011
Prvá publikácia – november 2011.

Obsah

Plány lekcí – 10 lekcí pre začiatocnikov

Úvod	7
Prehľad obsahu	8
Lekcia 1: Základné držania rakety	9
Lekcia 2: Zmena držania rakety	13
Lekcia 3: Sieť a výpad	16
Lekcia 4: Sieť a rýchly štart	20
Lekcia 5: Hry na opakovanie	23
Lekcia 6: Hry na opakovanie	27
Lekcia 7: Podanie a výmena	31
Lekcia 8: Bekhendový lift	35
Lekcia 9: Forhendový lift	39
Lekcia 10: Hry na opakovanie	43

Úvod

Predtým, než začnete čítať plány lekcí a plánovať hodiny, prečítajte si, prosím, nasledujúce informácie:

1. Pred prehladaním plánov lekcí 1 až 10 si najprv prečítajte Modul 5 (Učiteľský manuál, strana 39).
2. Každá aktivita zahrnutá v týchto plánoch má aj videoklipy, ktoré túto aktivitu zobrazujú a súčasne pomáhajú učiteľom v ich príprave.
3. Na zorganizovanie a realizáciu týchto 10 úvodných bedmintonových hodín je potrebné len minimálne vybavenie a priestory.
4. Tieto lekcie sú zostavené tak, aby deťom s akýmikoľvek schopnosťami sprostredkovali pozitívny prvý dojem z bedmintonu a príležitosť pocítiť úspech.
5. Každá lekcia v sebe kombinuje pohybové aktivity s výučbou fundamentálnych bedmintonových techník – pozrite Modul 4 (Učiteľský manuál, strana 33)– Cvičenia na pohybové zručnosti.

Týchto 10 začiatocných lekcí:

- zahŕňa základné bedmintonové zručnosti;
- zabezpečí, že prvá skúsenosť začiatocných 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 začiatocných lekciami, aby poskytl 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.

Prehľad obsahu


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

Lekcia 1

Základné držania rakety

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je predstaviť:</p> <ul style="list-style-type: none">• badminton ako šport;• bekhendové držanie rakety a forhendové držanie rakety;• dôležitosť natiahnutia sa za košíkom.	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none">• opísať aký je badminton;• ukázať dva základné spôsoby držania rakety;• predviesť uvoľnené natiahnutie sa za košíkom (alebo mäkkou loptou / balónom) pri odbíjaní.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none">• Balóny – aspoň jeden pre každého žiaka.• Rakety – jednu do dvojice (ak je to možné, pre každého žiaka jednu).• Košíky – jeden pre každého žiaka.• DVD prehrávač, ak je to možné.	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none">• Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von – namiesto balónov budete pravdepodobne musieť použiť košíky / malé vrecká alebo menej nafúkané balóny. Na túto hodinu nepotrebujete sieť.

Lekcia 1: Základné držania rakety

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Úvod (10 min)	<p>Žiaci sledujú:</p> <ul style="list-style-type: none"> naživo bedmintonový zápas alebo videoklip zo zápasu; dvojhry a štvorhry. 	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci majú za úlohu opísať tento šport, učiteľ ich nabáda otázkami – príklady odpovedí – ponad sieť, odbíjanie, silný a slabý úder, zmeny smeru, výskok, rýchly, smeč. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Otvorené otázky – napríklad – „Viete opísať, aký šport je bedminton?“ <p>↓</p> <p>Uzavreté otázky:</p> <ul style="list-style-type: none"> Je bedminton rýchla hra? Kolko disciplín je pri štvorhrách? Menia hráči počas zápasu košík? alebo učiteľ jednoducho opíše hlavnú podstatu. 	<ul style="list-style-type: none"> Ak žiaci sledujú zápas naživo, dbajte na to, aby boli v bezpečnej vzdialenosti od kurtu.
Odbíjanie balóna (5 min)  L1 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Každý druhý žiak dostane balón. Žiaci si vo dvojiciach odbíjajú balón, pričom musia dávať pozor, aby im nespadol na zem. Sfažené cvičenie – každý žiak má partnera a v pohybe musí odbíjať balón len rukou, v ktorej drží raketu. 	<ul style="list-style-type: none"> Balóny nafúkajte pred hodinou. Podľa úrovne žiakov meňte vzdialenosť medzi partnermi. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Podľa potreby meňte smer pohybu pomocou krok-sun-krok krokov. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Začnite tempom chôdze. 	<ul style="list-style-type: none"> Udržiavajte dvojice v dostatočnej vzájomnej vzdialenosti. Cvičenie začnite len vtedy, keď učiteľ zapíska na píšťalke / dá signál.

Lekcia 1: Základné držania rakety

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťahšie)		Bezpečnosť
Štafetová hra s odbíjaním balóna (10 min) ▶ L1 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci pracujú v družstvách (najviac šesť žiakov v každom družstve). Sú zoradení v zástupoch na jednom konci telocvične. Každé družstvo dostane jeden balón. Každý žiak z družstva musí udieraním do balóna prebehnúť po celej dĺžke telocvične tam a späť tak, aby balón naspadol na zem – potom odovzdá balón ďalšej osobe v družstve. Sťažené cvičenie – rovnaké cvičenie s použitím rakiet. 	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci musia získať ten správny cit pri ovládaní balóna a nielen doňho silno udierať. Dĺžka trate sa môže meniť (odporúčame 20 metrov). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ak žiaci dobre zvládnu toto cvičenie, môžu ho vyskúšať s raketou (len jedna raketa do každého družstva). 	
Bekhendové držanie s balónom (10 min) ▶ L1 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ ukáže žiakom bekhendové držanie. Deti pracujú s balónom a raketou, úlohou žiakov je udržať balón vo vzduchu, pričom chrbát ruky smeruje a vedie hore a od tela. 	<ul style="list-style-type: none"> Zdôraznite dôležitosť bekhendového držania. Chrbát ruky smeruje a vedie hore a od tela. Nemusíte používať sieť. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Nabádajte žiakov ku kreatívnym zostavám - napríklad – stoj, kľak na jednej nohe, na oboch kolenách, sed, ľah a sed. 	<ul style="list-style-type: none"> Udržiavajte skupiny v dostatočnej vzájomnej vzdialenosti.
Forhendové držanie s balónom (10 min) ▶ L1 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ ukáže žiakom forhendové držanie. Deti pracujú s balónom a raketou, úlohou žiakov je udržať balón vo vzduchu so základným držaním rakety. 	<ul style="list-style-type: none"> Prsty sú správne rozľahnuté. Balón zasiahnite pred telom. Skontrolujte, či palec a ukazovák tvoria tvar V. Nemusíte používať sieť. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ako je uvedené vyššie. 	<ul style="list-style-type: none"> Udržiavajte skupiny v dostatočnej vzájomnej vzdialenosti.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Používajte veľmi krátke držanie rakety (pri krčku rakety). 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Ako je uvedené vyššie. 	

Lekcia 1: Základné držania rakety



Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Zmena držania rakety s balónom (10 min) ▶ L1 – V5	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ ukáže žiakom, ako zmeniť držanie rakety. Deti pracujú s balónom a raketou, úlohou žiakov je udržať balón vo vzduchu, pričom najprv odbijú balón trikrát s bekhendovým držaním a potom trikrát základným držaním. 	<ul style="list-style-type: none"> Zmeňte počet z 3-3 na 2-2 a potom vystriedajte zmenu medzi týmito dvoma spôsobmi držania. Ruka smeruje za košíkom. Nemusíte používať sieť. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Ak žiaci dobre zvládajú údery, urobte z cvičenia súťažnú hru a počítajte úspešné údery. Postupne prejdite k striedaniu medzi forhendom a bekhendom. 	<ul style="list-style-type: none"> Z bezpečnostných dôvodov odporúčame použiť balóny alebo penové lopty.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Dohliadajte na správnu techniku. 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci robia na podlahe strečing a diskutujú o hodine. Učiteľ urobí prehľad hlavných výučbových prvkov hodiny. 	<ul style="list-style-type: none"> Bedminton je hra na „prehadzovanie“ cez sieť s jemnými aj silnými údermi, skokmi a rýchlymi pohybmi, atď. Bekhendové a forhendové držanie rakety (znovu predvedte žiakom). Odbíjajte tak, že lakeť je od tela a raketa smeruje aktívne za košíkom. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Dosiahnutie cieľov skontrolujte kladením otázok. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Učiteľ znovu vysvetlí a demonštruje techniku, aby zdôraznil hlavné výučbové prvky hodiny. 	

Lekcia 2

Zmena držania rakety a práca nôh

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je:</p> <ul style="list-style-type: none">• uviesť krok-sun-krok kroky ako spôsob pohybu na kurte;• rozvíjať zručnosti zmeny držania rakety.	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none">• predviesť použitie krok-sun-krok krokov na krátkej vzdialenosti;• ukázať použitie zmeny držania rakety v predvídateľnej situácii.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none">• Bean bags – vrecúška na hádzanie.• Košíky.• Rakety	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none">• Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von.

Lekcia 2: Zmena držania rakety a práca nôh

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)		Bezpečnosť
Úvod (5 min)	Učiteľ vysvetlí a predvedie: <ul style="list-style-type: none"> krok-sun-krok – „jedna noha naháňa druhú, ale nikdy ju nedobehne“; pri krok-sun-krok pohybe chodidlá nemusia byť navzájom rovnobežné. použitie krok-sun-krok krokov pre rovnobežné a uhlopriečne (dopredu a dozadu) pohyby. 	<ul style="list-style-type: none"> Telo držte vo vzpriamenej polohe (s mierne pokrčenými nohami v kolenách), pričom hlava je stále v rovnakej výške. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Krok-sun-krok krokmi sa pohybujte uhlopriečne (dopredu a dozadu) (meňte tempo). 	<ul style="list-style-type: none"> Pri pohybe deťí dbajte na bezpečnú vzdialenosť medzi nimi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Začnite tempom chôdze a pomaly prejdite do paralelného pohybu. 	
Zrkadlová naháňačka (10 min)  L2 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci sú rozdelení do dvojíc, stoja tvárou k sebe. Jeden z nich je „líder“ a druhý jeho „prenasledovateľ“. Krok-sun-krok pohybom sa „líder“ pohybuje do strán, pričom mení smer, čím sa snaží svojmu „prenasledovateľovi“ ujsť. Úlohou „prenasledovateľa“ je nasledovať „lídra“ a držať s ním krok. 	<ul style="list-style-type: none"> Na krok-sun-krok používajte len krátke vzdialenosti (zabráňte, aby druhá noha prekročila prvú). Často meňte úlohy (30-40 sekúnd). Dohliadnite na vzpriamený postoj s mierne uvoľnenými nohami v kolenách. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Krok-sun-krok krokmi sa pohybujte rovnobežne, uhlopriečne (dopredu a dozadu). 	<ul style="list-style-type: none"> Udržiavajte skupiny v dostatočnej vzájomnej vzdialenosti. Partnerov priradujte k sebe podľa úrovne ich zručností / schopností.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Pohybujte sa len po rovnobežnej čiare. 	
Zrkadlová naháňačka s hádzaním (hra) (10 min)  L2 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci zostávajú vo dvojiciach, pričom sú čelom k sebe. Jeden zo žiakov drží malé vrečko (alebo košík) a je „lídom“. „Prenasledovateľ“ ho musí kopírovať. „Líder“ hodí vrečko a „prenasledovateľ“ ho musí chytiť a vrátiť späť. 	<ul style="list-style-type: none"> Na znamenie učiteľa si vymeňte úlohy a partnerov. Medzi partnermi sú približne 3 metre. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Hádzte len rukou, v ktorej držíte raketu. 	<ul style="list-style-type: none"> Udržiavajte skupiny žiakov v dostatočnej vzájomnej vzdialenosti. Partnerov priradujte k sebe podľa úrovne ich zručností / schopností.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Hádzte dvoma rukami. 	

Lekcia 2: Zmena držania rakety a práca nôh



Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)		Bezpečnosť
Zmena držania rakety Tik – Tak (5 min) ▶ L2 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Pripomeňte žiakom dva spôsoby držania rakety v bedmintonе. Predvedte im zmenu držania rakety otočením rúčky rakety palcom. Požiadajte žiakov, aby na znamenie učiteľa napodobnili zmenu držania rakety (bez rakety). Učiteľ na to použije signál podobný tikotu hodín (Tik – Tak). 	<ul style="list-style-type: none"> Zmena držania rakety otočením rúčky rakety palcom bez potreby otočenia celej ruky. Lakeť je pred telom. Uvoľnené držanie, prsty pritlačené k rakete len v momente úderu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ mení obtiažnosť zmenou rytmu alebo zmenou sledu. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby žiaci boli od seba v dostatočnej vzdialenosti. Precvičovanie v radoch čelom k učiteľovi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Striedajte držania rakety a zdôrazňujte výučbové prvky. 	
Zmena držania rakety s košíkom (10 min) ▶ L2 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci si vo dvojiciach skúšajú zmenu držania rakety, a to tak, že partner hádže košík striedavo na forhendovú a bekhendovú stranu. Po 12 úderoch vystriedajte úlohy. Precvičujte bez siete. 	<ul style="list-style-type: none"> Košík hádžte len zdola, a to rukou, v ktorej držíte raketu Striedajte forhendovú a bekhendovú stranu (bez zmeny smeru). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Nohu na strane držania rakety použite na vykročenie vpred. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby boli dvojice od seba v dostatočnej vzdialenosti a využite celý priestor, ktorý je k dispozícii.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Sústredte sa na správne držanie rakety a uvoľnené prsty. 	
Triafanie cieľa so zmenou držania rakety (15 min) ▶ L2- V5	<ul style="list-style-type: none"> Toto je sťažené cvičenie. Žiaci pracujú vo dvojiciach a snažia sa trafiť cieľ zmenou držania rakety a odbíjaním košíka, ktorý hádže ich partner (so sieťou alebo bez siete). 	<ul style="list-style-type: none"> Využite obruče alebo nakreslite terče na stenu. Striedajte partnerov. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Urobte z cvičenia súťažnú hru a za zasiahnutie cieľa prideliťte body. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby sa po každej hre bezpečne pozbierali košíky zo zeme.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Udržiavajte pomalé tempo hádzania. 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci robia na podlahe strečing, učiteľ opakuje kľúčové výučbové prvky lekcie 2 (pozrite vyššie). 	Učiteľ znovu predvedie správne držanie rakety a správny pohyb na kurte.	↑	<ul style="list-style-type: none"> Osvojenie učiva skontrolujte otázkami. 	<ul style="list-style-type: none"> Ukážte žiakom správnu techniku strečingu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetľuje, skupina počúva. 	

Lekcia 3

Sieť a výpad

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je predstaviť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hru pri sieti a výpady; • stabilitu a udržanie rovnováhy pri výpadoch. 	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • predviesť hlboký výpad s prednou nohou smerujúcou k miestu zásahu košíka; • dôkladne zahrať úder pri sieti natlačením sa do košíka.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rakety • Košíky • Bedmintonové siete (alebo iné náhrady siete) 	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na tejto hodine budete potrebovať siete alebo iné vhodné náhrady siete.

Lekcia 3: Sieť a výpad

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)		Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<p>Učiteľ vysvetlí a predvedie:</p> <ul style="list-style-type: none"> výpad – veľký krok vpred nohou na strane držania rakety; bekhendový a forhendový úder pri sieti; bekhendový a forhendový úder pri sieti s výpadom; vzpriamená poloha tela, pričom rameno na strane držania rakety je uvoľnené. 	<ul style="list-style-type: none"> Pred prednožením zdvihnite a pokrčte koleno. Prvý kontakt nohy s podlahou je pätou. Predvedzte uvoľnené držanie rakety, ktoré sa pri úderoch hraných pri sieti používa. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Opýtajte sa žiakov, čo je výpad a predvedte ho. 	<ul style="list-style-type: none"> Pri predvádzaní výpadu dbajte na to, aby skupina bola v bezpečnej vzdialenosti od učiteľa.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Výpad vysvetľuje a predvedie iba učiteľ. 	
Rovnováha a hádzanie (10 min)  L3 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci pracujú vo dvojiciach, pričom stoja na jednej nohe čelom k sebe. Žiaci musia udržať rovnováhu a navzájom si prihrávať košík. 	<ul style="list-style-type: none"> Cvičenie opakujte s druhou nohou. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Košík hádžte mierne doprava alebo doľava, alebo pracujte s dvoma košíkmi (háďžte ich naraz). 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Na hádzanie použite balón alebo penovú loptu. Nohy striedajte častejšie. 	
Balansovanie s košíkom (5 min)  L3 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci udržiavajú prevrátенý košík na hlave, pričom kráčajú vpred využitím základnej techniky výpadu (pozrite výučbové prvky). Cvičenie sa môže robiť len na nohe na strane držania rakety, alebo sa nohy môžu striedať. 	<ul style="list-style-type: none"> Pred prednožením zdvihnite a pokrčte koleno. Prvý kontakt nohy s podlahou je pätou. Držte vzpriamenú polohu tela. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zvyšujte dĺžku kroku. 	<ul style="list-style-type: none"> Dávajte pozor na košíky ležiace na zemi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Kráčajte s košíkom na hlave. 	

Lekcia 3: Sieť a výpad

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Výpad (tieňovanie) (5 min) ▶ L3 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci stoja v rade s raketami a vykročia nohou na strane držania rakety vpred a pohyb dokončia naznačením úderu pri sieti. 	<ul style="list-style-type: none"> Skupina vykonáva výpad naraz na signál učiteľa Bežnou chybou je vytáčanie chodidla. Na upevňovanie správneho vykonávania pohybu môžete použiť zrkadlo. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Do výpadu prejdite krok-sun-krok krokmi. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Len jeden krok a výpad. 	<ul style="list-style-type: none"> Skupinu rozdeľte do dvoch alebo troch radov tak, aby boli čelom k učiteľovi a aby bol medzi nimi dostatočný priestor.
Úvod k úderom pri sieti – bekhend a forhend (20 min) ▶ L3 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci pracujú vo dvojiciach. Jeden z dvojice vyhodí košík hore a ponad sieť a druhý z dvojice ho odbije bekhendovým úderom pri sieti. Do cvičenia pridajte pred zahratím úderu aj výpad vpred nohou na strane držania rakety. Tento úder je jemným pretlačením košíka ponad sieť. Opakujte aj na forhendovej strane. 	<ul style="list-style-type: none"> Potom, ako každý žiak odohrá 12 košíkov, vymeňte úlohy. Raketu držte pripravenú pred telom. Miesto dotyku košíka je blízko hornej pásky siete. Kontrolujte držanie rakety. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Použite terče a cvičenie zmeňte na súťaž, aby ste žiakov motivovali. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Mladším žiakom spustte sieť nižšie, alebo ak precvičujete len techniku, môžete ju úplne odstrániť. 	<ul style="list-style-type: none"> Pri cvičeniach, kde používate viac košíkov, dávajte pozor na košíky ležiace na zemi.
Herná výmena pri sieti (10 min) ▶ L3 – V5	<ul style="list-style-type: none"> Dvaja hráči precvičujú údery pri sieti hraním výmen. Hrajte len údery pri sieti (z výšky pod páskou siete). Výmenu začnite vyhodnotením košíka. 	<ul style="list-style-type: none"> Uvoľnené držanie rakety. Kontrolujte, či žiaci používajú vhodné držanie rakety pri údere. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Hrajte na väčšej ploche a začleňte aj výpady. Cvičenie zmeňte na súťaž, aby ste žiakov motivovali. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Ak sa sústreďte na techniku práce s raketou, použite menšiu plochu, prípadne spustte sieť nižšie. 	<ul style="list-style-type: none"> Venujte pozornosť bezpečnosti na kurtě.

Lekcia 3: Sieť a výpad



Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)		Bezpečnosť
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci robia na podlahe strečing. • Učiteľ opakuje kľúčové výučbové prvky lekcie 2 a 3. • Učiteľ znovu predvedie bekhendový úder pri sieti a zdôrazní dôležitosť správneho výpadu, ktorý pomáha pri údere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rameno začína pohyb ešte pred pohybom nohy. • Košík pred telom zasiahnete natiahnutím sa. • Správne zvolené a uvoľnené držanie rakety. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Otázkami skontrolujte, či sú splnené ciele lekcie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kladte dôraz na správnu techniku strečingu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Učiteľ zhrnie a zopakuje kľúčové výučbové prvky lekcie. 	

Lekcia 4

Sieť a rýchly štart

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • predstaviť štart aktivačným poskokom ; • pokračovať v rozvoji úderov pri sieti. 	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • úspešne (7/10) zahrať úder pri sieti s použitím natlačenia sa do košíka a so základným držaním rakety; • vysvetliť a predviesť použitie aktivačného poskoku a výpadu.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rakety • Košíky • Bedmintonové siete 	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na tejto hodine budete potrebovať siete alebo iné vhodné náhrady siete.

Lekcia 4: Sieť a rýchly štart

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<p>Učiteľ vysvetlí hlavné výučbové prvky lekcie 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vykonanie aktivačného pos-koku pri pohybe za košíkom. Zahratie bekhendového a forhendového úderu pri sieti natlačením sa do košíka, využitím aktivačného poskoku a výpadu. 	<ul style="list-style-type: none"> Aktivačný poskok – rýchly pohyb do strán, pričom presúvajúc sa noha ostane rovnobežne s druhou). Postoj so zníženým ťažiskom (rýchle vyštartovanie a zmena smeru). 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Opýtajte sa žiakov na spôsoby rýchleho štartu a zmeny smeru pohybu. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetlí a predvedie učivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na bezpečnú vzdialenosť skupiny od miesta predvádzania cviku.
Cvičenie na rovnováhu (10 min)  L4 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci stoja na jednej nohe a trénujú skoky na jednej nohe vpred, bokom, vzad a bokom a späť vpred. Cvičenie sfažíte tým, že učiteľ zakričí žiakom smer (sever, juh, východ, západ) a žiaci skočia daným smerom, balansujú a potom skočia späť do východiskovej polohy. 	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci sa sústredia na rovnováhu a kontrolu pohybu. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Zväčšujte dĺžku skokov. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Zmenšite vzdialenosť a pravidelnejšie striedajte nohy. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby skupiny boli v navzájom dostatočnej vzdialenosti.
„Happy feet“ (10 min)  L4 – V2	<p>Začnite rýchlym behom na mieste</p> <ul style="list-style-type: none"> Práca v skupinách. Žiaci stoja chrbtom k učiteľovi alebo pomocníkovi. Žiaci bežia na mieste – „happy feet“. Na znamenie učiteľa (tlesknutie, dupnutie alebo píšťalka) sa žiaci čo najrýchlejšie pohybujú určeným smerom (napr. k forhendo-vému rohu pri sieti). 	<ul style="list-style-type: none"> Uistite sa, že žiaci signál nevidia. Východiskové postavenie s uvoľnenými nohami. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Na indikáciu dvoch rôznych smerov využite dva rôzne signály (napr. tlesknutie a píšťalku). 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby skupiny boli v navzájom dostatočnej vzdialenosti.

Lekcia 4: Sieť a rýchly štart


Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Krok-sun-krok pre hru pri sieti (20 min) ▶ L4 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Práca vo dvojiciach – zoradte dvojice oproti sebe – s rozstupom asi 3 metrov. Jeden z dvojice hádže košík a druhý ho odohrá precvičením forhendového a bekhendového úderu pri sieti. Po 12 úderoch vystriedajte úlohy. Začnite bekhendom, potom forhendom a nakoniec sťažte cvičenie striedaním medzi forhendovým a bekhendovým úderom pri sieti. 	Použite nasledujúcu postupnosť (sieť nie je potrebná): <ul style="list-style-type: none"> Precvičujte len údery pri sieti. Precvičujte údery pri sieti s výpadom. Precvičujte údery pri sieti s krok-sun-krok pohybom a výpadom. Precvičujte údery pri sieti s aktivačným poskokom, s krok-sun-krok krokmi a výpadom. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Použite sieť a miesto / nakreslite terč na stenu. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby žiaci boli od seba v dostatočnej vzdialenosti.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Nie je potrebná sieť ani kurt. Sústreďte sa na správnu techniku. 	
Hra výmeny pri sieti (10 min) ▶ L4 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Dvaja žiaci precvičujú údery pri sieti formou hry na malej ploche pri sieti. Hrajte len údery pri sieti (z výšky pod páskou siete). Výmenu začnite vyhodnotením košíka. Počítajte žiakom body, aby sa dal určiť víťaz. 	<ul style="list-style-type: none"> Uvoľnené držanie rakety. Začnite najprv na menšej ploche a potom obtiažnosť postupne zvyšujte zväčšením plochy. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Nechajte žiakov hrať na väčšej ploche a používať forhendové aj bekhendové údery pri sieti (aktivačný poskok, krok-sun-krok a výpad). 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na všeobecnú bezpečnosť na kurte.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Sústreďte sa na správnu techniku (bez súťaživej situácie). 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ opakuje kľúčové výučbové prvky lekcie (pozrite vyššie). Žiaci robia na podlahe strečing a počúvajú. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite hlavné výučbové prvky vyššie. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Otázkami skontrolujte, či boli splnené ciele lekcie. 	<ul style="list-style-type: none"> Správna technika strečingu.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Učiteľ zdôrazní kľúčové výučbové prvky. 	

Lekcia 5

Hry na opakovanie

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • posilniť osvojenie výučbových prvkov z predchádzajúcich lekcí; • zopakovať zmenu držania rakety s lakťom pred telom. 	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • predviesť základné bedmintonové pohyby – pohyb krok-sun-krok krokmi; • vysvetliť a predviesť použitie aktivačného poskoku a výpadu.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vrecká na hádzanie (v prípade potreby) • Rakety • Košíky 	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na tejto hodine môžete používať siete (alebo iné vhodné náhrady siete) v závislosti od úrovne žiakov, s ktorými pracujete.


Lekcia 5: Hry na opakovanie

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<p>Učiteľ vysvetlí hlavné výučbové prvky lekcie 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zmena držania rakety, v prípade potreby, medzi forhendovým a bekhendovým. Bedminton vo všeobecnosti je: beh a údery, rýchle štarty a zastavenia, silné a slabé údery. 	<ul style="list-style-type: none"> Lakeť je od tela a ruka držiaca raketu sa nafahuje za košíkom. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Požiadajte žiakov, aby predviedli, čo sa počas prvých troch lekcí naučili. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Učiteľ predvádza učivo a žiaci ho sledujú a počúvajú. 	<ul style="list-style-type: none"> Počas predvádzania učiva dbajte na to, aby boli žiaci v dostatočnej vzdialenosti.
Naháňačka (10 min)  L5 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Zvolí sa jeden žiak, ktorý bude naháňať, a ten sa musí snažiť „označiť“, alebo sa dotknúť všetkých ostatných hráčov. Ak je hráč „označený“ hráčom, ktorý naháňa, musí obehnúť dvakrát ihrisko a potom sa môže znovu vrátiť a zapojiť do naháňačky. Hra sa končí, keď všetci žiaci, okrem naháňajúceho, obiehajú ihrisko a nezostal mu nikto, koho by mal naháňať. 	<ul style="list-style-type: none"> Často meňte naháňajúceho, aby ste dali viacerým žiakom šancu naháňať. Zmeňte úlohu žiakom, ktorí boli „označení“ predtým, než sa znovu zapoja do hry (10 výpadov, 10 sed-vztyk alebo aktívny strečing). 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Cvičenie sfažte tým, že zvolíte viacerých naháňajúcich. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Ak chcete udržiavať rovnaké tempo, nechajte v hre len jedného naháňajúceho. 	<ul style="list-style-type: none"> Ak je trieda príliš veľká, rozdelte ju do viacerých skupín a na ich rozmiestnenie využite celý priestor, ktorý máte k dispozícii.

Lekcia 5: Hry na opakovanie

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)		Bezpečnosť
Hra s krok-sun-krok (10 min) ▶ L5 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci pracujú vo dvojiciach a stoja čelom k sebe. Jeden z nich drží malé vrečko (alebo košík) a je „lídrom“. Ten druhý je naháňajúci a musí sledovať pohyby lídra. Líder hodí vrečko a naháňajúci sa ho snaží chytiť a vrátiť späť. 	<ul style="list-style-type: none"> • Na znamenie učiteľa zmeňte úlohy žiakov. • Medzi partnermi je vzdialenosť približne 2-3 metre. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Hádzte sa len s rukou, v ktorej sa drží raketa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dvojice žiakov udržiavajte v bezpečnej vzájomnej vzdialenosti. • Partnerov priradujte podľa úrovne zručnosti / schopností.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Oboma rukami hádžte len zospodu. 	
Krok-sun-krok a úder: forhendová strana (10 min) ▶ L5 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci pracujú v skupinách s jedným „nahadzovačom“. Nahadzovač nahadzuje košíky do forhendovej strany, hráč urobí krok-sun-krok do forhendu a zahrá úder so základným držaním rakety. Po zahratí košíka sa hráč vráti späť do radu a pripraví sa na ďalší úder. • Na rad príde ďalší hráč a postup sa zopakuje. • Obmena: za zasiahnutie cieľa žiak dostane bod. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nie je potrebná ani sieť ani kurt. • Ten čo nahadzuje, môže byť učiteľ, žiak alebo iný pomocník. • V tejto hre sa body môžu dávať individuálne jednotlivým žiakom alebo družstvu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Použite sieť a / alebo kurt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dávajte pozor na košíky ležiace na zemi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Zredukujte pohyb. 	
Krok-sun-krok a úder: bekhendová strana (10 min) ▶ L5 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičenie zopakujte bekhendovú stranu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ako je uvedené vyššie. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Ako je uvedené vyššie. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Ako je uvedené vyššie. 	

Lekcia 5: Hry na opakovanie


Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)		Bezpečnosť
Nahadzovanie skupine s výberom (10 min)  L5 – V5	<ul style="list-style-type: none"> Práca v skupinách, žiaci vytvoria zástup pred nahadzovačom. Ten si vyberie, či košík hodí vpravo alebo vľavo. Hráč sa pohybuje krok-sun-krok krokmi, zahrá košík tak, aby zasiahol terč, pričom raketu drží príslušným držaním. Pokračuje ďalší hráč z radu a postup sa opakuje. Žiaci dostanú bod za zasiahnutý cieľ a správne držanie rakety. 	<ul style="list-style-type: none"> Nie je potrebná ani sieť ani kurt. Nahadzovač musí dať žiakom na splnenie cieľa dostatočný čas. V tejto hre sa body môžu dávať individuálne jednotlivým žiakom alebo družstvu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Nahadzovaný košík skryte alebo zakamuflujte. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Zredukujte pohyb. 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ opakuje kľúčové výučbové prvky lekcie (pozrite vyššie). Žiaci robia strečing. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite hlavné výučbové prvky vyššie. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Otázkami skontrolujte, či boli splnené ciele lekcie. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ v prípade potreby učivo opakuje, znovu opíše a predvedie. 	

Lekcia 6

Hry na opakovanie

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je:</p> <ul style="list-style-type: none">• predstaviť rôzne hry zameraných na hru v prednej časti kurtu;• posilniť osvojenie učebných prvkov, ktoré podporujú úspešnú hru pri sieti.	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none">• organizovať a participovať v rôznych hrách pri sieti v prednej časti kurtu;• opísať kľúčové učebné prvky, ktoré podporujú úspešnú hru pri sieti.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none">• Rakety• Košíky• Bedmintonové siete (alebo iné vhodné náhrady siete)	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none">• Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na tejto hodine budete potrebovať siete (alebo iné vhodné náhrady siete)


Lekcia 6: Hry na opakovanie

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ťažšie, ↓ ľahšie)		Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<p>Učiteľ zopakuje hlavné zásady hry v prednej časti kurtu v bedmintone:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Držanie rakety; • Pohyb ramena je prvý, až potom nasleduje pohyb nohy; • Aktivačný poskok ako začiatok pohybu za košíkom; • Využitie aktivačného poskoku, krok-sun-krok krokov a výpadu; • Natiahnutie ramena a zasiahnutie košíka ďalej od tela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kľúčové zásady si pozrite v úvode. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Keďže je to opakovacia lekcia, využite formu kladenia otázok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Počas predvádzania učiva dbajte na to, aby boli žiaci v dostatočnej vzdialenosti.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Učiteľ vysvetľuje učivo a v prípade potreby ho predvádza. 	
„Sochy“ (10 min)  L6 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci behajú po ploche rôznymi smermi, keď učiteľ zakričí „Sochy!“, žiaci sa musia čo najrýchlejšie zastaviť • Žiaci musia vydržať stáť 5 sekúnd a potom učiteľ zakričí „Ožij!“ a sa znovu rozbehnú po ploche. • Ako ťažšiu obmenu cvičenia, robia žiaci veľké kroky a zastavia sa vo výpadovej pozícii. 	<ul style="list-style-type: none"> • Na konci rozcvičenia použite dynamický strečing. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Na vyvolanie rôznych typov sôch, ktoré testujú stabilitu a rovnováhu, využívajte rôzne signály (napr. ťlesknutie, píšťalku, atď.). 	<ul style="list-style-type: none"> • Dbajte na dostatočnú vzájomnú vzdialenosť žiakov.

Lekcia 6: Hry na opakovanie

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)		Bezpečnosť
Kráľ siete (2 hráči) (10 min) ▶ L6 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Hra pri sieti bez konkrétneho označeného priestoru kurtu. Ako pridelovať body: Ak hráč trafi sieť, súper získava bod. Zasiachnutie lana siete je za 3 body. Vyhráva ten, kto získa ako prvý 12 bodov. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na správne držanie rakety. Skorý zásah košíka. Neustály pohyb použitím aktivačného poskoku, krok-sun-krok krokov a výpadov vpred a vzad – raketa je hore. Ak máte väčšie skupiny, stopujte čas jednotlivých hier, aby ste sa vyhli čakaniu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Hrajte na väčšej ploche. 	<ul style="list-style-type: none"> Zabráňte vstupu iným žiakom.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Ak sa chcete sústrediť na správnu techniku úderov, hrajte na malej ploche. 	
Štvorhra pri sieti spôsobom stolného tenisu (15 min) ▶ L6 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Hráči 1 a 2 hrajú proti hráčom 3 a 4. Kurtom je plocha medzi sieťou a čiarou podania. Na začiatku hry musia stáť všetci hráči mimo hracej plochy. Hráč 1 začína hru podaním alebo hodením košíka do hracej plochy. Potom obe dvojice pokračujú vo výmene striedavým odbíjaním košíka. Sťažené cvičenie – po každom odohratom údere musí hráč bežať do zadnej časti kurtu a dotknúť sa raketou zadnej čiary podania pre štvorhu. Použite bežný bodovací systém. 	<ul style="list-style-type: none"> Pravidelne meňte partnerov a protihráčov. Používajte obmeny – napríklad namiesto dotknutia sa zadnej čiary podania hráči urobia preskok alebo iný pohyb. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Použite rozmanité prvky, ak chcete cvičenie sťažiť, napríklad nakreslite terče a pod. Pre žiakov bude cvičenie výzvou, ak z hry urobíte súťaž. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite vyššie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Ak chcete znížiť rýchlosť, začnite s väčšími družstvami (3 hráči namiesto 2). Ak chcete dať žiakom viac času, skráťte vzdialenosť na beh po údere. 	

Lekcia 6: Hry na opakovanie



Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)		Bezpečnosť
„Kolotoč“ (15 min)  L6 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Dve družstvá hráčov stoja v zástupe jeden za druhým a hrajú proti sebe. Kurtom je plocha medzi sieťou a čiarou podania. Hráč 1 z družstva z A začína podaním alebo hodením košíka do hracej plochy, hráč 1 z družstva B košík odohrá, potom nasleduje ďalší úder hráča 2 z družstva A atď. Každý hráč, ktorý nechytí košík, alebo ho trafí do siete, alebo do autu, stráca bod. 	<ul style="list-style-type: none"> Na znamenie učiteľa zmeňte družstvá. Obmenou by mohlo byť, žeby si každý hráč „zbieral“ a nosil body so sebou do svojho nového družstva. Body je možné dávať individuálne jednotlivým žiakom alebo za celé družstvo. Cvičenie použite ako „hru za odmenu“ a nechajte ju žiakov hrať po namáhavej práci. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Obťažnosť zvýšite znížením počtu hráčov v družstve. 	<ul style="list-style-type: none"> Dávajte pozor na košíky ležiace na zemi – ak počas hry / aktivity zostávajú ležať na zemi, predstavujú riziko poranenia.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Skupiny rozdeľte podľa úrovne, aby mali žiaci príležitosť získať pozitívnu skúsenosť a pocit osobného úspechu. 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ opakuje hlavné prvky týkajúce sa hry pri sieti, rýchlych štartov a výpadov. Žiaci robia strečing. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite hlavné výučbové prvky vyššie. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Otázkami skontrolujte, či boli splnené ciele lekcie. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ znovu vysvetlí kľúčové zásady hry pri sieti. 	

Lekcia 7

Podanie a výmena

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je:</p> <ul style="list-style-type: none">• predstaviť krátke bekhendové podanie;• rozvíjať zručnosti ďalej smerom k hernej výmene.	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none">• predviesť krátke bekhendové podanie;• viesť hernú výmenu v prednej časti kurtu.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none">• Rakety• Košíky• Bedmintonové siete (podľa potreby)• Škatule ako terče (terče môžete aj nakresliť na zem / podlahu)	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none">• Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von.


Lekcia 7: Podanie a výmena

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)		Bezpečnosť
Úvod (5 min)	Učiteľ vysvetlí hlavné výučbové prvky lekcie 7: <ul style="list-style-type: none"> • Bekhendové držanie rakety • Bekhendové podanie • Strehové postavenie • Hernú výmenu v prednej časti kurtu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bekhendové držanie rakety. • Odbitie košíka z ruky. • Zásah košíka pod úrovňou pásu. • Použitie švihy alebo zatlačenia na zmätenie / oklamanie súpera. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Použite metódu kladenia otázok. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Učiteľ vysvetlí a predvedie učivo. 	
Štafety s raketou a košíkom (10 min)  L7 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci sú rozdelení do družstiev. • Vymyslíte štafety s technickými úlohami týkajúcimi sa technických schopností žiakov. Napríklad: Štafeta s odbíjaním košíka vo vzduchu forhendovým alebo bekhendovým držaním alebo striedaním medzi forhendovým a bekhendovým držaním. 	<ul style="list-style-type: none"> • Učitelia vymýšľajú vlastné úlohy podľa schopností svojich žiakov. Postupne zvyšujte obtiažnosť. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Do štafety pridajte krok-sun-krok a prekážky. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dbajte na to, aby skupiny boli v navzájom dostatočnej vzdialenosti. Skupiny rozdeľte a aktivity v skupinách striedajte.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Udržiavanie košíka na rakete s forhendovým alebo bekhendovým držaním. Spomaľujte alebo zrýchľujte tempo. 	
Udržanie košíka vo vzduchu: bekhendové držanie (10 min)  L7- V2	<ul style="list-style-type: none"> • Práca s košíkom a raketou. Úlohou žiakov je udržať košík vo vzduchu bekhendovým držaním. Začnite najprv tak, že žiaci držia raketu palcom na krčku a ukazovákom na ráme hlavy. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bekhendové držanie rakety. • Prvý ide chrbát ruky. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Nabádajte žiakov k vytvoreniu zostavy cvikov – stoj, predklon do kľaku na jedno koleno, na obe kolena, sed, ľah a návrat z týchto pozícií späť. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dbajte na to, aby skupiny boli v navzájom dostatočnej vzdialenosti. • Nabádajte žiakov, aby zabudnuté košíky pozbierali zo zeme a predišli tak zraneniam (riziko poranenia členku).
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Použite veľmi krátke držanie rakety (pri krčku). 	

Lekcia 7: Podanie a výmena

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťahšie)	Bezpečnosť
Krátke bekhendové podanie (10 min) ▶ L7 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ predvedie bekhendové podanie s cieľom dostať košík do určitej plochy (napríklad z prednej čiary poľa podania do protilahlého poľa podania). Po každom údere žiak beží vpred zdvihnúť košík a vráti sa späť na ďalší úder – počítajte úspešné podania. Skúšajte podania na rôzne vzdialenosti. Po uplynutí stanoveného času porovnajte získané body. 	<ul style="list-style-type: none"> Košík udierajte z ruky. Raketa smeruje nadol. Bekhendové držanie rakety, krok-sun-krok a výpad. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Zmenšíte plochu terčov (napr. roh kurtu). 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby boli žiaci od seba v dostatočnej vzdialenosti.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Zväčšíte plochu terča (napríklad celá žinenka). 	
Bekhendové podanie: súťaž družstiev (10 min) ▶ L7 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci hrajú súťaž v podaní, kde musia trafiť terč (napr. škatuľu). Na začiatku majú k dispozícii množstvo košíkov v obruči (aspoň 10 na každého). Po skončení spočítajte, koľko košíkov trafili do škatule. Najrýchlejšie družstvo získa 1 bod navyše. 	<ul style="list-style-type: none"> Košík udierajte z ruky. Košík zasahujte pod úroveň pásu. Neponáhľajte sa pri triafaní terča. Po každom podaní sa rýchlo vymeňte. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Keď máte lepších hráčov, ukážte im a vysvetlite polia podania a povzbudte ich v rôznych spôsoboch zásahu – vľavo od súpera, vpravo od súpera, vyššie ponad hlavu súpera, aby naňho nedosiahol. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby boli žiaci od seba v dostatočnej vzdialenosti.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Sieť spustte nižšie alebo ju celkom odstráňte. 	

Lekcia 7: Podanie a výmena

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Dvojhry pri sieti (10 min)  L7 – V5	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci hrajú vo dvojiciach na polovici kurtu výmeny cez sieť, pričom začínajú nízkym bekhendovým podaním. • Po podaní sa hrací kurt obmedzuje len na prednú časť (po prednú čiaru poľa podania). • Hra sa boduje. Dĺžka hry závisí od počtu žiakov. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozrite hlavné učebné prvky z lekcie 4. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Nechajte hrať žiakov na väčšej ploche a používať aj bekhendové aj forhendové údery pri sieti (aktivačný poskok, krok-sun-krok a výpad). 	<ul style="list-style-type: none"> • Dbajte na všeobecnú bezpečnosť na kurte.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Sústreďte sa na správnu techniku (bez súťažnej úlohy). 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci si ľahnú a robia strečing, potom si sadnú a diskutujú o hodine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozrite hlavné učebné prvky vyššie. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Dosiahnutie stanovených cieľov hodiny kontrolujú učitelia kladením otázok. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Učiteľ znovu žiakom vysvetlí učivo, aby zdôraznil hlavné výučbové prvky hodiny. 	

Lekcia 8

Bekhendový lift

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je:</p> <ul style="list-style-type: none">• predstaviť bekhendový lift hraný z prednej časti kurtu.	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none">• predviesť bekhendový lift hraný z prednej časti kurtu.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none">• Rakety• Košíky• Bedmintonové siete (podľa potreby)	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none">• Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von.

Lekcia 8: Bekhendový líft

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)		Bezpečnosť
Úvod (5 min)	Učiteľ vysvetlí hlavné výučbové prvky lekcie 8: <ul style="list-style-type: none"> Bekhendový líft spod siete vysoko do zadnej časti kurtu. Hráč má tak dostatok času na to, aby sa vrátil späť do strednej časti kurtu, kým súper odohrá košík z druhého konca. 	<ul style="list-style-type: none"> Vysvetlite a ukážte bekhendový líft. Zdôraznite význam bekhendového líftu, ak chcete zahrať košík vysoko a ďaleko. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Požiadajte žiakov, aby naznačovali bekhendové lífty. 	<ul style="list-style-type: none"> Počas predvádzania dbajte na to, aby boli žiaci v dostatočnej vzdialenosti.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ predvedie a vysvetlí techniku forhendového líftu. 	
Beh s košíkom v družstvách (10 min)  L8 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci sú rozdelení do družstiev a zoradení, pričom každé družstvo má na zemi tri košíky. Na znamenie zodvihnú jeden košík a šprintom a výpadmi bežia k určenému miestu, kde košík nechajú a vrátia sa späť k základnej čiare pre ďalší košík. Druhý hráč musí urobiť to isté, ale košíky prináša späť atď., pričom hra pokračuje, kým sa nevystriedajú všetci hráči. 	<ul style="list-style-type: none"> Počet a veľkosť družstiev sa môže meniť. Možno bude potrebné krátke rozcvičenie. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Použite rovnakú štafetu s krok-sun-krok pohybom smerom do oboch predných rohov kurtu. 	<ul style="list-style-type: none"> Dávajte pozor na košíky ležiace na zemi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Znížte počet košíkov. 	

Lekcia 8: Bekhendový lift

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Dynamická rovnováha (10 min) ▶ L8 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Každý žiak má jeden košík a stojí na jednej nohe. Žiaci na jednej nohe kladú košík čo možno najďalej pred seba, potom sa vrátia späť do pôvodnej polohy, pričom sa snažia udržať rovnováhu a nespadnúť. Potom, stále stoja na jednej nohe, sa snažia položený košík zo zeme zdvihnúť a znovu sa vrátiť do východiskovej polohy bez toho, aby spadli. Cvik opakujte na druhej nohe. 	<ul style="list-style-type: none"> Dôraz kladte na techniku udržiavania rovnováhy a kontrolujte tempo cvičenia. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Košík umiestnite ďalej dopredu. Opakujte cvik na rovnakej nohe niekoľkokrát za sebou. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Pravidelne meňte nohy a zmenšite vzdialenosť. 	
Bekhendový lift (15 min) ▶ L8 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Začnite precvičovať bekhendový lift – každý žiak má raketu a košík a odbíja košík nad seba čo najvyššie do vzduchu s použitím iba bekhendu. Cvičenie sťažte prácou vo dvojiciach – jeden z dvojice nahadzuje košík a druhý sa ho snaží bekhendovým liftom odbiť čo najvyššie a čo najďalej. Žiak, ktorý nahadzuje, beží behom vzad k základnej čiare a snaží sa košík chytiť. Nemôže sa ale pohnúť skôr, než košík odbije jeho spoluhráč. Po 12 úderoch úlohy vymeňte. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na správne držanie rakety. Na toto cvičenie nepotrebujete sieť ani kurt. Umiestnite alebo nakreslite terče, aby ste označili vzdialenosť. Obťažnosť zvýšte podľa potreby pridaním nejakého pohybu. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Ak žiaci zvládnu cvik správne, sťažte ho tak, že k úderu liftu pridáte krok-sun-krok a výpad. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Sústredte sa na správnu techniku práce s raketou. Na začiatku cvičenia môžete použiť balóny. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby skupiny boli v navzájom dostatočnej vzdialenosti. Využite celý priestor, ktorý máte k dispozícii.

Lekcia 8: Bekhendový líft


Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Bekhendový líft: „Kolotoč“ (15 min) ▶ L8 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Skupina 4-6 žiakov začína zo strednej časti kurtu. Učiteľ / pomocník nahadzuje košíky a žiaci ich po jednom odbijajú bekhendovým líftom s využitím rýchleho štartu, aktivačného poskoku a výpadu. Motivujte žiakov použitím terčov a pridelením bodov. 	<ul style="list-style-type: none"> Zmena uvoľneného držania rakety na pevnejšie držanie v momente zásahu košíka. Košík musí opustiť raketu veľmi vysokou rýchlosťou a musí letieť vysoko až k základnej čiare. Od technických cvičení prejdite ďalej k súťažným situáciám. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Aby ste motivovali žiakov, použite terče a z cvičenia urobte súťažnú hru. 	<ul style="list-style-type: none"> Keď pracujete s viacerými košíkmi, dávajte pozor na košíky ležiace na kurtoch.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Ak potrebujete pomôcť s použitím správnej techniky úderu, spusťte sieť nižšie, alebo ju celkom odstráňte. 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetlí hlavné učebné prvky z lekcie 8 (pozrite vyššie). Žiaci si ľahnú na zem a robia strečing, 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite hlavné učebné prvky vyššie. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Dosiahnutie stanovených cieľov hodiny skontrolujte otázkami. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Učiteľ žiakom učivo vysvetlí a predvedie. 	

Lekcia 9

Forhendový lift

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • predstaviť forhendový lift hraný z prednej časti kurtu; • vysoké forhendové podanie. 	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • predviesť forhendový lift hraný z prednej časti kurtu; • predviesť vysoké forhendové podanie.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rakety • Košíky • Bedmintonové siete (podľa potreby) • Balóny (podľa potreby) • Terče (môžete ich aj nakresliť na zem / podlahu) 	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von.



Lekcia 9: Forhendový lift

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<p>Učiteľ vysvetlí hlavné výučbové prvky lekcie 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> Forhendový lift spod siete do zadnej časti kurtu. Hráč má tak dostatok času na to, aby sa vrátil späť do strednej časti kurtu, kým súper odohrá košík z druhého konca. Vysoké forhendové podanie. Toto podanie sa používa na začiatok výmeny v dvojhrách. Núti súpera presunúť sa do zadnej časti kurtu. 	<ul style="list-style-type: none"> Vysvetlite a ukážte úder forhendovým liftom. Zdôraznite dôležitosť použitia forhendového liftu, ak chcete košík odbiť vysoko a ďaleko. Použitie forhendového držania rakety. Podanie - presun váhy tela z nohy na strane držania rakety na druhú nohu. Rotácia bokov. Plný švih zdola. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Požiadajte žiakov, aby napodobňovali forhendový lift. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Učiteľ znovu predvedie a vysvetlí techniku bekhendového liftu. 	<ul style="list-style-type: none"> Počas predvádzania dbajte na to, aby boli žiaci v dostatočnej vzdialenosti.
„Dotkni sa lýtka“ (10 min)  L9 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci sú vo dvojiciach a stoja oproti sebe v postoji so zníženým ťažiskom (noha na strane držania rakety je vpredu). Jeden žiak je „útočník“. Rameno (na strane, kde inak drží raketu) vysunie dopredu a snaží sa dotknúť lýtka svojho súpera. „Obranca“ musí rýchlo reagovať a kopírovať pohyby „útočníka“. 	<ul style="list-style-type: none"> Po krátkom časovom intervale (30 – 40 sekúnd) úlohy žiakov vymeňte („útočník“ / „obranca“). Vždy, keď sa „útočník“ dotkne lýtka súpera, pripočítajte mu bod. 	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Žiaci sa môžu pokúsiť dotknúť šortiek svojho súpera. 	<ul style="list-style-type: none"> V tejto hre je bezpečnosť prioritou. Dohliadnite na udržiavanie bezpečnej vzdialenosti medzi partnermi / dvojicami, aby do seba nevbegli.

Lekcia 9: Forhendový lift

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
„Balansovanie s raketou“ (5 min) ▶ L9 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Dvaja žiaci stoja čelom proti sebe vo vzdialenosti 2 metrov s raketou balansujúcou na zemi. Na znamenie učiteľa obaja pustia svoju raketu a rýchle sa snažia chytiť raketu svojho súpera tak, aby nestihla spadnúť na zem. 	<ul style="list-style-type: none"> Použite obmenu cvičenia, kde žiaci vytvoria kruh a učiteľ dáva znamenie „vľavo“ alebo „vpravo“. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Zväčšite vzdialenosť medzi partnermi. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Začnite s kratšou vzdialenosťou a postupne zvyšujte ťažkosť. Namiesto rakiet použite košíky, aby ste dali žiakom viac času. 	<ul style="list-style-type: none"> Dvojice musia byť od seba v navzájom dostatočnej vzdialenosti.
Forhendový lift (15 min) ▶ L9 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Začnite precvičovať forhendový lift – každý žiak má raketu a košík a odbíja košík nad seba čo najvyššie do vzduchu s použitím iba forhendu. Cvičenie sťažte prácou vo dvojiciach – jeden z dvojice nahadzuje košík a druhý sa ho snaží forhendovým liftom odbiť čo najvyššie a čo najďalej. Žiak, ktorý nahadzuje, beží behom vzad k základnej čiare a snaží sa košík chytiť. Nemôže sa ale pohnúť skôr, než košík odbije jeho spoluhráč. Po 12 úderoch úlohy vymeňte. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na správne držanie rakety. Na toto cvičenie nepotrebujete sieť ani kurt. Umiestnite, alebo nakreslite terče, aby ste označili vzdialenosť. Ťažkosť zvýšte podľa potreby pridaním nejakého pohybu. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Ak žiaci zvládnu cvik správne, sťažte ho tak, že k liftu pridáte krok-sun-krok a výpad. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Sústredte sa na správnu techniku práce s raketou. Na začiatku cvičenia môžete použiť balóny. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby skupiny boli v navzájom dostatočnej vzdialenosti. Využite celý priestor, ktorý máte k dispozícii.

Lekcia 9: Forhendový líft

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Forhendový líft: „Kolotoč“ (10 min)  L9 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Skupina 4-6 žiakov začína zo strednej časti kurtu. Učiteľ / pomocník nahadzuje košíky a žiaci po jednom odbijajú forhendovým líftom s využitím rýchleho štartu, aktivačného poskoku a výpadu. Motivujte žiakov použitím terčov a pridelovaním bodov. 	<ul style="list-style-type: none"> Zmena uvoľneného držania rakety na pevnejšie držanie v momente zásahu košíka. Košík musí opustiť raketu veľmi vysokou rýchlosťou a musí letieť vysoko až k základnej čiare. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Aby ste motivovali žiakov, použite terče a z cvičenia urobte súťažnú hru. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Ak potrebujete pomôcť s použitím správnej techniky úderu, spustte sieť nižšie, alebo ju celkom odstráňte. 	<ul style="list-style-type: none"> Keď pracujete s viacerými košíkmi, dávajte pozor na košíky ležiace na kurtoch.
Hra golfu (10 min)  L9 – V5	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci precvičujú vysoké podanie formou golfu. Ich úlohou je udierať košík zo štartovacieho do cieľového bodu s použitím čo najmenšieho počtu úderov. Ak chcete košík odbiť čo najďalej, využite plnú rotáciu ramena. Začiatocníci môžu košík vyrážať z ruky, aby ho trafili. Aby sa ušetril priestor, košíky je možné pripraviť na cvičenie tak, aby leteli pomalšie než zvyčajne, a to rozťahnutím pierok alebo plastovej sukienky. 	<ul style="list-style-type: none"> Presun váhy tela z nohy na strane rakety na druhú nohu. Rotácia bokov. Ak chcete dosiahnuť vysoký košík padajúci vertikálne, použite plný švih zdola. Ak nechcete košík minúť, zrazte ho z ruky. Ak chcete, aby košík letel ďaleko, použite vysoké forhendové podanie, na krátky košík použite krátke bekhendové podanie. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Na kurt umiestnite terče a postupne zmeňujte ich plochu. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Začnite najprv sústredením sa na výšku a potom pokročte ďalej k predlžovaniu vzdialenosti. 	<ul style="list-style-type: none"> Pri precvičovaní podania udržiavajte bezpečnú vzdialenosť medzi žiakmi.
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetlí hlavné učebné prvky z lekcie 9 (pozrite vyššie). Žiaci si ľahnú na zem a robia strečing. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite hlavné výučbové prvky vyššie. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Dosiahnutie cieľov hodiny skontrolujte otázkami. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Učiteľ žiakom učivo vysvetlí a predvedie. 	

Lekcia 10

Hry na opakovanie

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je:</p> <ul style="list-style-type: none">• precvičiť a rozvinúť zručnosti liftov pri sieti na bekhendovej aj forhendovej strane;• precvičiť a rozvinúť pohyb a techniku výpadov, ktoré napomáhajú liftom pri sieti.	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none">• spoľahlivo meniť držanie rakety (7/10) pri zahrávaní liftu pri sieti;• urobiť hlboký výpad, pričom chodidlo prednej nohy smeruje k bodu zásahu košíka.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none">• Rakety• Košíky• Bedmintonové siete (podľa potreby)• Hracia kocka (na bodovanie)	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none">• Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na túto hodinu budete potrebovať sieť (alebo inú vhodnú náhradu siete).

Lekcia 10: Hry na opakovanie

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Úvod (5 min)	Učiteľ vysvetlí kľúčové výučbové prvky lekcie 10 a zdôrazní výučbové prvky z lekcií 8 a 9.	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite kľúčové výučbové prvky lekcie 8 a 9. Zdôraznite správne držanie rakety a správnu techniku výpadu. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Požiadajte žiakov, aby predviedli a vysvetlili rozdiel medzi dvoma liftmi. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetlí a predvedie učivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Počas predvádzania učiva dbajte na to, aby boli žiaci v bezpečnej vzdialenosti.
Beh a kocka (10 min) ▶ L10 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci sú rozdelení do družstiev a zoradení na štarte. Úlohou žiakov je prebehnúť vzdialenosť asi 20 metrov tam a späť. Keď sa hráč vráti, musí hodiť hracou kockou a zapísať číslo, ktoré padlo. Ďalší hráč pripočíta číslo, ktoré hodil on po návrate atď. Družstvo, ktoré získa 100 bodov (toto číslo je možné rôzne meniť), je víťazom. 	<ul style="list-style-type: none"> Toto cvičenie dáva šancu aj pomalším žiakom držať sa v hre, keďže môžu kockou hodiť vyššie číslo (takže každý môže byť úspešný). Trať môžete rôzne meniť umiestnením prekážok alebo využitím rôznych techník behu. Rozcvičenie ukončíte dynamickým strečingom. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Tempo zvýšte začlenením rýchlych bežcov do pomalších družstiev. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Každému žiakovi dajte šancu na pozitívnu skúsenosť – družstvá rozdelte podľa úrovne. 	<ul style="list-style-type: none"> Začnite len na znamenie.
Balansovanie s košíkom ▶ L10 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci udržiavajú prevrátený košík na hlave, pričom kráčajú vpred využitím základnej techniky výpadu (pozrite výučbové prvky). 	<ul style="list-style-type: none"> Pred prednožením zdvihnite a pokrčte koleno. Prvý kontakt nohy s podlahou je päťou. Udržiavajte vzpriamenú polohu tela. Zadajte žiakom úlohy. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Zväčšite dĺžku kroku pri výpade. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Kráčajte s košíkom na hlave. 	<ul style="list-style-type: none"> Dávajte pozor na košíky ležiace na zemi.

Lekcia 10: Hry na opakovanie

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)		Bezpečnosť
Forhendový a bekhendový lift „Kolotoč“ (15 min) ▶ L10 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Skupina 4-6 žiakov začína zo strednej časti kurtu. Učiteľ / pomocník nahadzuje košíky a žiaci po jednom s využitím krok-sun-krok pohybu urobia výpad smerom ku košíku. Zahrajú dva lifty, začínajú na forhendovej strane, potom sa vrátia späť do stredu a potom do bekhendovej strany. 	<ul style="list-style-type: none"> Nahadzovať košíky môže aj jeden zo žiakov (mohol by to byť niekto, kto je momentálne zranený, alebo nemôže na hodine cvičiť -je to šanca zapojiť do cvičenia každého). Obmena hry – počítajte každý úder, ktorý bol umiestnený do terča do zadnej časti kurtu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Dohliadnite, aby sa žiaci po každom údere vrátili do začiatočného bodu. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na správnu techniku nahadzovania.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nepotrebuje sa ani kurt, ale dbajte na to, aby ste na zem nakreslili správnu vzdialenosť. 	
Výmena s úderom pri sieti a liftom (20 min) ▶ L10 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci vo dvojiciach hrajú výmeny pri sieti v prednej časti kurtu. Keď sú v dobrom postavení a rozhodujú sa, môžu zahráť lift a zamieriť košík na terč v zadnej časti kurtu. Ak ho trafia, získajú bod. Ak terč netrafia, prídu o jeden bod zo svojho skóre. Výmena sa končí, keď jeden z hráčov zahrá lift. Obmena hry – keď žiak zahrá lift, súper sa snaží košík chytiť predtým, než sa dotkne zeme a získa bod navyše. 	<ul style="list-style-type: none"> Hru obmedzte časovým limitom a pravidelne striedajte partnerov. Žiaci si môžu „nosiť“ svoje body so sebou do ďalšej hry a spočítajú na konci cvičenia. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Použite väčšiu hraciu plochu a menšie terče. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby na kurt počas prebiehajúcej výmeny nevkročil žiaden iný žiak..
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Aby ste zabezpečili správnu techniku úderov, spusťte sa nižšie, alebo ju celkom odstráňte. 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ sumarizuje obsah lekcií 8, 9 a 10. Žiaci robia na zemi strečing. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite kľúčové výučbové prvky vyššie. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Otázkami skontrolujte, či boli splnené ciele hodiny. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetlí a predvedie učivo. 	

ZAČNI S BEDMINTONOM

BWF BEDMINTON PRE ŠKOLY
PLÁNY LEKCÍ – NÁPRAH A ÚDER

© Svetová bedmintonová federácia 2011
Prvá publikácia – november 2011.

Obsah

Plány lekcí – Náprah a úder

Prehľad a úvod	48
Lekcia 11: Drajvy zo strednej časti kurtu	49
Lekcia 12: Rozvoj hry v strednej časti kurtu	52

Prehľad

Úvod – Náprah a úder

Predtým, než začnete čítať plány lekcii a plánovať hodiny, prečítajte si, prosím, nasledujúce informácie:

- Pred plánovaním týchto hodín si najprv prečítajte Modul 6 (Učiteľský manuál, strana 59).
- Každá aktivita zahrnutá v týchto plánoch má aj videoklipy, ktoré túto aktivitu zobrazujú a súčasne pomáhajú učiteľom v ich príprave.



Časť 2 Náprah a úder (2 lekcie)	<p>Táto časť má pomôcť deťom prejsť od úderov hraných zdola k úderom hraných nad hlavou. Táto časť obsahuje aj príslušné pohybové prvky ako je odbíjanie košíka a koordinácia.</p> <p>V tejto časti sa bedminton predstavuje ako rýchla hra. Preto sa výmeny môžu zrýchľovať 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 Časti 2 „Náprah a úder“ by mali žiaci vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none">• viesť rýchlejšie výmeny zo strednej časti kurtu do súperovej strednej časti kurtu;• preukázať správnu techniku úderu.
---	---

Lekcia 11

Drajvy zo strednej časti kurtu

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je predstaviť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • strehové postavenie; • forhendovú a bekhendovú hru v strednej časti kurtu (drajvy). 	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ukázať, aké je to strehové postavenie; • predviesť forhendové a bekhendové drajvy so správnym držaním rakety, správnym tvarom a citom; • hrať základnú hru v strednej časti kurtu.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Košíky, penové lopty alebo malé vrecká - jeden kus do dvojice • Rakety • Bedmintonové siete (podľa potreby) 	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> • Všetky aktivity uvedené v týchto lekciách sa môžu hrať na kurte so sieťou / alebo s lanom namiesto siete.

Lekcia 11: Drajvy zo strednej časti kurtu

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetlí techniku forhendového a bekhendového drajvu. Učiteľ predvedie strehové postavenie a prácu s raketou (potrebnú rýchlu zmenu držania rakety). 	<ul style="list-style-type: none"> Strehové postavenie - mierne uvoľnené kolená a predklon, raketa pred telom (hlava rakety nad rukou). Rýchla zmena držania rakety a krátke pohyby raketou. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Požiadajte žiakov, aby predvedli zmenu držania rakety (opakovanie z predchádzajúcich lekcí). ↓ <ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetlí a predvedie techniku. 	<ul style="list-style-type: none"> Pri predvádzaní učiva učiteľom dbajte na to, aby boli deti v bezpečnej vzdialenosti.
Hra s hádzaním (10 min)  L11 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci pracujú v skupinách – ideálne okolo 6. Každý žiak má košík, malé vrečko alebo penovú loptu. Žiaci hádžu košík / vrečko / penovú loptu: <ul style="list-style-type: none"> – čo možno najvyššie; – čo možno najďalej; – kombináciou oboch použitím terča. 	<ul style="list-style-type: none"> Používajte len ruku na strane držania rakety. Kvôli maximálnej účinnosti sa postavte bokom. Úplne otočte rameno. Košík púšťajte v najvyššom bode. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Zvýšte obtiažnosť použitím rôznych terčov rôznych veľkostí. Meňte vzdialenosť, na ktorú žiaci musia hádzať. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Sústredte sa na správnu techniku. 	<ul style="list-style-type: none"> Upozornite žiakov, aby si pri hádzaní chránili oči a tvár. Žiakov rozdeľte do menších skupín po 3-4. Žiaci môžu začať hádzať až na znamenie učiteľa.
Udrž svoj kurt čistý (10 min)  L11 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Družstvá pozostávajúce zo 4–6 žiakov stoja na opačných stranách siete a hrajú proti sebe. Každý hráč drží jeden košík. Na znamenie učiteľa každý žiak hodí košík na druhú stranu cez sieť čo najvyššie a najďalej a snaží sa chytiť jeden z letiacich košíkov. Keď učiteľ hru zastaví, prehráva družstvo, na strane ktorého je viac košíkov na kurte. 	<ul style="list-style-type: none"> Dohliadajte na správnu techniku hádzania nad hlavou. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Znížte počet žiakov a zvýšte počet košíkov. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Spustte sieť nižšie. 	<ul style="list-style-type: none"> Upozornite žiakov, aby si pri hádzaní chránili oči a tvár. Dávajte pozor na košíky ležiace na zemi.

Lekcia 11: Drajvy zo strednej časti kurtu



Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť	
Úvod k rýchlosti rakety (15 min) ▶ L11 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Práca vo dvojiciach. Jeden z dvojice nahadzuje košík partnerovi z bočnej strany kurtu (vo výške ramien), a preto ten, ktorý košík odbíja, ho smeruje mimo svojho partnera. Na forhendový drajv nahadzujte z forhendovej strany a na bekhendový drajv sa presuňte na druhú stranu. 	<ul style="list-style-type: none"> Po 10 úderoch vymeňte úlohy. Obaja hráči sú na rovnakej strane kurtu od siete. Dbajte na správnu rýchlosť a výšku pri hádzaní. Používajte krátke pohyby rakety. Raketu držte pred telom. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ak žiaci dobre zvládli toto cvičenie, zrýchlite nahadzovanie, aby ste zmenšili dĺžku náprahu. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby boli žiaci počas hádzania košíka od seba v dostatočnej vzdialenosti, aby predišli zraneniu. Dohliadnite, aby žiaci, ktorí nahadzujú košíky, boli v bezpečnej vzdialenosti.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Na toto cvičenie nepotrebujete sieť ani kurt. 	
Plochá hra (15 min) ▶ L11 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci vo dvojiciach hrajú hernú výmenu len pomocou bekhendového alebo forhendového drajvu. Hrajú bez siete a sú od seba vo vzdialenosti 5-6 metrov (postranné čiary). Výmenu začnite pomalším tempom a sústreďte sa na správnu techniku. Postupne rýchlosť zvyšujte. 	<ul style="list-style-type: none"> Zdôrazňujte „strehové postavenie“. Raketa je pred telom (nefahajte lakeť k telu). Práca prstov – prsty pevnejšie stisnite, ak chcete vygenerovať väčšiu silu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Striadajte bekhendový a forhendový drajv (dbajte na správnu zmenu držania rakety). 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na bezpečnú vzdialenosť medzi dvojicami. Dbajte na to, aby boli žiaci v bezpečnej vzdialenosti.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Žiadna zmena smeru – len bekhendové alebo forhendové drajvy a po niekoľkých minútach vymeňte úlohy. 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci robia na zemi strečing. Učiteľ zopakuje kľúčové učebné prvky lekcie. 	<ul style="list-style-type: none"> Narábanie s raketou a rýchlosť rakety na zlepšenie hry plochými údermi. „Strehové“ postavenie. Rýchla zmena držania rakety. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ sa pýta žiakov, čo je to „drajv“. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ znovu vysvetlí dôležité výučbové prvky. 	

Lekcia 12

Rozvoj hry v strednej časti kurtu

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je predstaviť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • strehové postavenie, forhendovú a bekhendovú hru v strednej časti kurtu (drajvy). 	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • viesť herné výmeny v strednej časti kurtu so správnym držaním rakety.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rakety • Košíky • Bedmintonové siete (podľa potreby. Môžete nahradiť aj lanom alebo povrazom) 	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na túto hodinu budete potrebovať siete a bedmintonový kurt. Čiary bedmintonového kurtu môžete nakresliť na zem / podlahu.

Lekcia 12: Rozvoj hry v strednej časti kurtu

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)		Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<p>Učiteľ vysvetlí kľúčové princípy lekcie 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> Učiteľ posilňuje osvojenie si správnej techniky forhendového a bekhendového drajvu a strehového postavenia. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite kľúčové výučbové prvky lekcie 11. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Začnite so zmenou držania rakety. 	<ul style="list-style-type: none"> Pri predvádzaní učiva učiteľom dbajte na to, aby boli deti v bezpečnej vzdialenosti.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Sústredte sa na zvládnutie techniky zvlášť forhendu a zvlášť bekhendu. 	
Tímová hra s hádzaním (10 min)  L12 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci pracujú v družstvách. Jedno družstvo začína – žiak hádže košík svojim spoluhráčom. Každý úspešný hod a chytenie košíka znamená bod pre družstvo. Súperiace družstvo sa snaží košík zachytiť. Keď košík spadne, alebo ho zachytí súper, získava ho druhé družstvo. Hra sa hrá na určenej ploche a môže sa hrať na čas alebo na body. 	<ul style="list-style-type: none"> Používajte len ruku na strane držania rakety. Dohliadnite na techniku hádzania. Nabádajte k zmene smeru, aby sa vytvoril priestor. „Tímová hra“ odovzdávaním košíka. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Predstavte žiakom preskok. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby žiaci boli v bezpečnej vzájomnej vzdialenosti, aby nedošlo ku kolíziám. Zabráňte bitke o košík, keď spadne na zem, získava ho druhé družstvo.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Sústredte sa na techniku hádzania. 	
Štafety "Bež a hod" (10 min)  L12 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Beh vpred spojený s hádzaním. Beh vzad spojený s hádzaním. Krok-sun-krok spojený s hádzaním. 	<ul style="list-style-type: none"> Vymyslíte vlastnú štafetovú hru v závislosti od úrovne a pohybových schopností skupiny a dostupných pomôcok. Pracujte s malými skupinami, aby ste zredukovali čakanie. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Vymyslíte vlastnú štafetovú hru v závislosti od úrovne a pohybových schopností skupiny a dostupných pomôcok. 	<ul style="list-style-type: none"> Dávajte pozor na prekážky na zemi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Pracujte s malými skupinami, aby ste zredukovali čakanie. 	

Lekcia 12: Rozvoj hry v strednej časti kurtu

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)		Bezpečnosť
Hra v strednej časti kurtu s triafaním tela súpera (15 min) ▶ L12 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci precvičujú dražvy v strednej časti kurtu (od bekhendových k forhendovým) z jednej postrannej čiary k druhej (5-6 metrov). Začnite s bekhendovým podaním. Úlohou je trafiť telo súpera do výšky jeho hlavy a získať tak bod. Cieľom je zvýšiť rýchlosť rakety hrou rýchlych plochých výmen okolo tela. 	<ul style="list-style-type: none"> Začnite pomalšie. Pravidelne striedajte partnerov. Podporujte strategickú hru (nižšie a potom vyššie, zľava doprava atď.). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zvýšte rýchlosť a intenzitu. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na bezpečnú vzdialenosť medzi dvojicami. Zdôrazňujte dôležitosť mieriť na súpera len do výšky hlavy.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Začnite s údermi na striedanie strán (jeden hrá rovno, druhý krížom), aby sa rozvíjala technika zmeny držania rakety. 	
Koľko úderov za minútu? (15 min) ▶ L12 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci vo dvojiciach hrajú ponad sieť, pričom sú od nej obaja vzdialení približne 2,5 metra. Cieľom je zahrať maximálny počet úderov v stanovenom čase. Ak urobia chybu, skóre sa vynuluje. 	<ul style="list-style-type: none"> Začnite s 30 sekundami a postupne čas zvyšujte. Pravidelne striedajte partnerov. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zmenšite vzdialenosť medzi hráčmi, čím zvýšite rýchlosť. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na bezpečnú vzdialenosť.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Spustte sieť nižšie alebo ju celkom odstráňte. 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci robia na zemi strečing. Učiteľ zopakuje kľúčové učebné prvky lekcie 11. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite kľúčové výučbové prvky. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Otázkami skontrolujte, či boli splnené ciele hodiny. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetlí kľúčové princípy a žiaci počúvajú. 	

ZAČNI S BEDMINTONOM

BWF BEDMINTON PRE ŠKOLY
PLÁNY LEKCIÍ – ÚDER A ZÁSAH

© Svetová bedmintonová federácia 2011
Prvá publikácia – november 2011.

Obsah

Plány lekcí – Úder a zásah

Prehľad a úvod	57
Lekcia 13: Klír s preskokom	58
Lekcia 14: Hry na rozvoj zručností	61
Lekcia 15: Drop s preskokom	66
Lekcia 16: Hry na rozvoj zručností	70
Lekcia 17: Smeč a blok	74
Lekcia 18: Hry na rozvoj zručností	78

Prehľad

Úvod – Úder a zásah

Predtým, než začnete čítať plány lekcii a plánovať hodiny, prečítajte si, prosím, nasledujúce informácie:

- Pred plánovaním týchto hodín si najprv prečítajte Modul 7 (Učiteľský manuál, strana 67).
- Každá aktivita zahrnutá v týchto plánoch má aj videoklipy, ktoré túto aktivitu zobrazujú a súčasne pomáhajú učiteľom v ich príprave.

Časť 3 Úder a zásah (6 lekcii)	Táto časť uvádza a rozvíja techniku úderov hraných nad hlavou a príslušné pohybové zručnosti ako sú skoky a dopady, ako aj tzv. stabilitu jadra. Väčšina lekcii v tejto časti začína hrami na zlepšenie techniky hádzania, čo je základná zručnosť potrebná na dobré zvládnutie techniky úderov hraných nad hlavou. Na konci Časti 3 „Úder a zásah“ by mali žiaci vedieť: <ul style="list-style-type: none">• viesť výmeny údermi hranými nad hlavou;• pohybovať sa na kurté základnou prácou nôh;• tešiť sa z hrania výmen na celej ploche kurtu.
--	--

Lekcia 13

Klír s preskokom

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je predstaviť:</p> <ul style="list-style-type: none"> klír hraný nad hlavou s preskokom (prestrihnutím nôh). 	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> predviesť naznačený klír nad hlavou s preskokom (prestrihnutím nôh); vysvetliť, ako dosiahnuť košík v zadnej časti kurtu a zahrať forhendový klír nad hlavou.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none"> Rakety Košíky Malé vrecká (podľa potreby) Bedmintonové siete 	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von.

Lekcia 13: Klír s preskokom

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)	Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetlí a predvedie preskok – prestrihnutie nôh (tieňový badminton) Učiteľ vysvetlí preskok a forhendový klír. 	<ul style="list-style-type: none"> Klír môže byť obranným, ale aj útočným úderom. Vysvetlite, že prípravou na preskok je zaujatie bočného postavenia s krok-sun-krok krokov, a preskok je 180° obratom, na zmenu smeru. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> V tejto etape môžu žiaci, ktorí postupujú lepšie, pomôcť pri predvádzaní. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetlí a predvedie učivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Počas predvádzania učiva učiteľom dodržiavajte bezpečnú vzdialenosť žiakov od kurtu.
Preskok (10 min) ▶ L13 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Skupina precvičuje preskok (bez rakety – tieňový badminton) a učiteľ opravuje chyby. Každý žiak má jeden košík / vrečko. Žiaci hádžu košík dopredu využitím preskoku a po doskoku bežia smerom dopredu zdvihnúť košík / vrečko. Najprv cvičenie vykonávajú bez krok-sun-krok krokov vzad a potom s dvoma krok-sun-krok krokmi. 	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci sú zoradení v rade čelom k učiteľovi. Dajte žiakom inštrukcie na osvojenie správnej techniky preskoku (pozrite výučbové prvky vyššie). Prekoppnite nohami. Doskočte na nohu, na strane ktorej nedržíte raketu, a pohnite sa vpred. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Začnite s aktivačným poskokom, potom prejdite ku krok-sun-kroku a k preskoku a potom sa vráťte späť do východiskovej polohy. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Žiaci pracujú vo dvojiciach, pričom si navzájom opravujú chyby v technike. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby boli žiaci v dostatočnej vzájomnej vzdialenosti.
Precvičovanie preskoku (10 min) ▶ L13 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Skupina precvičuje preskok (tieňový badminton) a učiteľ opravuje chyby. Žiaci stoja s raketou v bočnom postavení na čiare, pričom váha tela spočíva na nohe, kde držia raketu. Na znamenie žiaci urobia preskok a po doskoku sa pohnú vpred. Najprv cvičenie vykonávajú bez krok-sun-krok krokov vzad a potom s dvoma krok-sun-krok krokmi. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite výučbové prvky vyššie. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Urobte z hry súťaž použitím terčov. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Sústredte sa na správne prevedenie preskoku (prestrihnutia nôh). 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby boli žiaci od seba v dostatočnej vzdialenosti a dávajte pozor na predmety ležiace na zemi.

Lekcia 13: Klír s preskokom


Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Forhendový klír (20 min) ▶ L13 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci sú rozdelení do družstiev po troch. Hráč 1 na rovnakej strane kurtu od siete ako hráč 2 hodí hráčovi 2 košík vysoko do vzduchu a ten ho odbije forhendovým klírom s rotáciou. Hráč 3 na druhej strane kurtu od siete košík chytí a hodí cez sieť späť hráčovi 1 a cvičenie sa opakuje. Po 10 takýchto opakovaní si hráči vymenia miesta. 	<ul style="list-style-type: none"> Sústredte sa na správnu techniku úderu nad hlavou. Bočné postavenie. Paže / lakty by mali byť vo výške ramien. Ruka, ktorá drží raketu, by mala ísť aktívne za košíkom. Rýchla raketa a vysoký bod zásahu košíka. Obrat o 180°. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Hráč 3 hlási dĺžku klíru. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Hráč 3 hlási dĺžku klíru. Prejdite od krok-sun-krok ku preskoku (prestrihnutiu nôh). 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby žiaci, ktorí nahadzujú košíky, boli v bezpečnej vzdialenosti.
Výmena forhendovým klírom (10 min) ▶ L13 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci hrajú vo dvojiciach - výmena začína vysokým podaním do zadnej časti kurtu a pokračuje forhendovými klími. Cieľom je zahrať úder čorajvyššie a čorajďalej. Partneri hlásia dĺžku doletu košíka. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite učebné prvky vyššie. Cvičenie je možné robiť aj bez siete. Partnermi si môžu meniť miesta na kurtu po 10 klíroch. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Medzi údermi sa presuňte späť do stredu. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Skúste stanoviť čas, výšku a dĺžku a dať žiakom úlohu medzi údermi sa raketou dotknúť prednej čiary podania. 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ opakuje hlavné učebné prvky lekcie 13. Žiaci robia na zemi strečing. 	<ul style="list-style-type: none"> Pripomeňte žiakom, že klír spolu s preskokom môže byť útočným, ako aj obranným úderom, ale pohyb je vždy smerom vpred. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Dosiahnutie stanovených cieľov lekcie skontrolujte otázkami. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Učiteľ zopakuje kľúčové prvky lekcie. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na správnu techniku strečingu.

Lekcia 14

Hry na rozvoj zručností

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • precvičovať a rozvíjať forhendový klír hraný nad hlavou. 	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • predviesť naznačený klír nad hlavou s preskokom (prestrihnutím nôh); • predviesť, ako dosiahnuť košík v zadnej časti kurtu a zahrať forhendový klír nad hlavou.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rakety • Košíky • Malé vrecká alebo penové lopty (podľa potreby) • Bedmintonové siete 	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na túto hodinu budete potrebovať siete (alebo vhodné náhrady) a bedmintonový kurt. Čiary bedmintonového kurtu môžete nakresliť na zem / podlahu a ak nie sú k dispozícii siete, môžete využiť lano.


Lekcia 14: Hry na rozvoj zručností

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)		Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ upevňuje osvojenie preskoku – techniku prestrihnutia nôh. Učiteľ upevňuje osvojenie techniky forhendového klíru. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite hlavné učebné prvky lekcie 14. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Požiadajte žiakov o predvedenie. 	<ul style="list-style-type: none"> Počas predvádzania učiva dbajte na to, aby boli žiaci v dostatočnej vzdialenosti.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetľuje a predvádza učivo. 	
Hra s hádzaním a preskokom (10 min)  L14 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci sú rozdelení do družstiev. Každý žiak má jeden košík /malé vrečko alebo penovú loptu. Aby si žiaci precvičili preskok, dostanú úlohu po behu vzad hodiť loptou čo najďalej. Potom bežia vpred a zdvihnú košík. Žiaci môžu pracovať aj vo dvojiciach s jedným košíkom. 	<ul style="list-style-type: none"> Podporujte žiakov vo využívaní preskoku na zmenu smeru pohybu. Používajte len ruku na strane držania rakety. Kvôli maximálnej účinnosti zaujmite bočné postavenie. Plný obrat ramena. Košík pustíte v najvyššom bode. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zvýšte intenzitu znížením počtu hráčov. 	<ul style="list-style-type: none"> Bez kontaktu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Obtiažnosť meňte zväčšením alebo zmenšením hracej plochy. 	

Lekcia 14: Hry na rozvoj zručností

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)		Bezpečnosť
Výmena forhendovými klírmí a zábavnými úlohami (15 min) ▶ L14 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci sú rozdelení do dvojíc – výmena začína vysokým podaním do zadnej časti kurtu a pokračuje forhendovými klírmí. Cieľom je odbíjať košík čo najvyššie a čo najďalej. • Partneri hlásia dĺžku doletu košíka. • Cvičenie sfažte tak, že žiaci majú za úlohu odbíjať košík tak vysoko a tak ďaleko, aby medzi klírmí stihli urobiť nejaký cvik. Napríklad – kým je košík o vzduchu: <ul style="list-style-type: none"> – Žiaci vymenia držanie rakety z ruky, kde ju držia, do druhej a späť. – Preložia raketu za chrbtom do druhej ruky. – Urobia sed - vztyk. – Dotknú sa siete raketou. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozrite výučbové prvky lekcie 14. • Cvičenie je možné robiť aj bez siete. • Hráči sa na kurte môžu meniť po každých 10 odohratých klíroch. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Medzi údermi sa vráťte späť do stredu kurtu. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Skúste stanoviť čas, výšku a dĺžku a dať žiakom úlohu medzi údermi sa raketou dotknúť prednej čiary podania. 	

Lekcia 14: Hry na rozvoj zručností

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť				
<p>Precvičovanie forhendových klírov (15 min)</p> <p> L14 – V3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci sú rozdelení do dvojíc. Vo vzdialenosti 5 veľkých krokov (smerom od siete ku zadnej čiare). Úlohou žiakov je košík odbiť silno a vysoko do vzduchu. Ak košík spadne pred značku, bod získava druhý hráč. Ak máte veľkú triedu, napríklad viac než 30 žiakov, môžete túto hru hrať v družstvách – 2 proti 2 na polovici kurtu. Žiaci sa striedajú, zahrávajú forhendový klír nad hlavou a získavajú bod pre družstvo. • Potom môžu žiaci vo dvojiciach hrať herné výmeny (môžu sa hrať cez sieť alebo na otvorenej ploche kurtu). Koľko klírov nad hlavou dokážu žiaci zahrať medzi sebou tak, aby neurobili chybu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Sústreďte sa na správnu techniku úderu nad hlavou a preskoku. • Paže / lakte by mali byť vo výške ramien. • Ruka, ktorá drží raketu, by mala ísť aktívne za košíkom. • Rýchla raketa a vysoký bod zásahu košíka. • Obrat o 180°. • Skupiny rozdeľte podľa úrovne. Aby bolo cvičenie súťaživejšie, striedajte partnerov. • Hráčov striedajte (točte) pravidelne 	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Zvýšte obtiažnosť použitím menších terčov. </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Môže sa hrať buď bez siete alebo kurtu. Jednoducho postavte hráčov oproti sebe v určitej vzdialenosti <ul style="list-style-type: none"> – okolo 3 metrov od seba – a postupne túto vzdialenosť zväčšujte. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Zvýšte obtiažnosť použitím menších terčov. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> • Môže sa hrať buď bez siete alebo kurtu. Jednoducho postavte hráčov oproti sebe v určitej vzdialenosti <ul style="list-style-type: none"> – okolo 3 metrov od seba – a postupne túto vzdialenosť zväčšujte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ak na jednom kurte robí cvičenie viac hráčov, dbajte na to, aby dostali jasné pokyny ohľadom toho, ako sa po odohratí úderu presúvať a uvoľniť priestor ďalšiemu hráčovi tak, aby ich nezranil. • Hráči, ktorí čakajú, kým prídu na rad, by mali byť v bezpečnej vzdialenosti.
↑	<ul style="list-style-type: none"> • Zvýšte obtiažnosť použitím menších terčov. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> • Môže sa hrať buď bez siete alebo kurtu. Jednoducho postavte hráčov oproti sebe v určitej vzdialenosti <ul style="list-style-type: none"> – okolo 3 metrov od seba – a postupne túto vzdialenosť zväčšujte. 							

Lekcia 14: Hry na rozvoj zručností


Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Hra forhendovým klírom (10 min) ▶ L14 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci hrajú dvojhry na polovici kurtu. Výmena sa musí začať vysokým líftom (podaním) a potom musia nasledovať 2 rovné klíry. • Počítajte body a po uplynutí určitého času vymeňte partnerov. 	<ul style="list-style-type: none"> • Klíry nad hlavou sa musia zahrávať s preskokom (prestríhnutím nôh) a pohybom vpred. • Hráčov pravidelne točte (striedajte). • Využite celý priestor, ktorý máte k dispozícii. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Obmenou cvičenia by mohlo byť, že hráč prehrá celú výmenu, ak košík zahraný klírom nedoletí do určeného terča na základnej čiare. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hru začnite až na pokyn učiteľa a dbajte na to, aby žiaci neprechádzali cez kurt skôr, než sa hry skončia.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Na jednej polovici kurtu môže hrať aj viac než len 2 hráči. Žiak, ktorý prehrá 3 výmeny, odchádza z kurtu a nahradí ho ďalší hráč. To síce bude znamenať, že žiaci budú na kurte kratší čas, nebudú však čakať príliš dlho, kým prídu na rad. 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Učiteľ opakuje kľúčové výučbové prvky z lekcie 14. • Žiaci robia na zemi strečing. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozrite hlavné výučbové prvky vyššie. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Otázkami skontrolujte, či boli splnené ciele lekcie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dbajte na správnu techniku strečingu.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Učiteľ opakuje kľúčové prvky. 	

Lekcia 15

Drop s preskokom

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • predstaviť forhendový drop hraný nad hlavou zo zadnej časti kurtu. 	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť techniku dropu hraného nad hlavou; • predviesť naznačený drop nad hlavou a porovnať ho s klírom.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rakety • Košíky • Bedmintonová sieť 	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na túto hodinu budete potrebovať sieť a bedmintonový kurt. Ak nie je k dispozícii sieť, použite lano a čiary bedmintonového kurtu môžete nakresliť na zem / podlahu.


Lekcia 15: Drop s preskokom

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetlí a predvedie techniku forhendového dropu nad hlavou (tieňový badminton) Učiteľ vysvetlí, aké rôzne druhy úderov hraných nad hlavou sa v badmintone používajú a vysvetlí rozdiel medzi dropom a klírom. 	<ul style="list-style-type: none"> Zdôraznite, že pri úderoch hraných nad hlavou ide o rovnaký postup. Rovnaký postup pri údere ako pri klíre, až na záver úderu, keď namiesto plného zásahu hráč košík pretlačí. V tejto lekcii sú stále aktuálne výučbové prvky z lekcii 13 a 14. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Žiaci majú vysvetliť rozdiel medzi údermi hranými nad hlavou. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Rozdiel vysvetlí učiteľ. 	<ul style="list-style-type: none"> Počas predvádzania učiva dbajte na to, aby boli žiaci v dostatočnej bezpečnej vzdialenosti.
Cvičenia na pohyblivosť (10 min)  L15 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci sú rozdelení do dvojíc. Obaja z dvojice sa pohybujú rôznymi smermi, pričom sa snažia dosiahnuť a dotknúť partnerovej ruky: Partneri stoja chrbtom k sebe a vytáčaním doprava a doľava sa dotýkajú rúk. Chrbtami k sebe sa dotýkajú rukami predklonom medzi nohami a vzpažením nad hlavami. Žiaci ležia na chrbte a pri každom sede sa dotknú rukami pred telom. Žiaci ležia na bruchu a pri zdvihnutí trupu sa dotýkajú rukami. 	<ul style="list-style-type: none"> Kontrolujte tempo cvičenia. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Ak žiaci cvičenie dobre zvládli, predĺžte čas. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Spomalte rýchlosť cvičenia, aby mohli žiaci vykonávať celý rozsah pohybov. 	<ul style="list-style-type: none"> Žiakov rozdeľte do dvojíc podľa ich pohybových schopností..

Lekcia 15: Drop s preskokom

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Opakovanie preskoku (10 min) ▶ L15 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Skupina precvičuje preskok tieňovaním a učiteľ opravuje chyby: Žiaci stoja s raketou proti stene (bokom, pričom bližšie k stene je noha a rameno na strane, kde nie je raketa) alebo na čiare, váha tela je pritom na nohe, na strane ktorej držia raketu. Na znamenie žiaci urobia preskok a po doskoku na zem sa pohnú smerom vpred. Najprv bez pohybu vzad a potom s krok-sun-krok krokmi. 	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci stoja v rade čelom k sebe. Dohliadajte na správnu techniku preskoku (pozrite výučbové prvky vyššie a v lekciiach 13 a 14. Prestrihnite nohami. Dopadnite na nohu, na strane ktorej nedržíte raketu, a pohnite sa smerom vpred. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Začnite aktivačným poskokom, prejdite ku krok-sun-krok krokom a preskoku a vráťte sa späť do východiskovej pozície. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby boli žiaci od seba v dostatočnej vzdialenosti.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Žiaci pracujú vo dvojiciach a opravujú si navzájom chyby v technike. 	
Drop hraný nad hlavou (20 min) ▶ L15 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci sú rozdelení do družstiev po troch. Hráč 1 na rovnakej strane kurtu od siete ako hráč 2 hodí hráčovi 2 košík vysoko do vzduchu a ten ho odbije forhendovým dropom s rotáciou. Hráč 3 na druhej strane kurtu od siete košík chytí a hodí cez sieť späť hráčovi 1 a cvičenie sa opakuje. Po 10 takýchto opakovaniach sa hráči točia a vymenia si miesta. 	<ul style="list-style-type: none"> Sústredte sa na správnu techniku úderu. Bočné postavenie. Paže / lakte by mali byť v prípravnej fáze vo výške ramien. Ruka, ktorá drží raketu, by mala ísť aktívne za košíkom. Dbajte na to, aby ste košík zasiahli v najvyššom bod, ale kontrolujte techniku úderu pred zásahom a košík udríte pretlačením. Otočenie o 180°. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Hráč 3 hlási presnosť dropov. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Prejdite od krok-sun-krok ku preskoku (prestrihnutiu). 	

Lekcia 15: Drop s preskokom



Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)		Bezpečnosť
Lífty a dropy (10 min)  L15 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci hrajú vo dvojiciach - výmena začína vysokým líftom (podaním) a pokračuje dropom. • Výmena pokračuje tak, že 1 hráč hrá lífty a druhý hráč precvičuje dropy zo zadnej časti kurtu. • Úlohy meňte po určitom čase alebo po úderoch. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozrite učebné prvky vyššie. • Sústreďte sa na presnosť líftov, aby sa údery dali kvalitne precvičiť. • Dohliadajte na oboch hráčov, ktorí precvičujú rôzne zručnosti. • Pravidelne hráčov točte (striedajte). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Zvýšte obtiažnosť tak, že vsuniete do cvičenia nejaký pohyb pre oboch hráčov. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dbajte na bezpečnosť na kurtu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Sústreďte sa na prechody a rotáciu. 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Učiteľ zosumarizuje hlavné učebné prvky lekcie 15. • Žiaci robia na zemi strečing. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozrite vyššie. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Dosiahnutie stanovených cieľov lekcie skontrolujte otázkami. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Využite demonštráciu na opätovné pripomenutie techniky dropu. 	

Lekcia 16

Hry na rozvoj zručností

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je:</p> <ul style="list-style-type: none"> rozvíjať a precvičiť drop hraný nad hlavou. 	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> predviesť drop hraný nad hlavou s preskokom (prestrihnutím nôh); predviesť, ako dosiahnuť košík v zadnej časti kurtu a odbiť ho forhendovým dropom nad hlavou.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none"> Rakety Košíky Bedmintonové siete (alebo inú náhradu siete) 	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na túto hodinu budete potrebovať siete a bedmintonový kurt. Ak nie je k dispozícii sieť, použite lano, čiary bedmintonového kurtu môžete nakresliť na zem / podlahu.


Lekcia 16: Hry na rozvoj zručností

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)		Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ posilňuje osvojenie preskoku – techniku prestrihnutia nôh. Učiteľ posilňuje osvojenie techniky forhendového dropu. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite hlavné učebné prvky lekcie 15. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Požiadajte žiakov o predvedenie. 	<ul style="list-style-type: none"> Počas predvádzania učiva dbajte na to, aby boli žiaci v dostatočnej vzdialenosti od kurtu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetľuje a predvádza učivo. 	
Naháňačka s košíkom (10 min)  L16 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci pracujú v skupine, sú na jednej polovici kurtu (alebo určenej ploche) a majú jeden košík. Jeden žiak začína ako „naháňajúci“ s košíkom a snaží sa „označiť“ ostatných hráčov, a to tak, že do nich hádže košík (do výšky hlavy). Keď košíkom nejakého hráča „označí“, ten sa pridáva k naháňajúcemu a obaja využívajú jeden košík, aby „označili“ ostatných. Žiak, ktorý ostane ako posledný neoznačený, vyhráva. 	<ul style="list-style-type: none"> Naháňajúci hráči pracujú ako tím a podávajú si košík na označenie hráčov. Možno bude potrebné krátke rozcvičenie. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Začnite s viacerými než len jedným naháňajúcim. 	<ul style="list-style-type: none"> Dávajte pozor na košíky ležiace na zemi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Zväčšite hraciu plochu. 	
Vzpory - stabilita jadra (10 min)  L16 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci robia 4 rôzne vzpory: <ul style="list-style-type: none"> Vzpory ležmo na laktoch a palcoch na nohách. Opačný vzpor na päťach a rukách. Vzpor na boku (pravom). Vzpor na boku (ľavom). 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na správne držanie tela. Na cvičenia môžete určiť nejaký čas v závislosti od veku a úrovne fyzického vývinu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Predĺžte čas. 	<ul style="list-style-type: none"> Ak žiaci stratia správne držanie tela, prerušte cvičenie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Urobte z cvičenia súťaž tak, kto vydrží udržať správne držanie tela najdlhšie. 	

Lekcia 16: Hry na rozvoj zručností

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľažšie, ↓ ľahšie)		Bezpečnosť
Lift-drop-sieť (10 min) ▶ L16 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci pracujú vo dvojiciach. Cvičenie začína vysokým liftom (podaním), za ktorým nasleduje drop hraný nad hlavou, potom úder pri sieti a potom znovu vysoký lift a postupnosť sa opakuje (lift-drop-sieť). • Ak je to pre žiakov príliš ľažké, začnite s liftom-drop-sieť-sieť. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičenie je založené na spolupráci a je určené na rozvoj zručností. • Hráčov pravidelne striedajte. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Z cvičenia urobte súľaž v presnosti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dbajte na bezpečnosť na kurte počas herných výmen.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Spusťte sieť nižšie. Vráťte sa len k dropom a liftom s pravidelnými výmenami. 	
Lift-drop-sieť – obmeny (10 min) ▶ L16 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • K predchádzajúcemu sledu sa v tomto cvičení pridáva výber úderu napr.: <ul style="list-style-type: none"> – Klír alebo drop zo zadnej časti kurty, nasleduje klír alebo úder pri sieti. Postupnosť pokračuje ďalej. – Lift alebo blok z prednej časti kurty, nasleduje voľba úderu nad hlavou zo zadnej časti kurty alebo lift z prednej časti kurty. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vymyslíte vlastné kombinácie z uvedených postupností. • V prípade, že nie sú niektoré údery vykonávané správne, zredukujte možné alternatívy. • Dohliadajte na technické prvky. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Zväčšite výber možností. 	<ul style="list-style-type: none"> • Všeobecná bezpečnosť na kurte.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Vráťte sa k uzavretým postupom. 	

Lekcia 16: Hry na rozvoj zručností

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)		Bezpečnosť
Dvojhry na polovici kurtu s plochou „zakáz vstupu“ (10 min)  L16 – V5	<ul style="list-style-type: none"> Dvojhry na zmenšenej ½ kurtu. Značkami (košíkmi, tubami od košíkov atď.) označte „zakázanú“ plochu. Značky sa používajú na označenie, či bol drop príliš dlhý, alebo klír príliš krátky. Hra sa hrá s normálnym bodovacím systémom. Herná výmena sa začína podaním a pokračuje podľa výberu buď líftom alebo dropom z prednej časti kurtu a klírom alebo dropom zo zadnej časti kurtu. 	<ul style="list-style-type: none"> Žiakov rozdeľte do skupín podľa schopností. Pravidelne striedajte súperov. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zmenšíte „zakázanú“ plochu v strednej časti kurtu, čím žiakov nabádate k presnosti úderov. Dajte si za cieľ skončiť s hracou plochou na zadných čiarami a prednej čiare podania. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na bezpečnosť na kurte.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Zväčšíte plochu, kde sú údery povolené. 	
Závorečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ opakuje kľúčové výučbové prvky z lekcii 3-4. Žiaci robia strečing na zemi. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite hlavné výučbové prvky vyššie. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Otázkami skontrolujte, či boli splnené ciele lekcie. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na správnu techniku strečingu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ zopakuje kľúčové prvky. 	

Lekcia 17



Smeč a blok

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je predstaviť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • techniku smeča hraného nad hlavou; • obrannú techniku v bedminton. 	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť a ukázať techniku smeča; • vysvetliť a ukázať obrannú techniku.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rakety • Košíky • Bedmintonové siete (alebo inú náhradu siete) 	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na túto hodinu budete potrebovať siete a bedmintonový kurt. Ak nie je k dispozícii sieť, použite lano, čiary bedmintonového kurtu môžete nakresliť na zem / podlahu.



Lekcia 17: Smeč a blok

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ vysvetlí a predvedie techniku smeča s plnou rotáciou. Učiteľ vysvetlí a predvedie (tieňovo) obranné údery (bekhendové a forhendové) pred telom. 	<ul style="list-style-type: none"> Technika smeča je veľmi podobná technike klíru hraného nad hlavou – rovnaký náprah, ale zrýchlenie a rýchlosť pohybu rakety a hornej časti tela v závere úderu sú oveľa väčšie. Bod zásahu košíka pri smečovaní musí byť pred telom. Pri obrane nie je veľa času na veľké pohyby raketou, takže obranné údery sa hrajú s krátkymi náprahmi a raketou smerujúcou za košíkom z pozície pred telom. V prípravnej fáze náprah pred košíkom nie je veľký. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ Ak sú v triede žiaci, ktorí dokážu predviesť úder, požiadajte ich o to. Motivuje to všetkých žiakov triedy, aby sa zlepšili a ukážete tým zvyšným žiakom, čo môžu dosiahnuť. 	<ul style="list-style-type: none"> Počas predvádzania učiva na bočnej strane kurtu dbajte na to, aby boli žiaci v bezpečnej vzdialenosti.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ Učiteľ vysvetľuje a predvádza učivo. 	

Lekcia 17: Smeč a blok

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)		Bezpečnosť
Rýchle nohy (10 min)  L17 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci stoja v radoch tvárou k učiteľovi a na mieste precvičujú nasledujúcu prácu nôh: <ul style="list-style-type: none"> – Beh na mieste, potom s maximálnou rýchlosťou. – Aktivačný poskok a späť – najprv pomaly, potom rýchlo. – Krížne kroky vpred (vľavo a vpravo). – 2 kroky vpred a 2 vzad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Učiteľ najprv predvedie a potom robí cvičenie spolu so žiakmi. • Každé cvičenie začína pomalým tempom, aby si žiaci osvojili správnu techniku. • Na znamenie učiteľa sa žiaci snažia dodržať postup pri maximálnej rýchlosti. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Pridajte obmeny cvičenia, čo bude pre žiakov úloha na koordináciu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dbajte na to, žiaci boli od seba v dostatočnej vzdialenosti.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Udržujte nízke tempo, aby ste sa mohli sústrediť na správnu techniku. 	
Smeč (15 min)  L17 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Vysvetlite a ukážte techniku smeča (tieňový bedminton). • Žiaci potom pracujú vo dvojiciach a precvičujú smeč tieňovaním. Navzájom sa opravujú. • Cvičenie posuňte do ďalšej úrovne, a to precvičovaním s košíkmi – vo dvojiciach. Hráč 1 začne vysokým podaním, hráč 2 zahrá smeč a hráč 1 nechá košík spadnúť na zem a potom ho podá späť spoluhráčovi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prípravná fáza ako pri klíre (pozrite výučbové prvky lekcí 13 a 14). • Bod zásahu košíka je pred telom. • Silný úder. • Košík by sa mal zasiahnuť pohybom smerujúcim nadol (v prípade potreby spustte sieť nižšie). • Rotácia o 180° (preskok). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Pred úderom by ste mohli pridať krok-sun-krok kroky a po údere pohyb vpred. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dbajte na to, aby dvojice boli od seba v dostatočnej vzdialenosti, keďže rýchlosť rakety je vysoká.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Použitím terčov otestujte presnosť. • V prípade potreby spustte sieť nižšie. 	

Lekcia 17: Smeč a blok

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Obrana blokom (10 min)  L17 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Práca vo dvojiciach jeden z dvojice nahadzuje košíky partnerovi, ktorý tak môže precvičovať obranu blokom z výšky pásu a nižšie. Začnite precvičovaním samostatne bekhendového a potom forhendového bloku. Cvičenie potom sťažte precvičovaním striedania medzi forhendom a bekhendom.. Po 10 úderoch vymeňte úlohy. 	<ul style="list-style-type: none"> Základné postavenie s raketou pred telom. Lakeť je pred telom. Raketa smeruje ku košíku (nie veľký náprah dozadu). Krátke dokončenie švihu. Krátke zatlačenie do košíka. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Prejdite k striedavému nahadzovaniu, čím zvýšite intenzitu a obtiažnosť. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby dvojice boli od seba v dostatočnej vzdialenosti.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Sieť spustte alebo úplne odstráňte. 	
Precvičovanie smeča a obrany blokom (15 min)  L17 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci precvičujú údery vo dvojiciach na polovici kurtu. Stanovená postupnosť úderov. Hráč 1 začína vysokým podaním, hráč 2 zahrá smeč, 1 zahrá obranný úder k sieti, 2 zahrá úder späť k sieti a 1 znovu zahrá líft. Sled úderov sa opakuje. 	<ul style="list-style-type: none"> Žiakov striedajte po uplynutí stanoveného času alebo po určitom počte zahráných smečov. Ak máte väčšiu skupinu žiakov, úlohy striedajte častejšie, aby nečakali dlho. Čakajúcim žiakom môžete dať iné úlohy, ako napr. úlohu rozhodcu, aby počítali počet smečov na terče. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Cvičenie sťažte tým, že na zem nakreslite na smeče terče. Môže byť z toho súťaž, kde sa budú počítať smeče trafené na terč. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby žiaci, ktorí čakajú, kedy prídu na rad, stáli vedľa kurtu ďalej od čiary.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Súťažný element z cvičenia vynechajte, aby ste sa mohli sústrediť na správnu techniku úderov. 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ znovu zopakuje hlavné výučbové prvky z lekcie 17. Strečing. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite hlavné výučbové prvky vyššie. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Otázkami skontrolujte, či boli splnené ciele lekcie. 	<ul style="list-style-type: none"> Správna technika strečingu.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Učiteľ zopakuje hlavné kľúčové výučbové prvky. 	

Lekcia 18

Hry na rozvoj zručností

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je predstaviť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozvíjať techniku smeča; • rozvíjať obranné údery v bedmintonе. 	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> • predviesť techniku smeča; • predviesť obrannú techniku.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rakety • Košíky • Bedmintonové siete 	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> • Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na túto hodinu budete potrebovať siete a bedmintonový kurt. Ak nie je k dispozícii sieť, použite lano, čiary bedmintonového kurtu môžete nakresliť na zem / podlahu.

Lekcia 18: Hry na rozvoj zručností

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)		Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ upevňuje osvojenie techniky smeča s plnou rotáciou. Učiteľ upevňuje osvojenie techniky obranných úderov (bekhendových a forhendových) pred telom. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite hlavné učebné prvky lekcie 17. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Požiadajte žiakov o predvedenie. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby boli žiaci počas predvádzania cvičení vedľa kurtu v bezpečnej vzdialenosti od miesta predvádzania.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ upevňuje osvojenie hlavných výučbových prvkov lekcie . 	
Agility v skupinách (10 min) ▶ L18 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci pracujú v skupinách. Prví žiaci začínajú na znamenie s prácou nôh – príklady z „rýchlych nôh“ v lekcii 17. Na znamenie učiteľa skupina vykonáva agility, napríklad: <ul style="list-style-type: none"> „Obrat“ (jeden celý rýchly obrat). „Dole“ (na zemi urobí jeden kľuk). „Výskok“ (vyskočia do vzduchu zo zdvihnutými rukami). Medzi jednotlivými znameniami učiteľa sa žiaci ďalej pokračujú v práci nôh. Keď učiteľ zakričí „bež“, skupina beží k opačnej strane telocvične (20 metrov) a začína ďalšia skupina. 	<ul style="list-style-type: none"> Skupiny vytvorte podľa priestoru, ktorý máte k dispozícii. Žiaci vykonávajú cvičenia maximálnou rýchlosťou. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Na reguláciu intenzity použite rôzny počet žiakov v skupine. 	<ul style="list-style-type: none"> Zabezpečte, aby mali žiaci dostatočný priestor na cvičenia.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Na reguláciu intenzity využite zmenu cvičenia a použite rôzne povely. 	

Lekcia 18: Hry na rozvoj zručností

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)		Bezpečnosť
Líft–smeč-blok (20 min) ▶ L18 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Práca vo dvojiciach - herná výmena sa začína podaním a pokračuje smečom, potom obranným blokom, za ktorým nasleduje líft. Potom znovu začína táto postupnosť úderov, čo znamená, že sa v tomto cvičení údery striedajú (líft-smeč-blok-líft) 	<ul style="list-style-type: none"> Upevňuje v žiakoch technické prvky. Hráčov rozdeľujete podľa úrovne. Pravidelne meňte partnerov. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Motivujte žiakov použitím terčov na presnosť. 	<ul style="list-style-type: none"> Počas výmen dbajte na bezpečnosť na kurte.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Spusťte sieť nižšie alebo zmenšite kurt. 	
Dvojhry na polovici kurtu s „vífaznými smečmi“ (20 min) ▶ L18 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Dvojhry na zmenšenej ½ kurtu – plocha pred prednou čiarou podania znamená aut. Normálny bodovací systém s 2 bodmi za výhru výmeny smečom. 	<ul style="list-style-type: none"> Ak je skupina príliš veľká, 3 alebo 4 hráči môžu hrať na rovnakej polovici kurtu. Vífaz zostáva na kurte, ale hráč, ktorý prichádza do hry, pokračuje s predošlým skóre porazeného, zatiaľ čo vífaz začína od nuly. Môže sa hrať ako hra družstiev so zmiešanými družstvami, čo sa týka schopností žiakov, alebo s počítaním bodov. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Automatická výhra, ak sa košík po smeči dotkne zeme bez toho, aby sa ho dotkol súper. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na bezpečnosť na kurte.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Spusťte sieť nižšie a/alebo zmenšite veľkosť kurtu. 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ opakuje kľúčové výučbové prvky smeča a obrannej techniky. Žiaci robia strečing. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite hlavné výučbové prvky vyššie. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Otázkami skontrolujte, či boli splnené ciele lekcie. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na správnu techniku strečingu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ zopakuje kľúčové princípy. 	

ZAČNI S BEDMINTONOM

BWF BEDMINTON PRE ŠKOLY

PLÁNY LEKCIÍ – NAUČTE SA VYHRÁVAŤ

© Svetová bedmintonová federácia 2011
Prvá publikácia – november 2011.

Obsah

Plány lekcíí – Naučte sa vyhrávať

Prehľad a úvod	83
Lekcia 19: Taktika dvojhry	84
Lekcia 20: Hry na taktiku	89
Lekcia 21: Taktika štvorhry	93
Lekcia 22: Hry na taktiku	97

Prehľad

Úvod – Naučte sa vyhrávať

Predtým, než začnete čítať plány lekcii a plánovať hodiny, prečítajte si, prosím, nasledujúce informácie:

- Pred plánovaním týchto hodín si najprv prečítajte Modul 8 (Učiteľský manuál, strana 79).
- Každá aktivita zahrnutá v týchto plánoch má aj videoklipy, ktoré túto aktivitu zobrazujú a súčasne pomáhajú učiteľom v ich príprave.

<p>Časť 4 Naučte sa vyhrávať (4 lekcie)</p>	<p>Táto časť uvádza základnú taktiku pre dvojhry a štvorhry, ako aj súvisiace pohybové prvky ako rýchlosť a agility.</p> <ul style="list-style-type: none">• V tejto časti sa nachádza viac cvičení, ktoré zahŕňajú aj súťažné situácie, činnosti a hry.• Kládie väčší dôraz na rozvoj taktického myslenia, aby sa vyučovanie obohatilo o základnú bedmintonovú taktiku a správne rozhodovanie sa. <p>Na konci Časti 4 „Naučte sa vyhrávať“ by mali žiaci vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none">• viesť strategické výmeny;• preukázať základnú pozičnú hru v dvojhre aj štvorhre;• odohrať zápas.
---	---

Lekcia 19


Taktika dvojhry

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je predstaviť:</p> <ul style="list-style-type: none">• základnú taktiku pre dvojhry.	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none">• vysvetliť základnú taktiku pre dvojhry.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none">• Koordinačný rebrík (ak nie je k dispozícii, môžete rebrík nakresliť na zem / podlahu, alebo využiť pásku a nalepiť čiary na podlahu)• Košíky• Rakety	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none">• Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na túto hodinu budete potrebovať sieť a bedmintonový kurt. Čiary bedmintonového kurtu môžete nakresliť na zem / podlahu.

Lekcia 19: Taktika dvojhry

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť	
Úvod (5 min)	<p>Učiteľ vysvetlí základné zásady taktiky pre dvojhry:</p> <p>1. Využitie priestoru a zmeny smeru na:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zatlačenie súpera do zadnej časti kurtu na poslednú chvíľu a vytvorenie tak priestoru na víťazný úder v prednej časti kurtu. – vylákание súpera do prednej časti kurtu na poslednú chvíľu a vytvorenie tak priestoru na víťazný úder v zadnej časti kurtu. <p>2. Zmena rýchlosti – využitie rýchlejších úderov, napr. smeča a rýchleho klíru na získanie víťazných bodov alebo vytvorenie si príležitosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Taktika dvojhry je o dobrých rozhodnutiach založených na poznani: <ul style="list-style-type: none"> – Priestoru (výšky, šírky a hĺbky). – Seba (postavenia: kde sa nachádzate, telesnej kondície / sily). – Súpera. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • V tejto fáze sa môžete pýtať žiakov na to, aké údery môžeme použiť na využitie taktiky, aby sme výmenu vyhrali (napr. ako môžeme súpera zatlačiť do zadnej časti kurtu?). 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Učiteľ vysvetľuje taktické postupy pre dvojhry. 	

Lekcia 19: Taktika dvojhry

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)		Bezpečnosť
Koordináčny rebrík 1 (10 min)  L19 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Použite jeden rebrík pre približne 10 žiakov. Položte rebrík na podlahu tak, aby mali žiaci pri vracaní sa do východiskovej pozície vedľa rebríka dostatok priestoru. Tu sú možné cviky: <ul style="list-style-type: none"> – Normálny beh. – Raz-dva-dnu, raz-dva-dnu. – Raz dva-dnu, raz-dva-von, – raz dva-dnu, raz-dva-von. Poznámka: Dajte žiakom možnosť vyskúšať si každý cvik najprv pomaly, až potom prejsť na plnú rýchlosť. 	<ul style="list-style-type: none"> Regulujte rýchlosť, aby ste mohli dohliadnuť na správne vykonávanie cvikov. Uvoľnené paže, ramená a ruky. Hlavu je potrebné čo možno najviac držať nehybnú. Dbajte na to, aby sa cviky vykonávali s váhou na prednej časti chodidiel. Ak nemáte k dispozícii žiadny rebrík, využite čiary kurtu alebo ho nakreslite na zem kriedou. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ak žiaci cvičenie dobre zvládli, zrýchlite tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby žiaci počkali, kým prídu na rad a nezačínali cvik skôr, než predchádzajúci žiak cvik dokončí.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Cviky by ste mali nechať jednoduché a postupne zvyšovať tempo. 	

Lekcia 19: Taktika dvojhry

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Dvojhry na polovici kurtu s využitím taktiky 1 (10 min) ▶ L19 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Hrajte dvojhru na polovici kurtu, pričom sa žiaci snažia použiť taktiku pre dvojhru 1 (pozrite úvod). Hrajte bez smeča, aby ste žiakov nabádali k využitiu alebo vytvoreniu si priestoru. 	<ul style="list-style-type: none"> Hrajte určitý stanovený čas v zmysle „s prúdom a proti prúdu rieky“ (víťaz postúpi o jeden kurt vyššie a porazený o jeden kurt nižšie). Ak je skupina príliš veľká, skráťte čas hry, aby žiaci dlho nečakali. Čakajúcim žiakom dajte iné úlohy, aby ste ich zapojili do hry. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Začnite tak, že lepších hráčov dáte na koniec haly, aby sa mohli pokúsiť prebojovať „proti prúdu rieky“. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby žiaci dodržiavali bezpečnosť okolo kurtov (aby počas prebiehajúceho zápasu neprechádzali cez kurt atď.).
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Žiakov rozdeľte do rôznych hier, aby ste zabezpečili žiakom súperov rovnakej úrovne a aby sa nestalo, že sa stretnú s príliš silnými súpermi, čo by ich demotivovalo. 	
Dvojhry na polovici kurtu s využitím taktiky 2 (10 min) ▶ L19 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Hrajte dvojhru na polovici kurtu, pričom sa žiaci snažia použiť taktiku pre dvojhru 2 (pozrite úvod). Žiaci získavajú 2 body vždy, keď zahrajú víťazný úder a košík dopadne pred čiaru podania alebo medzi zadné čiary podania. 	<ul style="list-style-type: none"> Ako je uvedené vyššie. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Ak sú žiaci príliš rozdielnej úrovne, rozdeľte triedu do skupín podľa úrovne. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite vyššie.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Je dôležité žiakov neodradíť. Zabezpečte, aby mal každý pozitívny zážitok, a to buď zmenšením veľkosti kurtu, alebo spustením siete nižšie. 	

Lekcia 19: Taktika dvojhry


Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Dvojhry na polovici kurtu alebo na celom kurte s využitím taktiky 1 a 2 (10 min) ▶ L19 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci sa snažia do hry začleniť taktiku pre dvojhry 1 a 2. Podľa priestoru, ktorý máte k dispozícii a úrovne hry na polovici kurtu alebo na celom kurte (poznámka: ak je kurt plný, žiaci môžu vytvoriť priestor pre hru aj vedľa kurtov). • Ak žiaci cvičenie dobre zvládli, využite obmenu, kde predná časť kurtu a zadná tretina kurtu sú „v hre“ (bodujú sa), ale stredná časť kurtu je už v „aute“ (na označenie kurtu použite značky). Žiaci hrajú výmenu ako zvyčajne, ale ak košík spadne do strednej časti kurtu, zahlásí sa „aut“ a výmenu vyhráva súper. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hra na čas – ako je uvedené vyššie. • Stručne sa opýtajte žiakov po skončení zápasu, akú taktiku sa snažili použiť a prečo. • Druhá aktivita sa používa na zlepšenie využitia hĺbky a výšky kurtu. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Pokročte ďalej tým, že zmenšíte cieľovú plochu / veľkosť, čím sa presnosť úderov pre žiakov stane výzvou. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ako je uvedené vyššie.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Hry zjednodušte a v prípade potreby prispôbte kurt. 	
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Učiteľ zosumarizuje hlavné učebné prvky lekcie 19. • Žiaci robia na zemi strečing. 	<ul style="list-style-type: none"> • Požiadajte žiakov, aby predviedli strečingové a uvoľňovacie cvičenia. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Použite metódu otázok, aby ste žiakov nabádali myslieť takticky. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Znovu zopakujte všeobecné taktické postupy pre dvojhru. 	

Lekcia 20

Hry na taktiku

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je:</p> <ul style="list-style-type: none">• rozvíjať základnú taktiku pre dvojhry.	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none">• opísať rôzne spôsoby získania bodov v dvojhre.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none">• Rakety• Košíky• Sieťe (alebo iné náhrady siete)• Koordinačný rebrík	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none">• Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na túto hodinu budete potrebovať sieť a bedmintonový kurt. Čiary bedmintonového kurtu môžete nakresliť na zem / podlahu.• Koordinačný rebrík je možné nakresliť na zem / podlahu.

Lekcia 20: Hry na taktiku

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)		Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ posilňuje osvojenie základných taktických postupov pre dvojhry (pozrite úvod k lekcii 19). 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite hlavné učebné prvky lekcie 19. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Použite metódy otázok a požiadajte žiakov, aby vám vysvetlili hlavné taktické postupy. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ podporuje v žiakoch taktický prístup k dvojhre. 	
Koordináčny rebrík 2 (15 min)  L20 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Položte na zem koordináčny rebrík a zabezpečte dostatočný priestor, keď sa žiaci popri rebríku vracajú do východiskovej pozície. Tu sú tipy na cviky: <ul style="list-style-type: none"> – Dva dnu, dva dnu. – Dva dnu, dva von, dva dnu, dva von. – Dva dnu, dva dnu, pravou von a rovnováha, dva dnu, dva dnu, ľavou von a rovnováha. – Dajte žiakom príležitosť vyskúšať si každé cvičenie najprv pomaly, až potom rýchlym tempom. 	<ul style="list-style-type: none"> Regulujte rýchlosť, aby ste mohli dohliadnuť na správne vykonávanie cvikov. Uvoľnené paže, ramená a ruky. Hlavu je potrebné čo možno najviac držať nehybnú. Dbajte na to, aby sa cviky vykonávali s váhou na prednej časti chodidiel. Ak nemáte k dispozícii žiadny rebrík, využite čiary kurtu alebo ho nakreslite na zem kriedou. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ak žiaci vykonávajú cviky správne, zrýchlite tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby žiaci počkali, kým prídu na rad a nezačínali cvik skôr, než predchádzajúci žiak cvik dokončí.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Cviky by ste mali nechať jednoduché a postupne zvyšovať tempo. 	

Lekcia 20: Hry na taktiku

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)	Bezpečnosť
Hra družstiev na polovici kurtu (20 min) ▶ L20 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Dvojhra na polovici kurtu – 3 žiaci proti 3 žiakom. Hráč 1 začne výmenu a odíde z kurtu nabok, hráč 2 preberá ďalší úder a odchádza z kurtu nabok. Na tretí úder prichádza hráč 3 a postupnosť sa opakuje. Hráči môžu na kurt vstúpiť len zo základnej čiary a odísť z kurtu z boku. Družstvo súpera hrá podľa rovnakého systému. 	<ul style="list-style-type: none"> Hry skráťte, aby bolo možné odohrať zápasy proti maximálnemu počtu súperov. Body všetkých hráčov sa spočítavajú k celkovému skóre. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Lepším hráčom to sťažte tým že súperovi dáte na začiatok náskok niekoľko bodov; zväčšite / zmenšíte veľkosť kurtu; zmenšíte bodovacie plochy kurtu. 	<ul style="list-style-type: none"> Dbajte na to, aby žiaci dodržiavali bezpečnosť okolo kurtov (aby počas prebiehajúceho zápasu neprechádzali cez kurt).
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Prispôsobte kurt menej zručným žiakom. 	
Tímová dvojhra na polovici kurtu (15 min) ▶ L20 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Žiaci sú rozdelení do zmiešaných družstiev, kde sú žiaci s rôznymi úrovňami schopností. Žiaci súťažia proti súperom s podobnými schopnosťami a získavajú body pre svoje družstvo. Hrá sa na polovici kurtu. Žiaci získavajú dva body za každý víťazný úder, keď košík spadne na zem bez toho, aby sa ho dotkol súper. 	<ul style="list-style-type: none"> Žiakov motivujte tak, aby mysleli takticky. Podporujte tímovú prácu a komunikáciu. Družstvá vyberajte podľa úrovne ich zručností. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Hrajte rovnakú hru na celej ploche kurtu. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite vyššie.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Zvýšte počet hráčov v družstve. 	

Lekcia 20: Hry na taktiku


Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)		Bezpečnosť
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ opakuje kľúčové výučbové prvky dvojhry. Žiaci robia strečing. 	<ul style="list-style-type: none"> Požiadajte žiakov, aby predviedli strečingové a uvoľňovacie cvičenia. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Kladte žiakom otázky. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Znovu zopakujte všeobecné taktické postupy pre dvojhru. 	

Lekcia 21

Taktika štvorhry

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je predstaviť:</p> <ul style="list-style-type: none">• základnú taktiku pre štvorhry;• postavenie pri podaní a prijíme podania.	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none">• predviesť a vysvetliť základné útočné a obranné formácie v štvorhre.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none">• Rakety• Košíky• Bedmintonová sieť (alebo iná náhrada siete)• Obruče (alebo iné terče)	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none">• Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na túto hodinu budete potrebovať sieť a bedmintonový kurt. Čiary bedmintonového kurtu môžete nakresliť na zem / podlahu.• Ak nemáte k dispozícii obruče alebo iné terče, môžete terče nakresliť priamo na zem / podlahu, alebo použijete pásku a prilepte na kurt.

Lekcia 21: Taktika štvorhry

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ťažšie, ↓ ľahšie)	Bezpečnosť
Úvod (10 min)	<p>Učiteľ vysvetlí hlavné výučbové prvky lekcie 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dôležitosť podania a príjmu. • Základné útočné a obranné formácie. • Dôležitosť tímovej práce v štvorhre. • Zopakuje základné údery používané v štvorhre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Taktika štvorhry závisí od rýchlych rozhodnutí založených na poznaní: <ul style="list-style-type: none"> – Priestoru. – Seba. – Súpera. – Partnera. <p>Na demonštráciu postavenia využite hráčov.</p>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keďže sa väčšina úderov už na predchádzajúcich hodinách opakovala, požiadajte žiakov, aby vysvetlili / predviedli techniku bekhendového podania a kľúčových úderov štvorhry. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učiteľ zopakuje kľúčové údery štvorhry vrátane podania. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dbajte na to, aby boli žiaci počas predvádzania cvikov v bezpečnej vzdialenosti.
Opakovanie bekhendového podania (10 min)  L21 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci pracujú vo dvojiciach, precvičujú krátke bekhendové podanie snažiac sa umiestniť košík do obruče (alebo iného terča na zemi). 	<ul style="list-style-type: none"> • Žiaci cvičia vo dvojiciach. • Uvoľnené držanie rakety. • Odbitie košíka z ruky. • Ak žiaci zvládli údery dobre, môžete predviesť príjem podania – jeden z hráčov podáva a druhý podanie prijíma. Na znamenie učiteľa si žiaci vymenia úlohy. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ak žiaci vykonávajú úder správne, zmenšite terče a / alebo položte lano alebo povraz pár centimetrov na vrch siete na precvičovanie trajektórie podania (alebo využite pažu partnera). <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sústreďte sa na správnu techniku podania. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pri precvičovaní príjmu podania sa pred opakovaním podávaním uistite, že na kurtie nie sú žiadne košíky.

Lekcia 21: Taktika štvorhry

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Hra v strednej a prednej časti kurtu (20 min) ▶ L21 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Práca vo dvojiciach na polovici kurtu. Obaja hráči začínajú v strednej časti kurtu. Hrajú ploché výmeny z jednej strednej časti kurtu do druhej a ak je na to príležitosť, jeden z nich sa pokúša presunúť sa smerom dopredu k sieti a zaútočiť. Druhý hráč ustúpi do obrannej pozície. 	<ul style="list-style-type: none"> Začnite najprv pomaly a postupne tempo zrýchľujte. Pri presune smerom k sieti má útočiaci hráč raketu stále hore – krátke pohyby raketou. V obrane – pokrčte kolená a znížte ťažisko, dbajte pritom, aby boli lakte pred telom. Snažte sa podporovať žiakov vo využívaní hlavne bekhendovej obrany. Ak je skupina príliš veľká, žiaci, ktorí čakajú, kedy prídu na rad, si môžu precvičovať obranné údery o stenu (dobré cvičenie na obranu pre štvorhry). 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Ak žiaci cvičenie dobre zvládli, zrýchlite tempo. Môžete tiež zvýšiť obtiažnosť uvedením liftu a smeča a pridaním nejakého súťaživeho prvku, ako napr. bodovanie víťazných smečov (použite voľné zváženie). 	<ul style="list-style-type: none"> Použite len jeden košík.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Ak je cvičenie príliš ťažké, udržiavajte hru len v strednej časti kurtu a potom prejdite do prednej časti / obrany a na znamenie učiteľa vymeňte úlohy. 	
Pozičná hra v štvorhre (15 min) ▶ L21 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Tieňový bedminton – na kurte sú 4 žiaci očíslovaní od 1 do 4. Učiteľ zakričí číslo a hráči s týmto číslom sa presunú do zadnej časti kurtu do smečového postavenia. Partner zaujme postavenie pri sieti, aby ukončil útočnú formáciu a súper sa presunú do „bočnej“ obrannej pozície. Učiteľ potom zakričí ďalšie číslo a hráči podľa toho reagujú prispôbením príslušných formácií. 	<ul style="list-style-type: none"> Pri väčších skupinách sa žiaci točia / striedajú na kurte / odchádzajú z kurtu v pravidelných intervaloch. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Prejdite rýchlejšie k herným výmenám.. 	<ul style="list-style-type: none"> Bezpečnosť na kurte.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Spusťte sieť nižšie. Sústredte sa na správnosť formácie. 	

Lekcia 21: Taktika štvorhry

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)		Bezpečnosť
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ opakuje hlavné výučbové prvky lekcie 21 – pozrite kľúčové výučbové prvky. Žiaci robia na zemi strečing. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite výučbové prvky vyššie. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Pýtajte sa žiakov otázky, aby ste ich nabádali k participácii a kontrole dosiahnutia stanovených cieľov. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Znovu zopakujte hlavné výučbové prvky. 	

Lekcia 22

Hry na taktiku

Ciele učiteľa	Ciele žiakov
<p>Cieľom tejto lekcie je predstaviť žiakom:</p> <ul style="list-style-type: none">• štvorhu.	<p>Na konci tejto lekcie žiaci budú vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none">• predviesť použitie útočných a obranných formácií v hernej situácii.
<p>Pomôcky a vybavenie</p> <ul style="list-style-type: none">• Rakety• Košíky• Sieťe (alebo iné náhrady siete)	<p>Miesto výučby / Kontext</p> <ul style="list-style-type: none">• Najlepšie by bolo vyučovať hodinu vo vnútri – ale je tiež možné vyučovať ju von. Na túto hodinu budete potrebovať sieť a bedmintonový kurt. Čiary bedmintonového kurtu môžete nakresliť na zem / podlahu.

Lekcia 22: Hry na taktiku

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)	Bezpečnosť
Úvod (5 min)	<p>Učiteľ podporuje (zopakuje) hlavné výučbové prvky lekcie 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základné útočné a obranné formácie. • Dôležitosť tímovej práce v štvorhre. • Základné údery používané v štvorhre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozrite kľúčové učebné prvky lekcie 21. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žiaci predvádzajú základné postavenia v štvorhre a identifikujú kľúčové údery. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učiteľ opakuje pozičnú hru v štvorhre a kľúčové údery vrátane podania. 	<ul style="list-style-type: none"> • Počas predvádzania cvikov dbajte na to, aby boli žiaci v bezpečnej vzdialenosti.
<p>Hra Kameň (10 min)</p> <p>▶ L22 – V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Táto hra s behom je dobrá na zrýchlenie a reakciu. • Žiaci sú zoradení v rade s rukami za chrbtom. Jednému dá učiteľ kamienok (ostatní to nevidia). Tento žiak sa rozhodne, kedy vyštartuje, ale musí dôjsť na druhú stranu (vzdialenosť určí učiteľ) tak, aby ho ostatní nechytili. • Porazený, to znamená žiak s kamienkom alebo zvyšok skupiny, musí na konci kurtu urobiť nejaké jednoduché cvičenie. • Keď prvé družstvo dokončí kolo, pokračujte s ďalším družstvom. 	<ul style="list-style-type: none"> • Žiakov rozdeľte do skupín podľa úrovne ich zručností. • Využite pomocníkov / žiakov, ktorí rozdajú kamene, aby mohli naraz pracovať viaceré skupiny. • Zvoľte krátku vzdialenosť behu. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zväčšujte / zmeňujte vzdialenosť. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dbajte na to, aby boli žiaci od seba v dostatočnej vzdialenosti.

Lekcia 22: Hry na taktiku

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ťažšie)	Bezpečnosť
Hra v strednej časti kurtu 1 (10 min) L22 – V2	<p>Hrajte hru na polovici kurtu 1 proti 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> Predná a zadná časť kurtu (pred čiarou podania a medzi zadnými čiarami podania sa považujú "auť"). Herné výmeny sa hrajú len v strednej časti kurtu. Začnite bekhendovým nízkym alebo „flick“ podaním (prehodením) a nabádajte žiakov k plochej hre. 	<ul style="list-style-type: none"> Hrajte na čas alebo na body. Hrajte spôsobom „s prúdom alebo proti prúdu rieky“. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Za priamy víťazný úder (keď košík spadne na zem bez toho, aby sa ho dotkol súper) pridajte dva body. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Aby ste zmenšili neistotu, používajte len krátke alebo „flickové“ bekhendové podania. 	<ul style="list-style-type: none"> Bezpečnosť na kurte.
Hra v strednej časti kurtu 2 (15 min) L22 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Ako je uvedené vyššie, ale hrá sa na celom kurte s partnerom. 	<ul style="list-style-type: none"> Hráči zostávajú vo svojej štvrtine kurtu. Nabádajte žiakov k rýchlej plochej hre. Striedajte hráčov a zredukujte čas čakania skrátením hier. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Za priamy víťazný úder (keď košík spadne na zem bez toho, aby sa ho dotkol súper) pridajte dva body. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Aby ste zmenšili neistotu, používajte len krátke alebo „flickové“ bekhendové podania. 	<ul style="list-style-type: none"> Bezpečnosť na kurte.
Štvorhrové cvičenia a hra (15 min) L22 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Výmena začína krátkym bekhendovým podaním. Returnom je lift, podávajúci zaujme postavenie pri sieti, partner smečuje, súper zaujmú obranné postavenie a použijú obranu blokom. Hráč pri sieti zahrá lift a formácie sa vymenia (lift–smeč-blok). Sťažené cvičenie – hrajte normálny set štvorhry. 	<ul style="list-style-type: none"> Zopakujte žiakom pravidlá hry. Nabádajte ich k pozičnej hre. Nabádajte ich k útočnej hre. Dvojice pravidelne striedajte. Cvičenia by mali byť kooperatívne, aby podporili výmeny a žiaci si precvičili pozičnú hru v štvorhre. 		<ul style="list-style-type: none"> Bezpečnosť na kurte.

Lekcia 22: Hry na taktiku

Fáza / Čas	Aktivita	Hlavné výučbové prvky	Obmeny (↑ ľahšie, ↓ ľahšie)		Bezpečnosť
Záverečné zhrnutie / Uvoľnenie (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Učiteľ opakuje kľúčové princípy lekcí 21 a 22 – pozrite kľúčové výučbové prvky. Žiaci robia na zemi strečing. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozrite výučbové prvky vyššie. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Pýtajte sa žiakov otázky, aby ste ich nabádali k participácii a kontrole dosiahnutia stanovených cieľov. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Znovu zopakujte kľúčové prvky. 	



