SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON SZKOLNY

PODRĘCZNIK NAUCZYCIELA

BWF BADMINTON WORLD FEDERATION

Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Polski Związek Badmintona
Rok zał. 1977

BWF

SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON SZKOLNY

PODRĘCZNIK NAUCZYCIELA

© Światowa Federacja Badmintona 2011
Wydanie drugie: sierpień 2014

Podziękowania

Polski Związek Badmintona (PZBad) składa serdeczne podziękowania Ministerstwu Sportu i Turystyki za wsparcie finansowe w realizacji programu *Shuttle Time* w Polsce.

Partnerem programu Shuttle Time w Polsce jest firma YONEX.

Światowa Federacja Badmintona (BWF) zwraca się z uznaniem i podziękowaniem kierowanym do niżej wymienionych osób i organizacji, które w sposób istotny przyczyniły się do rozwoju programu *Shuttle Time*.

Osoby zajmujące się rozwojem projektu i materiałów programu

Stuart Borrie
David Cabello
Heinz Kelzenberg
Mike Woodward
Ian Wright

Tłumaczenie

Anna Szymańska
Anna Kraśko-Abusaymah
Lech Szargiej

Konfederacje Kontynentalne

Badminton Africa	www.badmintonafrica.org
Badminton Asia	www.badmintonasia.org
Badminton Europe	www.badmintoneurope.com
Badminton Pan Am	www.badmintonpanam.org
Badminton Oceania	www.oceaniabadminton.or

Dodatkowe informacje

Materiały programu *Shuttle Time* dostępne są w różnych językach. Można je pobrać ze strony Internetowej Światowej Federacji Badmintona - Badminton World Federation (BWF)

Badminton World Federation

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

Spis treści

Moduł 1 - Pierwsze kroki

Omówienie

1. Wprowadzenie 6
2. Koncentracja na nauczycielach 7
3. Koncentracja na uczniach 7
4. Dlaczego badminton 8
5. Warunki treningowe dla uprawiania badmintona 9

O programie *Shuttle Time*

6. Cele programu *Shuttle Time* 10
7. Materiały szkoleniowe programu *Shuttle Time* 11

O badmintonie

8. Idealny sport dla szkół 12
9. Podstawowe informacje o badmintonie 13
10. Cel gry 13
11. Zasady gry 14
12. Elitarny poziom badmintona 14
13. Sport Olimpijski 14
14. Badminton na świecie 15
15. Pochodzenie badmintona 15
16. Regulacje prawne badmintona na świecie 16
17. Wizja, misja i cele Światowej Federacji Badmintona 17
18. Badminton w twojej okolicy 17

Moduł 2 - Materiały dydaktyczne i treść

1. Omówienie treści 19
2. Materiał dydaktyczny do nauczania badmintona 20
3. Przegląd treści 21
4. Struktura programu 23
5. Od którego miejsca programu zacząć? 24
6. Struktura lekcji 24
7. Ogólny format lekcji 25
8. Elastyczność programu 26

Moduł 3 - Zarządzanie grupami podczas nauczania badmintona

1. Motywowanie uczniów 28
2. Nauczanie badmintona w większych grupach 29
3. Umiejętności nagrywania 31
4. Bezpieczeństwo 32
5. Gry – zarządzanie grupami 32

Moduł 4 - Zdolności fizyczne

1. Wprowadzenie 33
2. Cele 34
3. Ćwiczenia fizyczne - kluczowe treści wychowania fizycznego 35
4. Podsumowanie 38

Moduł 5 - 10 lekcji wprowadzających

Uderzenie i ruch – chwyty i wprowadzenie do gry w przedniej części kortu (10 planów lekcji)

1. Wprowadzenie 40
2. Cele 40
3. Wyjaśnienie treści 41
4. Podsumowanie 58

Moduł 6 - Zamach i rzut

Gra w środkowej części kortu (2 plany lekcji)

1. Wprowadzenie 60
2. Cele 60
3. Wyjaśnienie treści 61
4. Podsumowanie 66

Moduł 7 - Rzut i uderzenie

Gra w tylnej części kortu (6 planów lekcji)

1. Wprowadzenie 68
2. Cele i założenia 68
3. Wyjaśnienie treści 69
4. Podsumowanie 78

Moduł 8 - Ucz się wygrywać

Taktyki i współzawodnictwo (4 plany lekcji)

1. Wprowadzenie 80
2. Cele 80
3. Świadomość taktyczna 80
4. Wyjaśnienie treści 81
5. Podsumowanie 83

Moduł 9 - Jak organizować turnieje

1. Wprowadzenie 85
2. System pucharowy 85
3. Turnieje ligowe 87
4. Drabinka 88
5. Systemy piramidowe 89
6. Rozgrywki klubowe 90

Moduł 10 - Uproszczone zasady gry w badmintona

1. Przegląd treści 91
2. System zdobywania punktów 92
3. Przerwy i zmiany stron kortu 92
4. Gry pojedyncze 92
5. Gry podwójne 92

Moduł 1
Pierwsze kroki

SPIS TREŚCI

Omówienie

1. Wprowadzenie
2. Koncentracja na nauczycielach
3. Koncentracja na uczniach
4. Dlaczego badminton
5. Warunki treningowe dla uprawiania badmintona

O programie *Shuttle Time*

6. Cele programu *Shuttle Time*
7. Materiały szkoleniowe programu *Shuttle Time*

O badmintonie

8. Idealny sport dla szkół
9. Podstawowe informacje o badmintonie
10. Cele gry
11. Zasady gry
12. Elitarny poziom badmintona
13. Sport Olimpijski
14. Badminton na świecie
15. Pochodzenie badmintona
16. Regulacje prawne badmintona na świecie
17. Wizja, misja i założenia Światowej Federacji Badmintona (BWF)
18. Badminton w twojej okolicy

Moduł 1 Główne punkty szkolenia

Moduł 1 prezentuje program *Shuttle Time* oraz walory badmintona jako sportu szkolnego. W niniejszym module znaleźć można opis całości programu, zarys historii badmintona, reguły gry ustanowione dla tej dyscypliny sportowej oraz wskazówki dotyczące sposobu analizowania warunków treningowych badmintona w szkole i najbliższej okolicy.

Efekty szkolenia

Po zapoznaniu się z treścią niniejszego modułu, nauczyciele będą lepiej rozumieć:

- cele *Shuttle Time* oraz komponenty programu;
- własne warunki treningowe dla uprawiania badmintona;
- korzyści płynące z uprawiania badmintona w szkole;
- dyscyplinę sportową, jaką jest badminton, zasady gry oraz popularność badmintona na świecie.

Omówienie treści

1. Wprowadzenie

Shuttle Time jest *programem Światowej Federacji Badmintona* przeznaczonym do nauki badmintona w szkołach. Program ten ma na celu rozpowszechnienie badmintona wśród szkół tak, aby stał się jednym z najbardziej popularnych sportów szkolnych.

Materiał dydaktyczny zawarty w programie przeznaczony jest dla nauczycieli i składa się z 10 modułów, pomocnych im w nauczaniu badmintona w szkołach.

10 modułów w niniejszym podręczniku pomoże nauczycielom:

- lepiej zrozumieć badminton jako grę sportową;
- planować lekcje badmintona;
- prowadzić zabawowe, bezpieczne i pełne radości lekcje badmintona dla dzieci;
- przekazać pozytywny obraz badmintona i doświadczenie z nim związane.

Główne treści oraz sugestie dotyczące nauczania wyszczególnione są w modułach 5, 6, 7 oraz 8.

- Moduł 5 - ***10 lekcji wprowadzających*** (10 planów lekcji – numery 1 do 10)
- Moduł 6 - ***Zamach i rzut*** (2 plany lekcji – numery 11 i 12)
- Moduł 7 - ***Rzut i uderzenie*** (6 planów lekcji – numery 13 do 18)
- Moduł 8 - ***Ucz się wygrywać*** (4 plany lekcji – numery 19 do 22)

2. Koncentracja na nauczycielach

Nauczyciele stanowią główny element warunkujący sukces programu *Shuttle Time*.

Nauczyciele ...

- nie muszą mieć doświadczenia badmintonowego, aby być częścią tego programu;
- mogą samodzielnie korzystać z materiałów dydaktycznych, aby uczyć się jak planować i prowadzić lekcje badmintona;
- mogą uczestniczyć w ośmiogodzinnym / jednodniowym kursie przeznaczonym dla nauczycieli, którzy chcą szkolić się do prowadzenia lekcji w ramach niniejszego programu.

Aby uzyskać więcej informacji o szkolnym programie badmintona, proszę skontaktować się ze swoim Narodowym Związkiem Badmintona. Dane kontaktowe wyszczególnione są na stronie Światowej Federacji Badmintona – www.bwfbadminton.org

W trakcie szkolenia może okazać się, że niektórzy nauczyciele posiadają już wiedzę na temat badmintona - mogli obserwować grę, uprawiać tę dyscyplinę sportu lub być trenerami badmintona. Dla wielu jednak prezentowane materiały będą pierwszym źródłem wiedzy o badmintonie.

Przedstawiony w dalszej części ***Podręcznik nauczyciela*** oraz pozostałe materiały ***Shuttle Time*** przeznaczone są zarówno dla nauczycieli posiadających doświadczenie badmintonowe, jak i tych, którzy go nie posiadają.

3. Koncentracja na uczniach

Dzieci biorące udział w programie Shuttle Time mogą mieć wiedzę na temat badmintona - obserwowały grę lub uprawiały tę dyscyplinę sportu. Inne dzieci, jednakże, doświadczą badmintona po raz pierwszy poprzez *Shuttle Time*.

Dzieci ...

- w każdym wieku i o różnych umiejętnościach mogą odnosić sukcesy w rozwijaniu umiejętności gry w badmintona;
- uczą się podstawowych **umiejętności gry w badmintona** poprzez aktywność na lekcjach;
- rozwijają również **zdolności fizyczne** podczas „nauki badmintona" poprzez ćwiczenia zawarte w programie *Shuttle Time*.

Ważne jest dokonanie wcześniejszego rozpoznania w zakresie zarówno stopnia rozwoju sprawności fizycznej dzieci jak również stanu zaawansowania sportowego.

4. Dlaczego badminton

Badminton jest wspaniałym sportem szkolnym zarówno dla **chłopców** jak i dla **dziewcząt**. Jest odpowiedni dla dzieci w różnym wieku, niezależnie od poziomu ich zdolności i umiejętności. Jest sportem bezpiecznym i atrakcyjnym, mającym szereg zalet.

Ćwiczenia badmintona w programie ***Shuttle Time*** rozwijają ogólne zdolności fizyczne, które są istotne dla dzieci w wieku szkolnym, wliczając:

- koordynację wzrokowo-ruchową;
- chwytanie i rzucanie;
- umiejętność zachowania stabilności i równowagi;
- szybkość i zwinność – zdolność szybkiej zmiany kierunku;
- umiejętność wykonywania wyskoku i lądowania;
- podejmowanie decyzji / zdolności taktyczne.

Lekcje i ćwiczenia zawarte w niniejszym podręczniku przeznaczone są do „nauki" umiejętności badmintonowych w grupach.
Poprzez wspomniane ćwiczenia, dzieci uczą się ***podstawowych umiejętności badmintona***.

Dzieci będą również rozwijać ***sprawność fizyczną*** oraz uczyć się ***umiejętności taktycznych*** (umiejętności ***jak grać i wygrywać***).

5. Warunki treningowe dla uprawiania badmintona

Przed rozpoczęciem należy pomyśleć o posiadanych warunkach do uprawiania badmintona.

- Czy jest w szkole sala gimnastyczna lub pomieszczenie umożliwiające prowadzenie zajęć szkoleniowych (lekcji) z badmintona?
  (Uwaga – do przeprowadzenia 10 lekcji wprowadzających, nie jest potrzebna sala gimnastyczna).
- Czy w szkole znajduje się podstawowy sprzęt do badmintona - rakiety, lotki i siatka?
- Czy krajowy/ regionalny / lokalny związek badmintona organizuje kursy dla nauczycieli, którzy chcieliby nauczać badmintona?
- Czy są jakieś lokalne kluby, które prowadzą zajęcia badmintona dla dzieci w wieku szkolnym, w których dzieci mogą przyswajać i rozwijać dalsze umiejętności techniczne?
- Czy są w okolicy trenerzy badmintona, którzy prowadzą zajęcia badmintona dla dzieci w wieku szkolnym?
- Czy badminton znajduje się w programie nauczania zajęć wychowania fizycznego w szkole podstawowej / gimnazjum / szkole średniej?
- Czy są rozgrywane zawody szkolne w badmintonie na poziomie lokalnym?
- Czy są rozgrywane zawody szkolne w badmintonie na poziomie regionalnym lub krajowym?

O programie Shuttle Time

6. Cele programu Shuttle Time

Program *Shuttle Time* ma na celu:

- wspierać nauczycieli w planowaniu i prowadzeniu bezpiecznych i zabawowych lekcji badmintona;
- stworzyć możliwości stałego rozwoju i osiągania sukcesów;
- osiągać cele ogólne wychowania fizycznego poprzez ćwiczenia badmintonowe;
- dać możliwość nauczycielom ukazywania licznych walorów gry w badmintona poprzez wskazanie szeregu korzyści zdrowotnych wynikających z uprawiania tej gry.

Program nauczania obejmuje **technikę**, **taktykę** oraz elementy **fizyczne**. Tak skonstruowany program ma zapewnić dzieciom poznanie natury badmintona bez zbędnego komplikowania treści programu dla nauczycieli bądź uczniów, którzy rozpoczynają swoją przygodę z badmintonem.

7. Materiały szkoleniowe programu *Shuttle Time*

Materiały do nauczania oraz nauki są dostępne w wielu językach. Można je pobrać ze strony Internetowej Światowej Federacji Badmintona www.bwfbadminton.org.

Podręcznik nauczyciela	10 modułów dla nauczycieli, którzy uczą się jak planować i prowadzić lekcje badmintona.
Plany lekcji	22 plany lekcji badmintona.
Filmy szkoleniowe	Ponad 100 filmów szkoleniowych pokazujących ćwiczenia badmintonowe i punkty nauczania w lekcji.
Sprzęt do badmintona	Do nauczania badmintona nauczyciele potrzebują stosownego sprzętu i wyposażenia – zobacz wymagania sprzętowe w każdym planie lekcji. Idealny szkolny zestaw badmintona składa się z: • 24 rakiet • 3 tuzinów lotek syntetycznych (podstawa wykonana z korka) • 2 siatek • 20 metrowej liny lub elastycznej linki, która może być zawieszona w poprzek lub wzdłuż sali i używana jako siatka.
Materiał uzupełniający	Trwają prace nad przygotowaniem kolejnych materiałów szkoleniowych wspomagających nauczanie techniki gry w badmintona w szkołach.

O badmintonie

8. Idealny sport dla szkół

Istnieje wiele powodów, dla których badminton jest sportem idealnym dla programów wychowania fizycznego.

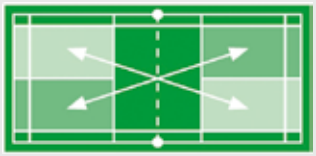
- Badminton jest dostępny zarówno dla dziewcząt jak i dla chłopców.
- Badminton jest bezpiecznym sportem dla dzieci.
- Badminton buduje podstawowe umiejętności sportowe.
- Uczniowie o różnych zdolnościach mogą z powodzeniem rozwijać umiejętności, które pozwolą im grać w badmintona w wymiarze dalekosiężnym.
- Badminton jako sport powszechny umożliwia wspólny trening i sportowe współzawodnictwo chłopcom i dziewczętom, jak również kobietom i mężczyznom w każdym wieku.
- Badminton jest dostępny także dla osób niepełnosprawnych. Istnieją przepisy regulujące grę w badmintona z podziałem na grupy w zależności od kategorii niepełnosprawności. Zapewnia to uczciwą i bezpieczną rywalizację.
- Lekcje 1-10 są łatwe do adaptacji dla dzieci z niepełnosprawnością.

9. Podstawowe informacje o badmintonie

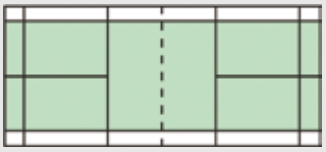
Badminton jest:

- grą z użyciem rakietek i lotek, polegającą na przebijaniu lotki ponad siatką;
- uprawiany na korcie w kształcie prostokąta;
- grą wolejową, w której każdą akcję rozpoczyna się serwisem z dołu;
- grą, która ma pięć konkurencji - grę pojedynczą (mężczyźni/kobiety), podwójną (mężczyźni/kobiety oraz mieszaną).

Grę pojedynczą w badmintonie rozpoczyna się od serwisu po przekątnej, do długiego pola serwisowego. Następnie odbija się na długim korcie ograniczonym pierwszą linią boczną z prawej strony i z lewej strony kortu.

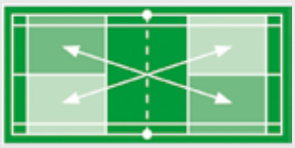


Lotka serwowana jest po przekątnej do "pola serwisowego" przeciwnika.

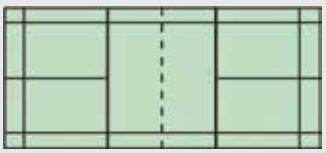


Zacieniowana część pokazuje obszar gry pojedynczej. Lotka, która upadnie poza tym obszarem, oznacza wygrany/stracony punkt.

W grach podwójnych w badmintonie serwuje się po przekątnej, do krótszego i zarazem szerszego niż w grze pojedynczej pola serwisowego. Wymiany po serwie prowadzone są na całej powierzchni kortu.



W grach podwójnych lotka serwowana jest po przekątnej do krótszego, szerszego pola serwisowego.



Po serwie, w grach podwójnych uderzenia są rozgrywane na całej powierzchni kortu.

Dla zawodników z niepełnosprawnością, rozmiary kortu dostosowane są zależnie od stopnia niepełnosprawności. Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, należy pobrać zasady badmintona ze strony Internetowej Światowej Federacji Badmintona.

10. Cel gry

Celem gry jest zdobywanie punktów poprzez:

- zagranie w taki sposób, aby lotka spadła na stronę kortu przeciwnika, zanim ten zdoła ją odbić;
- zmuszenie przeciwnika do wybicia lotki poza pole kortu;
- zmuszenie przeciwnika do uderzenia lotki w siatkę;
- trafienie lotką w ciało przeciwnika.

11. Zasady gry

Uproszczone zasady badmintona zawarte są w prezentowanych materiałach szkoleniowych – Moduł 10. Kompletny zbiór zasad – przepisy badmintona oraz regulacje prawne zarządzające sportem mogą być pobrane ze strony Internetowej Światowej Federacji Badmintona– www.bwfbadminton.org

12. Elitarny poziom badmintona

Badminton na najwyższym poziomie wymaga dużej sprawności fizycznej, opanowania dużej liczby umiejętności technicznych, percepcji i umiejętności przewidywania, jak również bardzo szybkiej reakcji.

Zawodnicy grający na najwyższym poziomie odznaczają się niebywale wysokim poziomem sprawności fizycznej, wliczając:

- wytrzymałość tlenową
- zwinność
- siłę
- siłę eksplozywną
- szybkość
- zdolność podejmowania decyzji

Na najwyższych poziomach badminton jest bardzo technicznym sportem wymagającym znakomitej koordynacji motorycznej, złożonych technicznie ruchów rakiety i zachowania precyzji podczas rozgrywania meczu. Badminton jest także grą, w której bardzo istotnym elementem jest taktyka.

13. Sport Olimpijski

W 1992 roku badminton został włączony do Igrzysk Olimpijskich. W ramach tej dyscypliny zawodnicy zdobywają medale w następujących grach:

- pojedyncza mężczyzn
- pojedyncza kobiet
- podwójna mężczyzn
- podwójna kobiet
- mieszana

Zawodnicy badmintona z każdego kontynentu - Azji, Afryki, Europy, Australii i Oceanii oraz Ameryki uczestniczą w Igrzyskach Olimpijskich.

14. Badminton na świecie

Badminton jest uprawiany na całym świecie, lecz jak większość światowych sportów jest bardziej lub mniej popularny w różnych regionach świata.

Badminton jest najbardziej popularny w krajach azjatyckich, wliczając kraje takie jak Chiny, Korea, Indonezja, Malezja, Japonia, Tajlandia, Indie i Chińskie Taipei. Z krajów tych pochodzi wielu zawodników na światowym poziomie.

Badminton jest również bardzo popularny w Europie i krajach takich jak Dania, Anglia, Niemcy, Polska i Francja, które także mają zawodników na światowym poziomie.

Badminton okazuje się być sportem popularnym w Ameryce. Wraz z Igrzyskami Olimpijskimi 2016 mającymi odbyć się w Rio (Brazylia), badminton zyska na popularności na terenie całej Ameryki. W badmintona gra się również w regionach Oceanii i Afryki.

Badminton stał się popularny, ponieważ może być uprawiany przez osoby w każdym wieku i na wszystkich poziomach. Daje początkującym satysfakcję z wymian, które łatwo jest prowadzić nie posiadając dużych umiejętności technicznych.

Na najwyższym poziomie badminton jest sportem bardzo szybkim. Lotka uderzona przez zawodnika dobrze wyszkolonego technicznie osiąga prędkość 350 km/h, a zawodnicy reprezentują najwyższy poziom sprawności fizycznej.

15. Pochodzenie badmintona

Mimo, że dokładne pochodzenie badmintona nie jest precyzyjnie określone, gry oparte na lotce oraz rakiecie prowadzono w Chinach, Japonii, Indiach, Syjamie oraz Grecji ponad 2000 tysiące lat temu.

Pomiędzy 1856 a 1859 rokiem gra znana jako "rakieta i lotka" zaczęła się rozwijać w nowoczesną grę badmintona w "Domu Badmintona" (Badminton House) w wiejskiej posiadłości Księcia Beauforta, w Anglii.

Podobnie grano w tym czasie w Indiach Poona, a podstawowe zasady badmintona jako gry ustalono w 1877 roku.

Celem gry w rakietę i lotkę w "Domu Badmintona" było utrzymanie lotki w powietrzu tak długo jak to możliwe poprzez uderzanie jej pomiędzy dwiema lub więcej osobami. Dzisiaj jest zupełnie odwrotnie. Celem jest zakończenie wymian tak szybko jak to możliwe poprzez zdobycie zwycięskich punktów.

W 1893 roku utworzony został Związek Badmintona Anglii, aby zarządzać badmintonem na szczeblu międzynarodowym.

16. Regulacje prawne badmintona na świecie

Podstawowe regulacje dla tej dyscypliny sportu stworzone zostały w 1887 roku, ale dopiero w 1893 roku, w Anglii, opublikowany został pierwszy zbiór zasad.

Międzynarodowa Federacja Badmintona (IBF) została założona w 1934 roku, a w jej skład wchodziło 9 członków założycielskich - związków badmintona (bądź ich odpowiedników) z Kanady, Danii, Anglii, Francji, Irlandii, Holandii, Nowej Zelandii, Szkocji i Walii.

W 2006 roku Międzynarodowa Federacja Badmintona zmieniła swą nazwę na Światową Federację Badmintona (BWF).

Światowa Federacja Badmintona jest światowym organem zarządzającym dla badmintona jako dyscypliny sportu, uznanym przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski (MKOl).

Światowa Federacja Badmintona ma ponad 170 członków. Członkami Światowej Federacji są, poza kilkoma wyjątkami, krajowe organy zarządzające badmintonem. Są one zorganizowane w pięć konfederacji, zgodnie z systemem Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego, z każdą Konfederacją Kontynentalną reprezentującą jeden z pięciu pierścieni olimpijskich - Afrykę, Azję, Europę, Oceanię i Amerykę.

17. Wizja, misja i cele Światowej Federacji Badmintona

Światowa Federacja Badmintona działa ściśle z Narodowymi Związkami Badmintona oraz pięcioma Konfederacjami Kontynentalnymi dla badmintona i promuje, prezentuje, rozwija oraz reguluje sport na całym świecie.

Wizja

Badminton jest sportem globalnym dostępnym dla wszystkich – sportem wiodącym jeśli chodzi o uczestnictwo osób go uprawiających, doświadczaniu entuzjazmu oraz przekazu medialnego.

Misja

Prowadzenie i inspirowanie wszystkich udziałowców oraz organizowanie przedsięwzięć na poziomie światowym, a także innowacyjny rozwój inicjatyw zmierzających do uczynienia badmintona wiodącym sportem globalnym.

Cele

Celami Światowej Federacji Badmintona są:

- Publikowanie i promowanie statutów Światowej Federacji Badmintona oraz jej zasad.
- Zachęcanie do pozyskiwania nowych członków, umacnianie więzi pomiędzy członkami oraz rozwiązywanie sporów pomiędzy członkami.
- Kontrolowanie i regulowanie rozgrywek z perspektywy międzynarodowej we wszystkich krajach i na wszystkich kontynentach.
- Promowanie i popularyzowanie badmintona na całym świecie.
- Wspieranie i zachęcanie do rozwoju badmintona, jako sportu dla wszystkich.
- Organizowanie, prowadzenie i prezentowanie przedsięwzięć badmintonowych na skalę światową.
- Realizowanie programu antydopingowego oraz zapewnianie zgodności z Kodeksem Światowej Agencji Antydopingowej (WADA).

18. Badminton w twojej okolicy

Ważne jest aby dowiedzieć się więcej o badmintonie w swojej okolicy.

Ważne jest, aby:

- wyszukać lokalnych trenerów lub zawodników badmintona, którzy mogliby wspierać szkolny program badmintona;
- zidentyfikować lokalne kluby do których, po zajęciach szkolnych można skierować utalentowanych zawodników badmintona, aby mogli tam uczestniczyć w treningach;
- wyszukać lokalne zawody odpowiednie dla dzieci, które chcą rywalizować.

Lokalne lub regionalne władze powinny pomóc w lokalizacji klubów, związków lub osób związanych z badmintonem, takich jak trenerów i kierowników sportowych.

Światowa Federacja Badmintona publikuje na swojej stronie Internetowej nazwę oraz dane kontaktowe każdego narodowego związku badmintona – www.bwfbadminton.org

Moduł 2
Materiały dydaktyczne i treść

SPIS TREŚCI

1. Omówienie
2. Materiały dydaktyczne do badmintona
3. Przegląd treści
4. Struktura programu
5. Od którego miejsca programu zacząć?
6. Struktura lekcji
7. Ogólny format lekcji
8. Elastyczność programu

Moduł 2: Główne punkty szkolenia

Moduł 2 daje przegląd struktury programu *Shuttle Time* oraz głównych akcentów nauczania badmintona. Treść oraz sugestie do nauczania wyszczególnione są w modułach 5, 6, 7 oraz 8.

- Moduł 5 - ***10 lekcji wprowadzających*** (10 planów lekcji - numery 1 do 10)
- Moduł 6 - ***Zamach i rzut*** (2 plany lekcji - numery 11 i 12)
- Moduł 7 - ***Rzut i uderzenie*** (6 planów lekcji - numery 13 do 18)
- Moduł 8 - ***Ucz się wygrywać*** (4 plany lekcji - numery 19 do 22)

Efekty szkolenia

Po zakończeniu niniejszego modułu, nauczyciele będą rozumieć:

- strukturę programu nauczania badmintona;
- główne treści modułów 5, 6, 7 i 8;
- strukturę typowej lekcji badmintona z treści materiałów nauczania;
- w którym miejscu programu rozpocząć naukę badmintona z dziećmi szkolnymi.

1. Omówienie treści

Podręcznik nauczyciela oraz materiały do nauczania nie mają na celu wyszkolenia nauczycieli na trenerów badmintona.

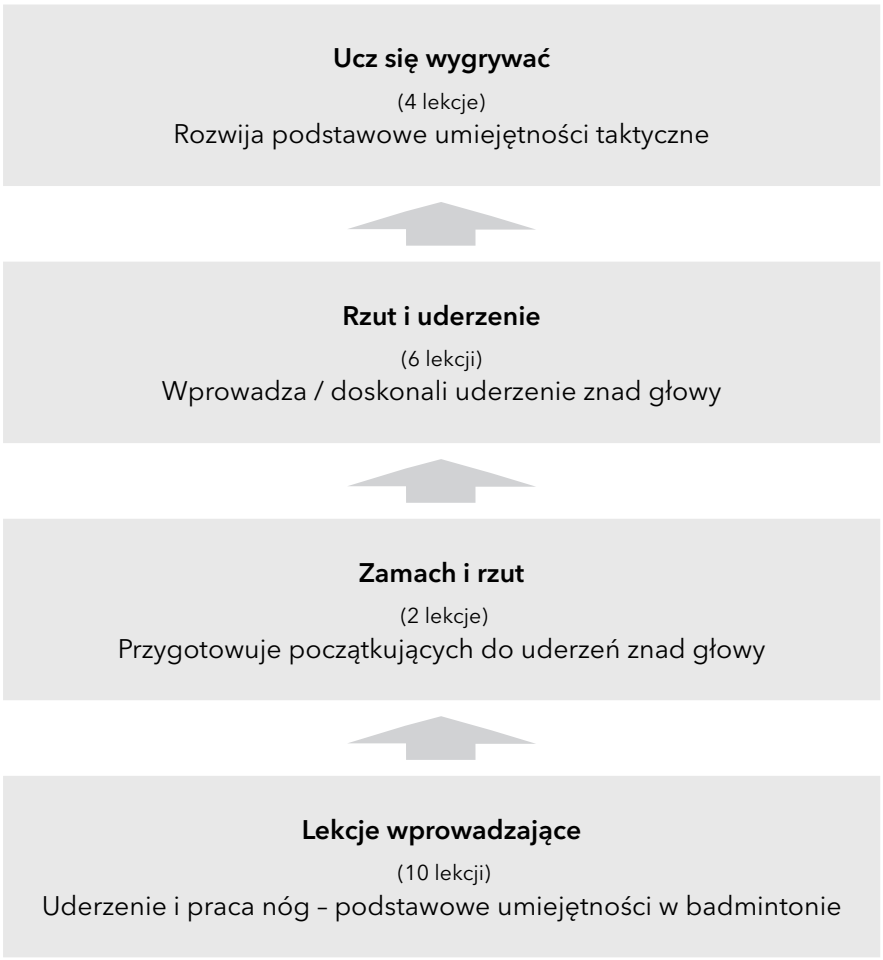
Niniejszy podręcznik:

- pomaga rozwijać podstawowe umiejętności i wiedzę nauczycieli o badmintonie;
- zapewnia treści do nauczania badmintona w szkołach (plany lekcji/przykłady praktyczne);
- buduje pewność nauczycieli w „nauczaniu badmintona" w szkole;
- opisuje podstawy badmintona - elementy techniczne, fizyczne oraz taktyczne;
- prezentuje 22 plany lekcji, aby rozwijać podstawowe umiejętności i wiedzę dzieci z zakresu badmintona;
- szczegółowo opisuje każdą lekcję, czynności oraz sekwencje uczenia się;
- pokazuje na filmach szkoleniowych jak wykonywać ćwiczenia;
- sugeruje jak zwiększyć lub zmniejszyć poziom trudności;
- zachęca nauczycieli do tworzenia własnych planów lekcji, aby dopasować je do poziomu i stopnia motywacji swoich uczniów.

2. Materiał dydaktyczny do nauczania badmintona

Materiał dydaktyczny w niniejszym podręczniku podzielony jest na cztery działy lub poziomy. Każdy dział opiera się na umiejętnościach rozwiniętych na poprzednich lekcjach / w poprzednich działach i wprowadza wyższy poziom/ bardziej złożone elementy badmintona.

Każdy dział zawiera dużą liczbę lekcji, w zależności od stopnia złożoności i istoty tematu.



Treść dla każdego rozdziału / poziomu przedstawionego powyżej prezentowana jest jako oddzielny moduł:

- Moduł 5 - ***10 lekcji wprowadzających*** (Lekcje 1 do 10)
- Moduł 6 - ***Zamach i rzut*** (Lekcje 11 i 12)
- Moduł 7 - ***Rzut i uderzenie*** (Lekcje 13 do 18)
- Moduł 8 - ***Ucz się wygrywać*** (Lekcje 19 do 22)

Zobacz różne moduły powyżej aby zapoznać się szczegółowo z treścią każdego z nich.

10 lekcji wprowadzających to główny punkt wyjściowy dla dzieci i nauczycieli, którzy nie mają doświadczenia w badmintonie.

10 lekcji wprowadzających:

- obejmuje podstawowe umiejętności z zakresu badmintona;
- zapewnia początkującym na każdym poziomie zaawansowania pierwsze, pozytywne doświadczenie z badmintonem.

Nauczyciele będą odznaczać się elastycznością w:

- przejściu od jednej lekcji do następnej;
- powtórzeniu lekcji gdzie jest to konieczne;
- przejściu do kolejnych działów / poziomów kiedykolwiek uważają, że jest to właściwe dla poziomu jednostek grup;
- powtarzaniu czynności w 10 lekcjach wprowadzających tak, aby dać dzieciom więcej czasu na ćwiczenia podstawowych umiejętności;
- wykorzystaniu czynności z różnych lekcji, aby zaplanować swoją własną lekcję.

Po każdej lekcji nauczyciel powinien ocenić postępy dzieci zanim zaplanuje następną lekcję badmintona.

3. Przegląd treści

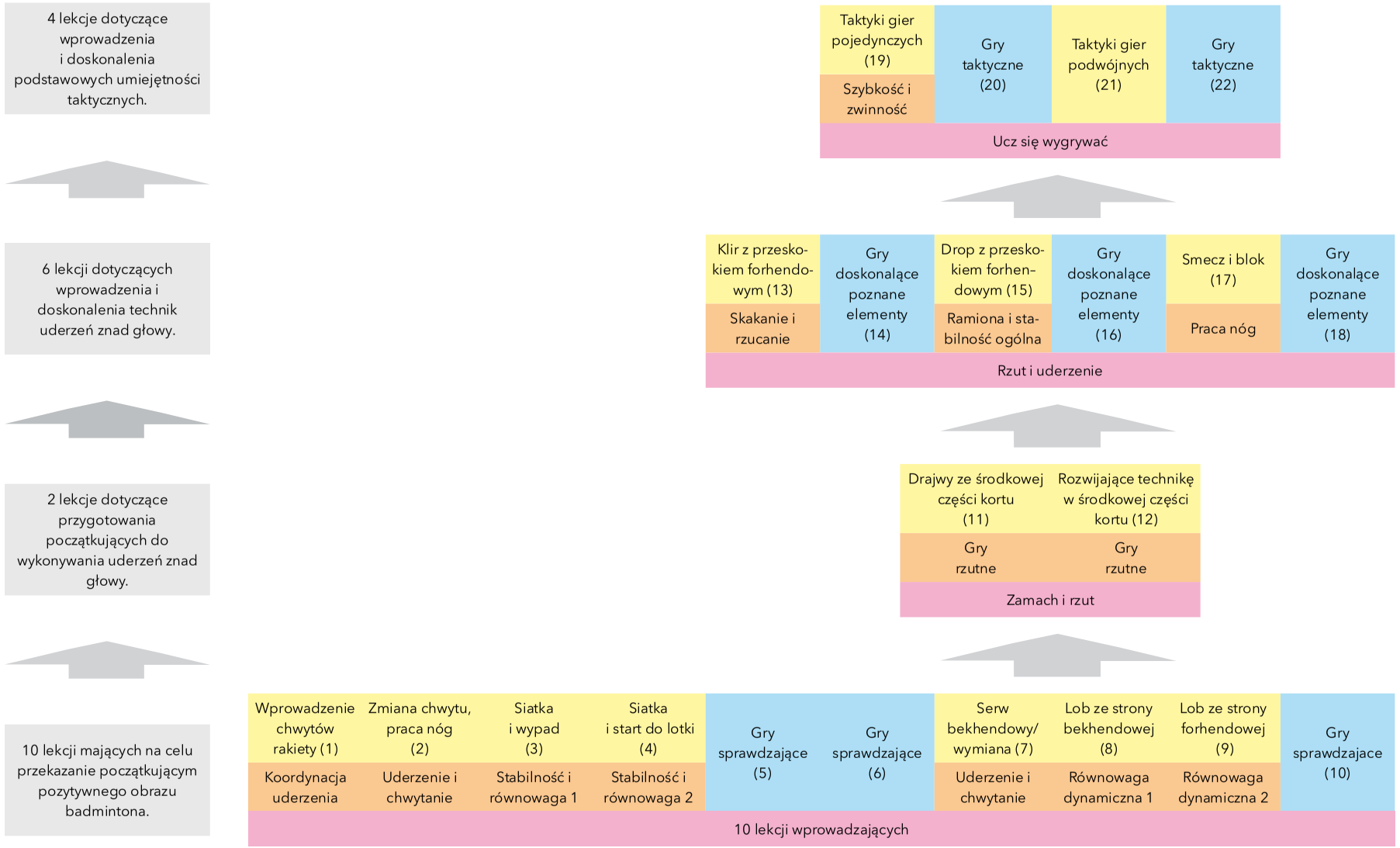
Dział 1 ***Lekcje wprowadzające*** (10 lekcji)	10 lekcji wprowadzających zawiera: • główne zasady badmintona • ***chwyty*** i wprowadzenie do ***gry przy siatce*** • ***techniki gry w przedniej części kortu i prowadzenie wymian*** • elementy fizyczne, włączając koordynację, stabilność oraz równowagę. W pierwszej kolejności naucza się chwytów rakiety i podstawowych uderzeń rakietą. Następnie uderzenia stosowane w przedniej części kortu. Są to najprostsze elementy techniczne badmintona i nauczanie ich w pierwszej kolejności zapewni sukces młodym początkującym. Trudniejsze elementy techniczne tj. uderzenia znad głowy, wprowadzane są w programie później, gdy dzieci opanują niektóre podstawowe elementy techniczne. Pod koniec ***10 lekcji wprowadzających*** uczniowie powinni: • czerpać zadowolenie z prowadzonych wymian, wykorzystując przy tym podstawowe chwyty; • zagrać lotkę spod siatki w tylną część kortu; • używać serwu do rozpoczęcia wymiany.

Dział 2 ***Zamach i rzut*** (2 lekcje)	Ma pomóc dzieciom w przejściu od ***uderzenia z dołu*** do ***uderzenia znad głowy***. Dział ten zawiera elementy fizyczne, takie jak rzucanie i koordynacja. W tym miejscu wprowadzany jest aspekt charakterystyki badmintona jako gry szybkiej. W związku z tym szybkość uderzeń może być zwiększona i dopasowana do poziomu uczniów. Zazwyczaj to zwiększenie tempa uderzeń będzie skutkować zwiększoną radością z gry. Należy zauważyć, że prędkość będzie musiała być kontrolowana, aby zapewnić stałe rozwijanie prawidłowej techniki. Pod koniec ***działu 2 "Zamach i rzut"*** uczniowie powinni: • czerpać przyjemność z szybkich uderzeń ze środkowej części kortu do środka kortu po drugiej stronie siatki; • demonstrować prawidłową technikę rzucania.

Dział 3 ***Rzut i uderzenie*** (6 lekcji)	Dział ten wprowadza i rozwija ***uderzenie znad głowy*** i związane z tym elementy fizyczne wliczając wyskok i lądowanie, jak również stabilność ogólną. Większość lekcji w tym dziale rozpoczyna się grami poprawiającymi technikę rzucania, która jest podstawową umiejętnością niezbędną do rozwijania prawidłowej techniki uderzeń znad głowy. Pod koniec ***działu 3 "Rzut i uderzenie"*** uczniowie powinni: • czerpać zadowolenie z uderzeń znad głowy; • poruszać się po korcie z podstawową pracą nóg; • czerpać zadowolenie z prowadzenia wymian na całej powierzchni kortu.

Dział 4 ***Ucz się wygrywać*** (4 lekcje)	Dział ten wprowadza podstawowe ***umiejętności taktyczne*** zarówno dla gry pojedynczej, jak i podwójnej oraz związanych z nimi elementów fizycznych, wliczając szybkość i zwinność. • W tym dziale większa ilość ćwiczeń związana jest z rywalizacją i prowadzeniem gry na punkty. • Ćwiczenia mają na celu rozwijanie myślenia taktycznego, tak aby wspomóc uczenie się podstawowych taktyk badmintona i podejmowanie decyzji. Pod koniec ***działu 4 "Ucz się wygrywać"*** uczniowie powinni: • czerpać zadowolenie z prowadzenia wymian zgodnie ze strategią gry; • zademonstrować podstawowe ustawienie w grze pojedynczej i podwójnej; • czerpać zadowolenie z rozgrywania meczów.

4. Struktura programu



Uwaga: Wybór lekcji z programu powinien być dostosowany do poziomu i umiejętności uczniów

5. Od którego miejsca programu zacząć?

Lekcja, którą rozpoczyna się nauczanie badmintona według programu i szybkość progresji z lekcji na lekcję zależy od kilku czynników:

- doświadczenia badmintonowego uczniów i ich kontaktu z tą dyscypliną;
- wieku i rozwoju fizycznego;
- uzdolnień i wcześniejszego doświadczenia sportowego.

Nie jest istotne dokładne realizowanie programu każdej lekcji w kolejności przedstawionej w materiałach, od nr 1 do 10, a następnie 11 do 12 i tak dalej.

Program został opracowany, tak aby pozwolić nauczycielom wybrać lekcje i ćwiczenia odpowiednie do poziomu umiejętności ich uczniów.

Zachęca się nauczycieli do modyfikowania każdego ćwiczenia z planów lekcji w celu podniesienia lub obniżenia stopnia trudności, dopasowując go do poszczególnych osób i grup. Ma to gwarantować pozytywne doświadczenie z badmintonem.

6. Struktura lekcji

Lekcje badmintona w niniejszym materiale zawierają:

- ćwiczenia **fizyczne**;
- ćwiczenia **techniczne badmintona**;
- lekcje **zabawowe i ćwiczenia z elementami rywalizacji**.

Każda lekcja zaplanowana jest na 60 minut, jednakże czas ćwiczeń może być dostosowywany do krótszego bądź dłuższego przedziału czasowego.

Części lekcji prezentowane są w różnych kolorach, aby pomóc nauczycielom w postępowaniu według planu.

Trzy kolory przedstawiają – treść ***fizyczną***, ***techniczną/taktyczną*** oraz ***współzawodnictwo/zabawę***.

Lekcje rozpoczynają się **rozgrzewką** i **określonymi ćwiczeniami fizyczno-rozwojowymi**. Po nich następują **elementy techniczne** i ostatecznie **elementy współzawodnictwa**, które stanowią najdłuższą część lekcji.

Elementy techniczne
Zabawowe sytuacje z elementami współzawodnictwa
Ćwiczenia fizyczne

Ten oto kod kolorów pozwala nauczycielom łatwo dostrzec elementy (fizyczne/techniczne/współzawodnictwa). Te części lekcji są zamienne. Pozwala to nauczycielowi planować lekcje zgodnie z możliwościami i motywacją klasy.

7. Ogólny format lekcji

Wprowadzenie – cele / główne punkty lekcji (5 minut)	Nauczyciel zwraca uwagę na to czego uczniowie będą się uczyć.
Rozwój fizyczny	Zabawowy rodzaj zajęć dla podniesienia sprawności motorycznych oraz ogólna rozgrzewka dopasowana do treści lekcji. Istnieją pewne ćwiczenia w fizycznej części lekcji, które potrzebują „wstępnej rozgrzewki", ponieważ wymagają one od uczniów pracy z maksymalną szybkością i zwinnością. W związku z tym należy przeprowadzić z uczniami 3-4 minutową rozgrzewkę ogólną z bieganiem i ćwiczeniami gibkości. Patrz plan lekcji.
Techniczna / Taktyczna	Główna część lekcji poświęcona jest ćwiczeniom technicznym z rakietą i lotką lub ciekawym/posiadającym elementy współzawodnictwa grom przeznaczonym do wzmocnienia punktów nauczania. Stopień trudności wszystkich ćwiczeń może być zwiększony lub zmniejszony tak, aby był dopasowany do poziomu uczniów. Pomoże to w utrzymaniu motywacji uczniów na wszystkich poziomach.
Podsumowanie końcowe (5 minut)	Nauczyciel podsumowuje główne punkty lekcji oraz prowadzi część uspokajającą.

Lekcje powtórzeniowe z wykorzystaniem ćwiczeń zabawowych oraz elementów współzawodnictwa rozmieszczone są w różnych miejscach programu, aby wzmocnić naukę technik badmintonowych.

8. Elastyczność programu

Materiały dydaktyczne programu mają charakter elastyczny aby:

- sprostać potrzebom nauczycieli i uczniów z różnych środowisk kulturowych;
- dopasować program do różnorodnych sytuacji nauczania / uczenia się – lokalizacja / wyposażenie / liczebność grup / doświadczenie z badmintonem;
- dostosować zajęcia do grup o mieszanych umiejętnościach.

Postępy w ramach programu będą zależeć od poziomu umiejętności i motywacji klasy. Nauczyciele powinni oceniać postępy dzieci po każdej lekcji.

Materiały dydaktyczne programu są tak skonstruowane, że można je dopasować do doświadczenia i możliwości nauczycieli oraz umiejętności (elementy fizyczne badmintona) uczniów.

Istnieje wiele opcji realizowania programu. Obejmują one:

- różnicowanie ćwiczeń – ułatwianie lub utrudnianie ich, wykorzystując sugestie zawarte w planach lekcji;
- różnicowanie długości czasu trwania elementów fizycznych, technicznych, współzawodnictwa podczas lekcji / lub dla określonego ćwiczenia w ramach lekcji;
- układanie planów lekcji uwzględniających własne warunki nauczania, wykorzystując pomysły i treści planów lekcji;
- kreowanie nowych lekcji kładących nacisk na elementy fizyczne, techniczne lub współzawodnictwa przy jednoczesnym zachowaniu zasadniczych treści uczenia oraz zabawy;
- powtarzanie lekcji i ćwiczeń tam, gdzie wymagają tego potrzeby poszczególnych dzieci lub grup.

Moduł 3
Zarządzanie grupami podczas nauczania badmintona

SPIS TREŚCI

1. Motywowanie uczniów
2. Nauczanie badmintona w dużych grupach
3. Umiejętność nagrywania lotek
4. Bezpieczeństwo
5. Gry – zarządzanie grupami

Moduł 3: Główne punkty szkolenia

Moduł 3 przedstawia przykłady tego jak nauczać badmintona w dużych grupach dzieci. Moduł skupia się również na bezpieczeństwie, prowadzeniu gry oraz zarządzaniu grupami.

Efekty szkolenia

Pod koniec niniejszego modułu nauczyciele będą lepiej rozumieć:

- niektóre czynniki wpływające na motywację dzieci;
- jak organizować grupy dzieci podczas nauczania badmintona;
- istotę praktyki grupowej;
- bezpieczeństwo w nauczaniu badmintona;
- jak organizować gry z większymi grupami dzieci.

1. Motywowanie uczniów

Wszystkie lekcje rozpoczynają się rozgrzewką, która jest prowadzona w sposób zabawowy i oferuje dzieciom zróżnicowane wyzwania fizyczne. Ćwiczenia i gry przewidziane są tak, aby motywować dzieci.

Na motywację będą wpływać następujące czynniki:

- Poziom zadań właściwy dla wieku oraz możliwości dzieci.
- Różnorodność zadań.
- Ćwiczenia pozwalające odnosić sukcesy.
- Ćwiczenia z partnerem, zespołem lub grupą.
- Zadania, które zmuszają do rywalizacji, bez większego nacisku na sukces.
- Ciekawe wyposażenie oraz środki dydaktyczne.
- Odpowiednia liczba rakiet, lotek i przestrzeni do ćwiczenia, aby zapewnić ciągłość ćwiczeń.

2. Nauczanie badmintona w większych grupach

Badminton wymaga przestrzeni i ważne jest aby wziąć pod uwagę, jak radzić sobie z grupami dzieci w sesjach badmintona.

Oto niektóre pomysły efektywnego organizowania ćwiczeń, w których jednocześnie może uczestniczyć duża liczba dzieci:

a. Bez siatek, bez kortów.
b. Zmiana wymiarów kortu.
c. Wykorzystanie przestrzeni pomiędzy / za kortami.
d. Ćwiczenia z więcej niż czteroma zawodnikami na korcie.
e. Ćwiczenie w parach lub grupach.
f. Organizowanie ćwiczeń w odstępach czasowych - czas na / poza przestrzenią kortu.
g. Nagrywanie lotek przez nauczyciela lub ucznia.

a. BEZ siatek, BEZ kortów

- Wiele ćwiczeń, szczególnie w pierwszych 10 lekcjach wprowadzających, niekoniecznie wymaga oznaczeń na korcie lub siatki.
- Wykorzystać linie na podłodze wymalowane do innych sportów.
- Użyć linii, markerów, taśm lub kredy, aby podzielić powierzchnię do ćwiczeń na sali gimnastycznej.
- 'Cele' takie jak bramki, pachołki lub pudła również mogą być użyte w ćwiczeniach bez linii kortu.

Przykład – Ćwiczenie serwu bekhendowego

Trafianie serwem do kosza lub do ręcznika. Każde dziecko ma rakietę i lotki. Kosze umieszczone są na linii środkowej kortu. Uczniowie serwują z linii równoległej, dzięki czemu wielu uczniów może ćwiczyć w tym samym czasie na jednym korcie badmintona lub przestrzeni poza nim.

b. Zmiana wymiarów kortu

Do prowadzenia nauki wielu umiejętności ważna jest zmiana wymiarów kortu, głównie poprzez skrócenie go. Mniejszy kort może być łatwiej pokryty przez zawodnika, co pomaga dzieciom w prowadzeniu dłuższych wymian - uderzać lotkę większą liczbę razy bez popełniania błędu.

Przykład: Ćwiczenie uderzenia drajw (uderzenie płaskie)

Uczniowie ćwiczą drajwy z linii bocznej do przeciwległej linii bocznej, przez kort. Na powierzchni kortu może grać do 12 dzieci.

c. Wykorzystanie przestrzeni pomiędzy / za kortami

W czasie gdy czworo lub więcej dzieci może ćwiczyć na korcie, inne mogą ćwiczyć pomiędzy kortami (użyj sznurka lub liny pomiędzy kortami aby korzystać z „siatki") lub z tyłu kortu (wysokość siatki lub cel mogą być oznaczone na ścianie).

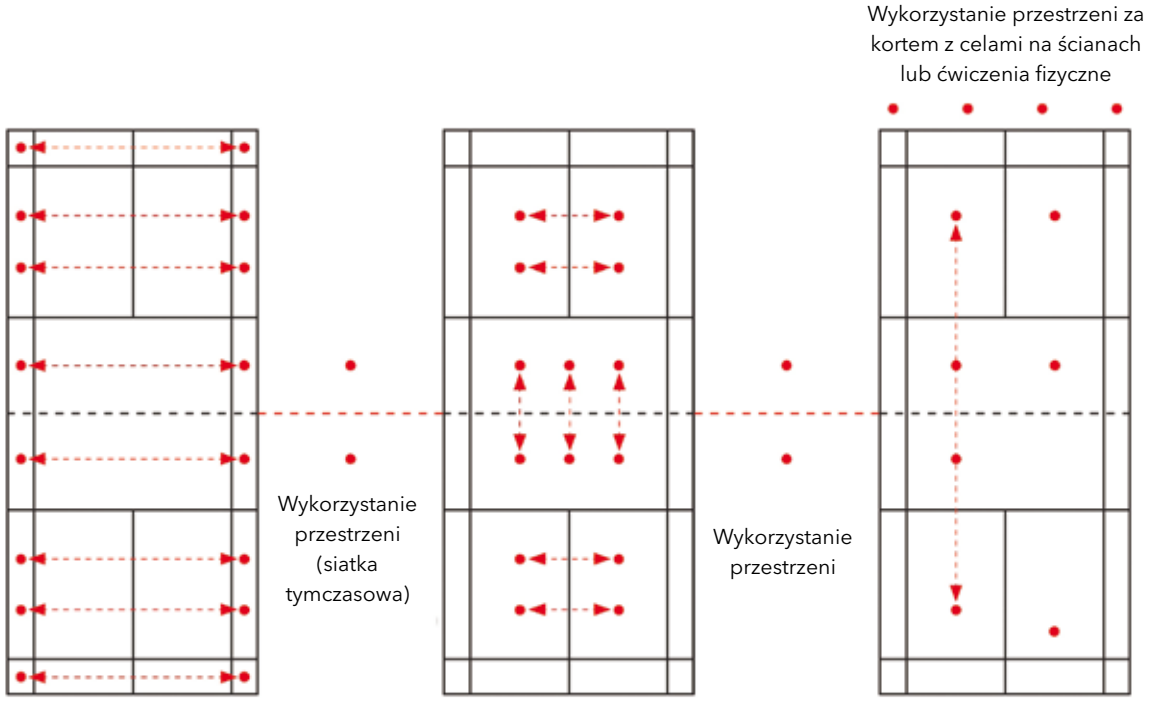
Wykorzystaj przestrzeń polecając uczniom "poza kortem" wykonywanie tych samych ćwiczeń, jak te wykonywane „na korcie" lub innych ćwiczeń, które nie wymagają użycia siatki lub kortu.

d. Ćwiczenia – czworo lub więcej zawodników na korcie

Jeżeli czworo zawodników ćwiczy przy siatce i czworo w tylnej części kortu, zawodnicy mogą wykonywać ćwiczenia tylko przy siatce lub z / do tylnej części kortu. Jest wiele możliwości.

Poniższy przykład pokazuje jak w różny sposób wykorzystane mogą być trzy korty:

1. Na korcie 1, 16 uczniów ćwiczy uderzenia przez kort, bez siatki. Pomiędzy dwoma ćwiczącymi znajduje się wolna przestrzeń.
2. Na korcie 2 ćwiczy 14 uczniów. Na każdym końcu kortu ćwiczy czterech uczniów prowadzących wymiany między sobą (bez siatki), a trzy pary ćwiczą z użyciem siatki. Jedna para ćwiczy pomiędzy kortem 2, a kortem 3, gdzie przewiązany pomiędzy kortami sznur / lina wykorzystywane są jako siatka.
3. Na korcie 3 dwóch zawodników prowadzi grę przeciwko dwóm innym na połowie kortu, podczas gdy dwie pary zawodników grają przeciwko sobie na drugiej połowie kortu. Za kortem czterech innych uczniów serwuje do celu na ścianie.



e. Ćwiczenie w parach lub grupach trzyosobowych

Wykorzystywane są one najczęściej z ćwiczeniami, w których kładzie się nacisk na elementy techniczne. Szczególnie podczas gry w przedniej części kortu trzy pary/ grupy mogą grać na korcie.

Nauczyciele i uczniowie muszą uważać na lotki leżące na podłodze i zapewnić, aby było wystarczająco miejsca pomiędzy uczniami/ grupami.

Podczas niektórych ćwiczeń uczniowie mogą być rozmieszczeni w taki sposób, aby obie strony siatki były wykorzystane w sposób optymalny.

f. Organizowanie ćwiczeń systemem stacyjnym

Stosować rotację, aby zmienić role i pozycje. Po ustawieniu czasu, rotować grupy na i poza powierzchnią kortu.

Pomaga to zapewnić różnorodność, skupić uwagę i utrzymać motywację na wysokim poziomie.

g. Nagrywanie lotek przez nauczyciela lub ucznia

Nagrywanie jest terminem używanym w badmintonie, gdzie trener/ nauczyciel/ uczeń uderza lub rzuca lotki jedną po drugiej tak, aby zawodnik otrzymujący lotki mógł wykonać dużą liczbę powtórzeń.

Nagrywanie nie jest łatwe dla nauczycieli i uczniów początkujących w badmintonie. Przed lekcjami wymagane są zatem ćwiczenia.

Każdy nagrywający powinien koncentrować się na prawidłowym nagrywaniu, gdyż tylko wtedy stwarza odpowiednie warunki do ćwiczeń dla osoby ćwiczącej.

Nagrywaj lotki grupie poprzez uderzanie lub rzucanie lotek, uczniowie uderzają lotki z powrotem poruszając się po okręgu tak, aby każda osoba miała szansę uderzyć lotkę nagraną przez nauczyciela („karuzela").

3. Umiejętności nagrywania

Właściwe nagrywanie lotek z zachowaniem odpowiedniego tempa jest ważną umiejętnością. Nauczyciele/ trenerzy często używają tej techniki w badmintonie.

Badminton jest bardziej indywidualnym sportem niż sportem zespołowym - jednakże zawodnicy potrzebują ćwiczeń w grupach oraz wzajemnego wspierania się podczas treningów i ćwiczeń. Nagrywanie jest ważną umiejętnością do nauczenia się przez nauczycieli i uczniów.

Jest to umiejętność wymagana w wielu ćwiczeniach zawartych w programie. Dlatego uczniowie będą potrzebować przeszkolenia co do tego jak nagrywać w sposób, który pomoże ćwiczyć określone uderzenia oraz rozwijać umiejętności.

Na przykład, uczniowie muszą nagrywać (rakietą lub z ręki) lotki z dołu do siatki (dla ćwiczenia gry przy siatce i lobów) oraz z dołu lub od góry do tylnej części kortu (dla ćwiczenia dropów/ klirów). Aby to osiągnąć, nagrywający musi trzymać lotkę w sposób prawidłowy.

Gry na ćwiczenie dokładności, prędkości i dystansu mogą być wykorzystane do rozwijania tej umiejętności w zabawowy sposób.

Dla niektórych ćwiczeń korzystne jest nagrywanie wieloma (10-15) lotkami leżącymi na „wolnym" ramieniu nauczyciela lub ucznia. Jedna lotka po drugiej jest uderzana lub rzucana.

Uczniowie, którzy mają problemy z trzymaniem lotek mogą być wspierani przez partnera, który trzyma lotki i podaje nagrywającemu jedną po drugiej.

4. Bezpieczeństwo

Oto kilka wskazówek dotyczących bezpieczeństwa podczas nauczania badmintona na korcie.

- Zadbać o lotki leżące na podłodze gdy uczniowie ćwiczą/ grają.
- Zapewnić wystarczającą przestrzeń pomiędzy parami tak, aby ćwiczący nie uderzali się o siebie podczas ćwiczenia zamachów i uderzeń.
- Zapewnić właściwy odstęp gdy ma się zawodników lewo i prawo ręcznych ćwiczących koło siebie po prawej i lewej.
- Zapewnić bezpieczne rozstawienie nagrywających - wystarczająca przestrzeń wokół nagrywających i uderzających musi być zachowana.
- Zapewnić aby słupki były stabilne, a podstawa ustawiona w sposób minimalizujący niebezpieczeństwo potknięcia się o nią.

5. Rozgrywanie meczów – zarządzanie grupami

Wiele ćwiczeń w fazach rozgrzewki organizowanych jest jako gry w zmianach prowadzonych w parach lub grupach. Oznacza to, że organizacja jest ważna. Każdy nauczyciel musi brać pod uwagę następujące elementy:

- Liczba uczniów i zespołów, długość i czas zajęć.
- Ilu uczniów i ile zespołów, grup bierze udział w zajęciach?
- Czy jest wystarczająco miejsca na sali aby wszyscy uczniowie mogli wykonywać ćwiczenia w tym samym czasie?
- Sprzęt i logistyka - w jaki sposób ma być zorganizowana praca dla grup z użyciem sprzętu?
- Własne pomysły nauczycieli. Ważne jest dla nauczycieli aby byli kreatywni przy ćwiczeniach oraz szukali różnorodności dla dopasowania do potrzeb, wieku i poziomu zdolności/ umiejętności dzieci.

Moduł 4
Zdolności fizyczne

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie
2. Cele
3. Kluczowe treści wychowania fizycznego
4. Podsumowanie

Moduł 4: Główne punkty szkolenia

Moduł 4 przedstawia w zarysie elementy przygotowania fizycznego, które rozwijane są w ramach realizowania każdej części programu. Moduł opisuje kluczowe treści dotyczące przygotowania fizycznego, które są zintegrowane z programem oraz odnosi się do lekcji i zajęć, które rozwijają podstawowe umiejętności tj. koordynację, stabilność i równowagę.

Zdolności fizyczne są zasadnicze dla rozwijania umiejętności technicznych badmintona.

Efekty szkolenia

Pod koniec modułu 4 nauczyciele będą lepiej rozumieć:

- które zdolności fizyczne rozwijane są podczas realizacji programu;
- lekcje i zajęcia gdzie te umiejętności są ćwiczone.

1. Wprowadzenie

Każda lekcja rozpoczyna się krótkim wprowadzeniem kluczowych punktów nauczania.

Określone ćwiczenia fizyczno-rozwojowe odpowiednie do treści technicznych lekcji, prezentowane są w dalszej kolejności.

Zarówno cele techniczne jak i fizyczne zintegrowane są z ćwiczeniami lekcyjnymi.

Każda z czterech sekcji zawiera ***treści techniczne*** włączone do ćwiczeń.

Dział	Treści techniczne
Ucz się wygrywać (4 lekcje)	• Podstawowe zasady taktyki gry pojedynczej i podwójnej.
Rzut i uderzenie (6 lekcji)	• Uderzanie znad głowy.
Zamach i rzut (2 lekcje)	• Gra w środkowej części kortu. Przejście od uderzania z dołu do uderzenia znad głowy.
Lekcje wprowadzające *(10 lekcji)*	• Chwyty, uderzanie z dołu, prowadzenie wymian z przodu kortu (przy siatce), serw bekhendowy, wysoki serw forhendowy, loby z przedniej części kortu.

Każda z czterech sekcji zawiera **treści fizyczne** włączone do ćwiczeń.

Dział	Treści fizyczne
Ucz się wygrywać	• Szybkość i zwinność.
Rzut i uderzenie	• Umiejętność wykonywania wyskoku i lądowanie wraz z podstawową stabilnością.
Zamach i rzut	• Rzucanie i koordynacja.
10 lekcji wprowadzających	• Podstawowa koordynacja, ruch, stabilność oraz równowaga.

2. Cele

Wszystkie lekcje rozpoczynają się rozgrzewką. Są to czynności fizyczne zorientowane na zabawę oraz podejmowanie różnych wyzwań.

Ważne jest aby podczas ćwiczeń uczniowie zapoznawali się ze wszystkimi wymaganiami fizycznymi, których spełnienie wymagane jest dla uprawiania badmintona. Proces ten pozwoli nauczycielom ocenić mocne i słabe strony uczniów.

Tradycyjna rozgrzewka została zastąpiona ćwiczeniami rozwijającymi zarówno ogólne zdolności fizyczne jak i te specyficzne dla badmintona. Ich wykonywanie ma być dla uczniów motywujące. Dostosowana do poziomu grupy i zdolności poszczególnych dzieci intensywność oraz częstotliwość ćwiczeń, powinna być nadzorowana przez nauczyciela.

Wykonywanie niektórych ćwiczeń fizycznych wymaga "wstępnej rozgrzewki", która zachęci uczniów do pracy na najwyższym poziomie szybkości i zwinności.

Wynika stąd potrzeba prowadzenia 3-4 minut ogólnej rozgrzewki z bieganiem i wykonywaniem ćwiczeń rozciągających przed rozpoczęciem pierwszego ćwiczenia rozgrzewki głównej. Nauczyciele mogą identyfikować te sytuacje w planach lekcji oraz filmach.

Należy zauważyć, że wiele z tych ćwiczeń i gier organizowanych jest jako zajęcia zespołowe, w grupach składających się z uczniów o mieszanych zdolnościach i umiejętnościach. Taka kompozycja wzmocni pozytywne doświadczenia uczniów wykazujących słabszą motywację do rozwijania zdolności fizycznych.

3. Ćwiczenia fizyczne – kluczowe treści wychowania fizycznego

Dział 1 – 10 lekcji wprowadzających

Odniesienia do lekcji – Rozwój podstawowych umiejętności koordynacyjnych, stabilności oraz równowagi.

Element treningowy	Ćwiczenie	Lekcja (L) wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Koordynacja wzrokowo-ruchowa "Czucie" uderzenia	Uderzanie balona.	L1 ▶ V1	• Balony są doskonałe do prowadzenia ćwiczeń wprowadzających, ponieważ prędkość ich lotu jest bardzo mała.
Kroki odstawno-dostawne Ruch - technika w badmintonie	Odbicie lustrzane - kroki odstawno-dostawne z rzutem.	L2 ▶ V1	• Jedna stopa goni drugą, lecz nigdy jej nie dogania. • Niski środek ciężkości.
Rzut z dołu i chwytanie	Prowadzący i chwytający.	L2 ▶ V2	• Rzucanie oraz chwytanie jest dobrym ćwiczeniem przygotowującym do uderzenia lotki rakietą.
Gra w „berka" Ruch, wytrzymałość oraz zmiana kierunku	Gra w „berka" z dodatkowym bieganiem po dotknięciu przez goniącego.	L5 ▶ V1	• Wytrzymałość oraz motywacja, aby uniknąć dotknięcia.
Równowaga	Równowaga na jednej nodze oraz rzut i chwyt lotki. Balansowanie odwróconej lotki na głowie. Skok na jednej nodze i do tyłu.	L3 ▶ V1 L3 ▶ V2 L4 ▶ V1	• Równowaga jest bardzo ważna do kontrolowania ruchów w badmintonie, na przykład wypadów i lądowania po wyskoku.
Czas reakcji Gotowość szybkiego startu w różnych kierunkach.	Ruch w miejscu- "kroczki / bieg w miejscu" i start po sygnale.	L4 ▶ V2	• Wykonywać opisane ćwiczenie po różnych sygnałach dźwiękowych (klaskanie, tupnięcie lub gwizdanie).
Stabilność oraz równowaga	Posąg w ruchu.	L6 ▶ V1	• Równowaga oraz stabilność są ważnymi elementami w kontrolowaniu ruchów badmintonowych.
Szybkość, zwinność oraz wytrzymałość	Sztafety z różnymi wyzwaniami. Rzut kostką i bieg.	L7 ▶ V1 L10 ▶ V1	• Zadania muszą być adekwatne do możliwości uczniów • Bieganie "dla zespołu" jest dobrą motywacją.

Element treningowy	Ćwiczenie	Lekcja (L) wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Sprint, zatrzymanie się i równowaga	Gry sztafetowe. Równoważenie rakiety.	L8 ▶ V1 L9 ▶ V2	• Technika wypadu pomaga "zatrzymać się i wystartować do kolejnej lotki".
Równowaga dynamiczna	Położenie i podniesienie lotki daleko z przodu (stojąc na jednej nodze).	L8 ▶ V2	• Powtórzyć na drugiej nodze.
Zmiana kierunku oraz zwinność	Dotykanie łydki.	L9 ▶ V1	• Wspiera rozwój cech wymaganych dla efektywnej pracy nóg.

Dział 2 i 3 – Zamach i rzut / Rzut i uderzenie

Rozwój umiejętności:

- rzucania i koordynacji;
- wyskoku i lądowania wraz z ogólną stabilizacją;
- dobrze skoordynowanej i szybkiej pracy nóg.

Odniesienia do lekcji – ćwiczenia na rozwój umiejętności rzucania, zwinności oraz koordynacji

Element treningowy	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Ucz się rzucać	Gry rzutne 1 Utrzymuj wolny kort	L11 ▶ V1 ▶ V2	• Zachęć do stosowania poprawnej techniki rzucania.
Rzut z pracą nóg: wyskoki i lądowania	Gry rzutne 2. Gry sztafetowe z bieganiem i rzucaniem. Badminton cieniowy. Zespołowa gra rzutna.	L12 ▶ V1 ▶ V2 L13 ▶ V1 L14 ▶ V1	• Rozpocząć rzucanie z krokami odstawno - dostawnymi lub biegiem do przodu, przejść do biegu do tyłu, a następnie przeskoków forhendowych.
Ogólna koordynacja i gibkość	Ćwiczenia z klaskaniem dla poprawienia mobilności.	L15 ▶ V1	• Ćwiczenia zespołowe.
Rzucanie i zwinność	Pogoń za lotką. Praca nóg.	L16 ▶ V1 L18 ▶ V1	• Podkreślanie znaczenia indywidualnej motywacji i rywalizacji.
Ogólna stabilizacja	Ćwiczenia w podporze.	L16 ▶ V2	• Zapewnienie właściwej postawy.
Koordynacja przy szybkim poruszaniu się	Szybkie nogi.	L17 ▶ V1	• Nauczyciel demonstruje i kontroluje początkowe tempo.
Koordynacja i szybkość	Ćwiczenia pracy nóg ze sprintem.	L4 ▶ V2	• Zapewnić wystarczająco miejsca. Grupy mieszane.

Dział 4 – Ucz się wygrywać

Odniesienia do lekcji – Rozwój cech szybkościowych i zwinnościowych.

Element treningowy	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Szybkość i zwinność	Drabinka koordynacyjna 1. Drabinka koordynacyjna 2.	L19 ▶ V1 L20 ▶ V1	• Rozpocząć wolnym tempem, aby zapewnić prawidłowe wykonanie ćwiczeń przy zachowaniu właściwej techniki.
Szybkość	Gra "z kamykiem".	L22 ▶ V1	• Zabawowe ćwiczenie, które podnosi poziom motywacji ucznia.

4. Podsumowanie

Oprócz umiejętności technicznych, które potrzebne są w badmintonie, wyróżnia się również ogólne cechy motoryczne, które są bardzo ważne dla rozwoju fizycznego oraz uprawiania sportu w ogóle.

Zdolność ruchowa zawsze zależy od najlepszego połączenia **szybkości** oraz **kontroli**.

Ruchy ramion (rzucanie oraz chwytanie), jak również praca nóg (wyskok, lądowanie, start, sprint i zatrzymanie) wymagają dużo elastyczności oraz maksymalnej kontroli.

Aby poprawić kontrolę, zawodnicy badmintona potrzebują dobrej równowagi i stabilności ogólnej, które są zasadniczymi elementami dla wielu sportów.

W badmintonie istnieje połączenie elementów fizycznych z wielu sportów lecz badminton ma swój własny, unikalny charakter.

Należy zauważyć, że możliwe jest selekcjonowanie ćwiczeń, które wpływać będą korzystnie na rozwój indywidualny. Wybrane ćwiczenie może być doskonalone przez samego ucznia bez określonego sprzętu i bez związku z sytuacją lekcyjną, oraz przez dzieci, które zainteresowane są rozwijaniem umiejętności na wyższym poziomie.

Moduł 5
10 lekcji wprowadzających
Uderzenie i ruch - chwyty i wprowadzenie do gry w przedniej części kortu

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie
2. Cele
3. Wyjaśnienie treści
4. Podsumowanie

Moduł 5: Główne punkty szkolenia

Moduły 5, 6, 7 i 8 dostarczają podstawowych informacji do nauczania głównych treści badmintona programu *Shuttle Time*.

22 plany lekcji, które mogą być pobrane ze strony Światowej Federacji Badmintona, korespondują z modułami 5, 6, 7 i 8. Nauczyciele powinni odnieść się do planów lekcji podczas czytania tych modułów w podręczniku nauczyciela.

- Moduł 5 – ***10 lekcji wprowadzających*** (10 planów lekcji – numery 1 do 10)
- Moduł 6 – ***Zamach i rzut*** (2 plany lekcji– numery 11 i 12)
- Moduł 7 – ***Rzut i uderzenie*** (6 planów lekcji– numery 13 do 18)
- Moduł 8 – ***Ucz się wygrywać*** (4 plany lekcji– numery 19 do 22)

Treści zawarte w ***10 lekcjach wprowadzających*** opisane w module 5, są głównym punktem startowym dla nauczycieli i dzieci początkujących w badmintonie.

10 lekcji wprowadzających:

- obejmuje podstawowe umiejętności badmintona;
- daje początkującym możliwość stopniowego poznawania badmintona.

Efekty szkolenia

Pod koniec tego modułu nauczyciele będą lepiej rozumieć:

- dwa chwyty rakiety w badmintonie - chwyt bekhendowy (kciukowy) oraz chwyt forhendowy (“V”)
- wypady w badmintonie oraz sytuacje, w których się ich używa;
- uderzenia przy siatce, wliczając:
  - bekhend przy siatce
  - forhend przy siatce
  - lob bekhendowy
  - lob forhendowy
- serwowanie – serw bekhendowy i wysoki serw forhendowy.

1. Wprowadzenie

Dział podzielony jest na 10 lekcji. Każda lekcja obejmuje ***zagadnienie techniczne*** oraz związany z nim obszar ***rozwoju fizycznego***. Oba elementy rozwijane są równolegle.

Dla badmintona bardziej istotne jest nauczanie “sytuacji badmintona” niż nauczanie jednego elementu technicznego po drugim. Uczniowie zawsze muszą rozumieć w jakiej sytuacji dana technika jest użyteczna.

Treści techniczne lekcji są nierozłącznym elementem wszystkich ćwiczeń.

2. Cele

Celem 10 lekcji wprowadzających jest nauczenie podstawowych ruchów w badmintonie, wprowadzając uczniów do tego sportu.

10 lekcji wprowadzających koncentruje się na:

- **Chwytach rakiety** – prostych ćwiczeniach uczących podstawowych chwytów. Pozwala to dzieciom uderzać lotkę z dołu oraz prowadzić wymiany.
- **Uderzeniach** – dzieci rozpoczynają uderzenia w przedniej części kortu, ponieważ uderzenia z dołu są łatwiejsze do nauczenia. Pierwsze elementy techniczne, których nauczamy w badmintonie to uderzenia net drop i wypady.
- **Serwowaniu** – serwach i lobach, aby przygotować uczniów do uderzeń znad głowy, które wprowadzane są pod koniec 10 lekcji wprowadzających.
- **Pracy nóg** – elementy poruszania się jakie zostały przedstawione w tym dziale to 1) naskok, 2) kroki odstawno - dostawne oraz 3) wypady. Są to podstawowe umiejętności wymagane do nauki właściwej pracy nóg w badmintonie.

3. Wyjaśnienie treści

Niniejsza część podręcznika nauczyciela skupia się na treści 10 lekcji wprowadzających. Pomaga to rozwijać wiedzę nauczycieli. Ważne jest aby wiedzieć, że plany lekcji dla tego działu również zawierają informacje dotyczące tych treści.

Głównymi elementami technicznymi tej części podręcznika nauczyciela są:

a. chwyt kciukowy (bekhendowy), chwyt forhendowy oraz zmiana chwytów
b. wypad i start
c. wprowadzenie do uderzenia
d. gra przy siatce – uderzenia net drop z bekhendu i forhendu
e. serw bekhendowy
f. lob bekhendowy i forhendowy
g. wysoki serw forhendowy

a. Chwyty i zmiany chwytów

Dwoma chwytami nauczanymi w niniejszych lekcjach są:

1. ***Chwyt kciukowy*** (bekhendowy)
2. ***Chwyt V*** (forhendowy)

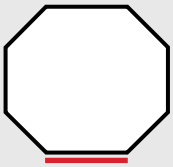
Te dwa chwyty opisane są poniżej.

1. Chwyt kciukowy

Chwyt kciukowy wykorzystywany jest do zagrania podstawowych uderzeń bekhendem z przodu ciała. Przykłady zawierają net dropy, loby, zbijanie z siatki, serw bekhendowy oraz drajw bekhendowy (gdy uderzony z przodu ciała). Kciuk „współpracuje" z tylną częścią rączki rakiety. Rączkę rakiety należy trzymać luźno, z odstępem pomiędzy dłonią, a rączką rakiety.

Długie uderzenie

Zbliżenie



Pozycja kciuka

Odniesienia do lekcji – chwyt kciukowy

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Chwyt kciukowy	Trzymać balon u góry chwytem kciukowym.	L1 ▶ V3	• W tym chwycie kciuk jest umieszczony z tyłu rączki rakiety, równolegle do trzonka. Między ręką a rączką rakiety znajduje się mały odstęp (luźne trzymanie rakiety). • Palce powinny być rozluźnione. • Tył ręki jest częścią prowadzącą.

Zobacz numer 2 - Chwyt „V" (forhendowy), aby znaleźć więcej ćwiczeń z chwytami.

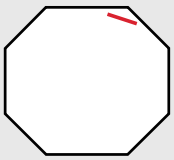
2. Chwyt V (forhendowy) i dalsze ćwiczenia chwytu

Chwyt V (forhendowy) wykorzystywany jest do uderzeń gdzie lotka jest na wysokości zawodnika, zarówno ze strony forhendowej jak i bekhendowej.

Kciuk i palec wskazujący ręki tworzy kształt "V" na rączce rakiety. Ważne jest umiejscowienie podstawy "V" - zobacz zdjęcia poniżej.

Na wysokości zawodnika

Zbliżenie



Umiejscowienie podstawy "V"

Odniesienia do lekcji – chwyty i ćwiczenie chwytów

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Forhendowy chwyt V	Trzymać balon ku górze chwytem V.	L1 ▶ V4	• Kciuk i palec wskazujący ręki tworzą kształt "V" na rączce rakiety. Dłoń prowadzi ruch, palce są rozstawione! • Oznacz rączkę rakiety, jak pokazano na rysunkach powyżej.
Kontrola chwytu	Ćwiczenia bekhendu oraz chwytu V w parach.	L1 ▶ V5	• Dwa chwyty ćwiczyć oddzielnie. • Łokieć z przodu ciała. • Ruch ręki odbywa się w kierunku lotki.
Ręka porusza się do lotki	Ćwiczenia bekhendu oraz chwytu V w parach.	L2 ▶ V4	• Łokieć z przodu ciała. • Aktywny ruch ręki w kierunku lotki.

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Zmiana chwytu – z bekhendowego do forhendowego (V)	Zmiana chwytu bez, a następnie z lotką. Gra - uderzenie do celu.	L2 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	• Zmiana pomiędzy bekhendem a forhendem z rozluźnionymi, lecz "aktywnymi" palcami. • Zrelaksowane palce do zmiany pomiędzy chwytami bez obracania ręki ("praca palców").
Pozycja ciała podczas ćwiczeń	Ważna podczas wszystkich ćwiczeń.		• Uderzenia wykonywane z dala od ciała, nie blisko ciała.
Ruch przy uderzeniu z dołu	Zmiana chwytu, ćwiczenie z lotką.	L2 ▶ V4	• **Przygotowanie:** Łokieć z przodu ciała. • **Zamach:** Rozluźnić chwyt i przenieść rękę do tyłu, ramię staje się lekko zgięte. • **Wymach do przodu:** Aktywny ruch ręki wprzód, wyciągnąć ramię w stronę lotki (długie ramię), ścisnąć palce podczas uderzenia. • **Prowadzenie rakiety po uderzeniu / wykończenie uderzenia:** Szybko przywrócić kontrolę rakiety po uderzeniu.
Kroki odstawno-dostawne (podstawowa technika badmintona)	Odbicie lustrzane - kroki odstawno-dostawne.	L2 ▶ V1	• Jedna stopa podąża za drugą, lecz nigdy jej nie dogania. • Nisko położony środek ciężkości.
Ćwiczyć kroki odstawno - dostawne oraz uderzenie	Ćwiczenia nagrywania lotek. Kroki odstawno-dostawne oraz uderzenie 1+2 i wybieranie.	L5 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	• Ćwiczenia z nagrywanych lotek dają szansę przećwiczyć prawidłową pracę nóg oraz uderzenia w sposób kontrolowany. • Pomaga to rozwijać prawidłową technikę.

b. Wprowadzenie do wypadu – wypad do przodu i start

Opis	Gdzie i kiedy wypad jest wykorzystywany			Technika
Wypad • Wypad jest jak duży krok. Zdjęcia po prawej pokazują, gdzie i kiedy wypad jest wykorzystywany na korcie. • Większość wypadów wykonywana jest na nogę po tej stronie ciała, po której trzymana jest rakieta (noga rakietowa), lecz zdarzają się również wypady na drugą nogę (noga nierakietowa).				• Prowadząca stopa wskazuje lotkę. • Należy zwrócić uwagę, aby pierwszy kontakt stopy z podłogą był na pięcie. • Kolano oraz stopa nogi prowadzącej wskazują ten sam kierunek, aby chronić staw kolanowy i skokowy. • Stopa obraca się poprzez palce nóg i wskazuje na punkt uderzenia (zapewnia stabilność i równowagę). • Przekręcić na zewnątrz tylną część stopy, aby pomóc w utrzymaniu równowagi oraz zwiększeniu zakresu wykonywanego ruchu. • Zegnij lekko tylne kolano, aby zredukować nacisk na staw kolanowy. • Użyj wyciągniętego do tyłu ramienia, jako przeciwwagi. Pomocny będzie film prezentujący tę technikę - strona Internetowa Światowej Federacji Badmintona http://www.bwfbadminton.org
	Przy siatce, gdy wykonywane są zbicia z siatki, net dropy oraz loby.	W obszarze środka kortu, gdy lotka jest po stronie nogi rakietowej.	W tylnej części kortu, gdy lotka jest za uderzającym zawodnikiem.	

Odniesienia do lekcji – wypad

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Wypad	Wykonać wypad.	L3 ▶ V3 ▶ V4	• W pierwszej fazie tylko markować uderzenia przy siatce, bez lotki. • Podkreślić istotę sięgania, aby przechwycić lotkę. • Unikać błędnego postawienia stopy.
Pozycja zrównoważenia ciała przy siatce	Wykonać wypad.	L3 ▶ V3	• Ciało jest proste z wyciągniętym „ramieniem rakietowym". • Postawa wyprostowana.

c. Wprowadzenie do uderzenia

Faza 1. Rozwijanie umiejętności uderzania

Chwytanie i rzucanie bezpośrednio angażuje ręce "oddziałując wzajemnie" i tworząc kontakt z obiektem.

Uderzenie rakietą wymaga od zawodnika dopasowania, tak aby uderzany przedmiot oddziaływał na powierzchnię rakiety / tworzył kontakt z powierzchnią rakiety, która jest w pewnej odległości od ręki.

Dlatego ćwiczenie powinno pomóc uczącemu się w wykonaniu przejścia - od chwytania i rzucania przedmiotu, do uderzania lotki z użyciem rakiety.

Faza 2. Uderzanie ręką

Uderzanie ręką to kolejny etap nauczania występujący po rzucaniu i łapaniu. Czynność ta wymaga od zawodnika uważnego obserwowania lecącego obiektu oraz dostosowania stóp i rąk tak, aby ręka mogła skutecznie uderzyć ten obiekt.

Wykonując ćwiczenie samodzielnie, użyj dłoni, aby uderzyć miękką piłkę lub balon w powietrze.

Ćwicz uderzanie jedną ręką, potem drugą, następnie na przemian.

Po uderzeniu, gdy przedmiot jest w powietrzu, spróbuj wykonywać triki - na przykład, usiąść na podłogę i wstać.

Wykonując ćwiczenie samodzielnie użyj grzbietu dłoni do uderzania w powietrzu miękkiej piłki lub balonu.

Ćwicz uderzanie jedną ręką, potem drugą, następnie na przemian.

Po uderzeniu, gdy przedmiot jest w powietrzu, spróbuj wykonywać triki - na przykład, usiąść na podłogę i wstać.

Wykonując ćwiczenie samodzielnie utrzymuj w powietrzu miękką piłkę lub balon używając wewnętrznej lub zewnętrznej strony obu rąk.

Spróbuj wykonać sekwencję trików.

Trzymając miękką piłkę lub balon nad głową, sięgnij drugą ręką i obracaj ramię tak, abyś mógł zobaczyć swą dłoń.

Następnie wybij piłkę z ręki za pomocą wewnętrznej części dłoni.

Spróbuj zakończyć odmach (kończący ruch po uderzeniu piłki) w ten sposób, abyś mógł zobaczyć grzbiet swojej dłoni (pronacja przedramienia). Jest to pierwszy etap przygotowujący do techniki uderzenia znad głowy.

Używając miękkiej piłki lub balonu, poprowadź wymianę z partnerem używając wewnętrznej i zewnętrznej części dłoni.

Może to być wykonywane na siedząco lub stojąco.

Faza 3. Uderzanie z trzymaniem rakiety bardzo wysoko - bardzo krótkim chwytem

Uderzanie bardzo krótkim chwytem pomaga osiągnąć sukces ponieważ obiekt, który chcemy uderzyć jest wciąż względnie blisko ręki gdy jest uderzany.

Trzymanie rakiety blisko "T" z grzbietem dłoni do góry.

Utrzymywać balon, miękką piłkę lub lotkę w powietrzu korzystając z rotacji przedramienia.

Trzymanie rakiety blisko "T" z palcem wskazującym poniżej i wzdłuż ramy.
Utrzymywać balon, miękką piłkę lub lotkę w powietrzu korzystając z rotacji przedramienia.

Trzymanie rakiety blisko "T" z palcem wskazującym poniżej i wzdłuż ramy. Dotknij lotki naciągiem rakiety.

Odsuń główkę rakiety w tył używając obrotu przedramienia.

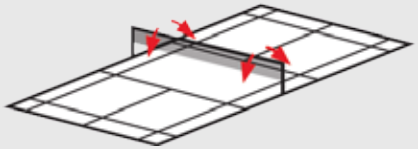
Uderz lotkę używając obrotu przedramienia (zawodnik może widzieć grzbiet swojej dłoni).

Faza 4. Zmiana stopnia trudności

Stopniowo zwiększ długość chwytu, utrzymując kontrolę balonu. Następnie przejdź do wykonywania tych samych sekwencji z użyciem lotki.

d. Gra przy siatce

1. Uderzenie net drop ze strony bekhendowej

Gdzie leci lotka		Kiedy go używamy	Dlaczego go używamy
Net dropy zagrywane są z przedniej części kortu własnego do przedniej części kortu przeciwnika tak blisko górnej części siatki (taśmy), jak to możliwe.		Gdy jesteśmy w przedniej części kortu, a lotka spadła poniżej wysokości taśmy (obszar obronny / neutralny)	Aby sprowadzić przeciwnika do przedniej części, otwierając jednocześnie tylną część kortu. Ma na celu zmuszenie przeciwnika do uderzenia lob, co stwarza możliwość zaatakowania.

Jak wygląda

Przygotowanie

- Chwyt V (forhendowy).
- Trzymaj rakietę przed sobą.

Zamach

- Rozluźnić trzymanie rakiety, zmienić chwyt na kciukowy.
- Luźne sięganie.
- Obróć ramię.
- Skieruj naciąg rakiety do lotki.

Wymach do przodu

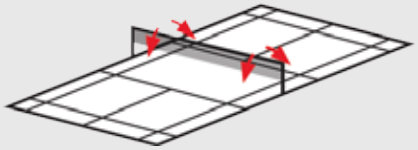
- Wykorzystaj impet całego ciała.
- Pchnij lotkę.

Wykończenie uderzenia

- Podnieś rakietę do pozycji wyjściowej w oczekiwaniu na następne uderzenie przeciwnika.

Film prezentujący tę technikę jest do pobrania na stronie Światowej Federacji Badmintona www.bwfbadminton.org

2. Uderzenie net drop ze strony forhendowej

Gdzie leci lotka		Kiedy go używamy	Dlaczego go używamy
Net dropy zagrywane są z przedniej części kortu własnego do przedniej części kortu przeciwnika tak blisko górnej części siatki, jak to możliwe.		Gdy jesteśmy w przedniej części kortu, a lotka spadła poniżej wysokości taśmy (obszar defensywny/ neutralny)	Aby sprowadzić przeciwnika do przedniej części, otwierając jednocześnie tylną część kortu. Ma na celu zmuszenie przeciwnika do uderzenia lob, co stwarza możliwość zaatakowania.

Jak wygląda

Przygotowanie

- Chwyt forhendowy.
- Trzymaj rakietę przed sobą.

Zamach

- Luźne sięganie
- Obróć ramię.
- Skierować naciąg rakiety do lotki.

Wymach do przodu

- Wykorzystaj impet całego ciała.
- Pchnij lotkę.

Wykończenie uderzenia

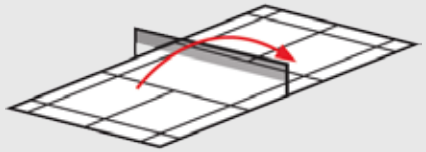
- Powróć rakietą do pozycji wyjściowej w oczekiwaniu na następne uderzenie przeciwnika.

Film prezentujący tą technikę jest do pobrania na stronie Światowej Federacji Badmintona www.bwfbadminton.org

Odniesienia do lekcji – net drop ze strony bekhendowej i forhendowej

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Net dropy ze strony bekhendowej i forhendowej	Uderzenia net drop. Ćwiczenia progresywne.	L3 ▶ V4 L3 ▶ V5	**Przygotowanie**: trzymać rakietę przed sobą (długie ramię). **Zamach**: bardzo mały z rozluźnionym chwytem. **Wymach do przodu**: łagodne pchnięcie lotki ponad siatką, luźno trzymając rączkę rakiety, kontrolując jednocześnie ruch. **Wykończenie uderzenia:** tak małe, jak to konieczne. Rozpocznij bekhendem, następnie przejdź do forhendu, następnie na przemian. Ćwicz najpierw bez ruchu nogi, następnie z wypadem.
Wymiana net dropów	Ćwiczenie progresywne.	L3 ▶ V5	• Rozluźnij palce, aby zmienić chwyt bez obracania ręki (praca palców).
Net dropy z ruchem (start – krok – wypad)	Net drop i start.	L3 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	• Zachowaj kontrolę nad ruchem ramienia podczas poruszania w kierunku lotki. • Przejdź od samego wypadu do kroku odstawno - dostawnego i wypadu, a w końcu do naskoku, kroków odstawno - dostawnych oraz wypadu.
Zabawowe gry doskonalące uderzenia przy siatce	Gry przy siatce: Król siatki 1-3	L6 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4	• Przeczytać aspekty bezpieczeństwa w opisie gier.

e. Serw bekhendowy

Gdzie leci lotka		Kiedy go używamy	Dlaczego go używamy
Według zasad gry, lotka musi być uderzona z własnego pola serwisowego do pola serwisowego przeciwnika, po przekątnej. Serwy bekhendowe mijają siatkę nisko nad jej górną częścią i lądują w przedniej części kortu przeciwnika, po przekątnej.		Używany w grach podwójnych oraz w grach pojedynczych mężczyzn, do rozpoczęcia wymiany, w sytuacji defensywnej/ neutralnej.	Aby ograniczyć możliwości ataku przeciwnika. Aby stworzyć możliwości ataku dla siebie.

Jak wygląda

Przygotowanie

- Postawa może ulec zmianie, lecz najczęściej spotykana jest ta, ze stopą rakietową (po stronie rakiety) wysuniętą do przodu, blisko "T".
- Użyj krótkiego, luźnego chwytu bekhendowego (w grach podwójnych).
- Umieść rakietę przed sobą.
- Umieść lotkę na rakiecie

Zamach

- Wykonaj krótki ruch rakietą do tyłu.
- Otwórz rakietę nieznacznie.

Wymach do przodu

- Pchnij lotkę.
- Wybij lotkę z ręki.

Wykończenie uderzenia

- Kontynuuj ruch pchnięcia.
- Podnieś rakietę, aby przygotować się do reakcji na return przeciwnika.

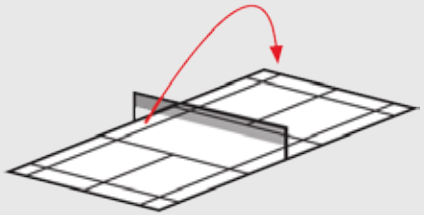
Film prezentujący powyższą technikę jest do pobrania na stronie Światowej Federacji Badmintona www.bwfbadminton.org

Odniesienia do lekcji – serw bekhendowy

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Serw bekhendowy	Powtarzanie chwytu bekhendowego, a następnie nauka serwu bekhendowego.	L7 ▶ V3 ▶ V4	• Wymagana demonstracja oraz opis techniki. • Rada: uderzyć z ręki.

f. Uderzenie lob ze strony bekhendowej i forhendowej

1. Lob bekhendowy

Gdzie leci lotka		Kiedy go używamy	Dlaczego go używamy
Loby uderzane są z przedniej części kortu własnego na tylną część kortu przeciwnika. Atakujące loby są jedynie na tyle wysokie, że mijają rakietę przeciwnika. Obronne loby są wyższe.		Gdy jesteś w przedniej części kortu, a lotka znajduje się nieco poniżej wysokości taśmy w momencie uderzenia (jest w obszarze neutralnym) - stwarza to możliwość do zagrania atakującego loba. Gdy jesteśmy w przedniej części kortu, a lotka znajduje się dużo poniżej wysokości taśmy w momencie uderzenia (jest w obszarze defensywnym) – konieczne może być zagranie loba obronnego.	Atakujące loby mają na celu posłanie lotki za plecy przeciwnika, co osłabi jego uderzenie powrotne. Wyższe, obronne loby zmuszają przeciwnika do cofnięcia się i dają więcej czasu zawodnikowi stosującemu to uderzenie na przyjęcie pozycji wyjściowej i odzyskanie równowagi.

Jak wygląda

Przygotowanie

- Chwyt V (forhendowy).
- Trzymać rakietę przed sobą.

Zamach

- Luźny chwyt kciukowy (bekhendowy).
- Luźne sięganie do lotki.
- Obróć ramię na zewnątrz.

Wymach do przodu

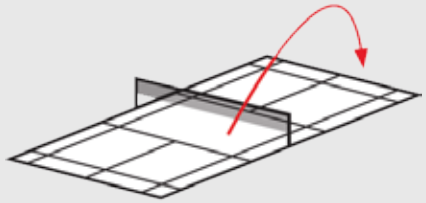
- Uderz lotkę.

Wykończenie uderzenia

- Impet rakiety powoduje, że ramię obraca się na zewnątrz w miarę jak się rozluźnia.

Film prezentujący powyższą technikę jest do pobrania na stronie Światowej Federacji Badmintona www.bwfbadminton.org

2. Lob forhendowy

Gdzie leci lotka		Kiedy go używamy	Dlaczego go używamy
Loby uderzane są z przedniej części kortu własnego na tylną część kortu przeciwnika. Loby defensywne / obronne uderzane są wyżej. Bardziej atakujące loby są jedynie na tyle wysokie, że mijają rakietę przeciwnika.		Gdy jesteśmy w przedniej części kortu, a lotka znajduje się dużo poniżej wysokości taśmy w momencie uderzenia (jest w obszarze defensywnym) – konieczne może być zagranie loba obronnego. Gdy jesteś w przedniej części kortu, a lotka znajduje się nieco poniżej wysokości taśmy w momencie uderzenia (jest w obszarze neutralnym) - stwarza to możliwość do zagrania atakującego loba.	Wyższe, obronne loby zmuszają przeciwnika do cofnięcia się i dają więcej czasu zawodnikowi stosującemu to uderzenie na przyjecie pozycji wyjściowej i odzyskanie równowagi. Atakujące loby mają na celu posłanie lotki za plecy przeciwnika, co osłabi jego uderzenie powrotne.

Jak wygląda

Przygotowanie

- Chwyt V (forhendowy).
- Trzymaj rakietę przed sobą.

Zamach

- Luźne sięganie.
- Obracać ramię na zewnątrz.
- Cofnij nadgarstek

Wymach do przodu

- Poprowadź nadgarstek wprzód.
- Uderz lotkę.

Wykończenie uderzenia

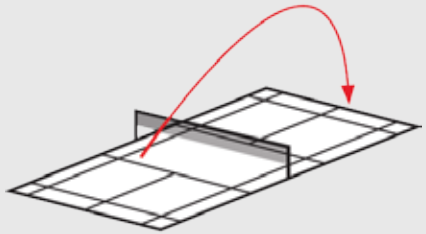
- Impet rakiety powoduje, że ramię obraca się do wewnątrz w miarę jak się rozluźnia.

Film prezentujący powyższą technikę jest do pobrania na stronie Światowej Federacji Badmintona www.bwfbadminton.org

Odniesienia do lekcji – loby bekhendowe i forhendowe

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Lob bekhendowy	Ćwiczenia prowadzące do wykonywania "karuzeli".	L8 ▶ V3 ▶ V4	**Przygotowanie**: Rakieta jest trzymana rozluźnionym chwytem przed sobą, główka rakiety ponad ręką. **Zamach**: Szybkie, krótkie zgięcie łokcia i krótki obrót stroną wewnętrzną przedramienia do dołu. **Wymach do przodu**: Dociśnij kciuk do rączki rakiety, uderz lotkę gwałtownym ruchem ręki odwracając przedramię do góry prostując łokieć. **Wykończenie uderzenia**: Rakietę umieścić przed sobą. **Cel**: sprawić, aby ruch do loba wyglądał jak do net dropa.
Lob forhendowy	Ćwiczenia prowadzące do wykonywania "karuzeli".	L9 ▶ V3 ▶ V4	**Przygotowanie**: Rakieta jest trzymana rozluźnionym chwytem przed sobą, główka rakiety ponad ręką. **Odwróć** przedramię stroną wewnętrzna do góry i cofnij nadgarstek. **Zamach**: Kontynuuj cofnięcie nadgarstka i odwrócenie przedramienia stroną wewnętrzną do góry. **Wymach do przodu**: Odwróć przedramię stroną wewnętrzna do dołu i poprowadź nadgarstek wprzód; uderzenie lotki gwałtownym ruchem ręki. **Wykończenie uderzenia**: Rakietę umieść przed sobą. **Cel**: sprawić, aby ruch do loba wyglądał jak do net dropa.
Gry	„Karuzela" – ćwiczenie loba bekhendowego i forhendowego.	L10 ▶ V3 ▶ V4	

g. Wysoki serw forhendowy

Gdzie leci lotka		Kiedy go używamy	Dlaczego go używamy
Według zasad gry, lotka musi być uderzona z własnego pola serwisowego do pola serwisowego przeciwnika, po przekątnej. Wysokie serwy uderzane są do tylnej części pola serwisowego przeciwnika, upadając pionowo. Wysokie serwy także zmierzają w kierunku środka kortu, co ogranicza kąt uderzeń powrotnych przeciwnika.		Wysoki serw forhendowy używany jest w grach pojedynczych do rozpoczęcia wymiany, z pozycji neutralnej/ defensywnej. Wysokie serwy forhendowe używane są w większym zakresie, w grach pojedynczych kobiet, a czasami w grach pojedynczych mężczyzn.	Jako odmiana krótkich serwów. Zmusza przeciwnika do patrzenia w górę, więc może nie wykazywać pełnej świadomości co do tego, gdzie lotka ląduje.

Jak wygląda

Przygotowanie

- Przyjmij pozycję boczną w polu serwisowym.
- Chwyt V (forhendowy).
- Rakieta i lotka w pozycji uniesionej.
- Ciężar na tylnej nodze.

Zamach

- Rozpocznij przeniesienie ciężaru do przodu.
- Puść lotkę na bok/do przodu.
- Opuść rakietę.
- Zegnij nadgarstek i odwrócić przedramię wewnętrzną częścią ku górze - supinacja.

Wymach do przodu

- Kontynuuj przenoszenie ciężaru na wysuniętą do przodu stopę.
- Wykonaj wymach do przodu.
- Przyspiesz ruch główki rakiety po- przez obrócenie wewnętrznej części przedramienia ku dołowi – pronacja i wyprostowanie nadgarstka.
- Uderz mocno lotkę od dołu – lotka znajduje się z przodu i z boku w chwili uderzenia.

Wykończenie uderzenia

- Impet przenosi rakietę wysoko wprzód.

Film prezentujący powyższą technikę jest do pobrania na stronie Światowej Federacji Badmintona www.bwfbadminton.org

4. Podsumowanie

Rozpoczęcie nauczania od przedniej części kortu pozwala na szybkie opanowanie poznawanych elementów technicznych, co zachęca uczniów do dalszej nauki badmintona.

Podczas nauczania uderzeń dzielimy ruch na cztery części:

- Przygotowanie
- Zamach
- Wymach do przodu
- Wykończenie uderzenia

Podział na cztery części pomaga nauczycielom w udzieleniu uczniom klarownych informacji zwrotnych oraz w dokonywaniu korekt.

Nauczanie elementów technicznych/ sekwencji:

- demonstracja – naśladowanie;
- obrazy;
- próby i błędy z informacją zwrotną;
- wykonywanie ćwiczeń bez lotki - „na sucho".

Elementy nauczane na pierwszych dziesięciu lekcjach to:

- Chwyty i zmiana chwytów
- Wypad i start
- Gra przy siatce

Po których następuje:

- Serw bekhendowy
- Lob forhendowy i bekhendowy
- Wysoki serw forhendowy

Moduł 6
Zamach i rzut
Gra w środkowej części kortu

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie
2. Cele
3. Wyjaśnienie treści
4. Podsumowanie

Moduł 6: Główne punkty szkolenia

Moduły 5, 6, 7 oraz 8 prezentują kontekst nauczania badmintona oraz informacje przydatne w nauczaniu głównych treści badmintona programu *Shuttle Time*.

22 plany lekcji, które znajdują się w czterech oddzielnych plikach do pobrania, odpowiadają modułom 5, 6, 7 i 8. Nauczyciele powinni odnieść się do planów lekcji podczas czytania tych modułów w podręczniku nauczyciela.

- Moduł 5 – ***10 lekcji wprowadzających*** (10 planów lekcji – numery 1 do 10)
- Moduł 6 – ***Zamach i rzut*** (2 plany lekcji – numery 11 i 12)
- Moduł 7 – ***Rzut i uderzenie*** (6 planów lekcji – numery 13 do 18)
- Moduł 8 – ***Ucz się wygrywać*** (4 plany lekcji – numery 19 do 22)

Moduł 6 koncentruje się na ćwiczeniach w środkowej części kortu. Ćwiczenia przedstawione w części „Zamach i rzut" mają na celu przygotowanie dzieci do uderzenia znad głowy.

Szybkość prowadzonych wymian wzrasta w miarę poznawania kolejnych elementów technicznych. Na tym etapie istotną rolę odgrywają nauczyciele, którzy powinni kontrolować szybkość wymian, tak by była dostosowana do poziomu gry dzieci.

Efekty szkolenia

Pod koniec niniejszego modułu nauczyciele będą lepiej rozumieć:

- pozycję wyjściową;
- znaczenie szybkości rakiety w czasie wykonywania uderzenia, czynności rzucania oraz zdolności do prowadzenia wymian;
- sposób wykonywania drajwa bekhendowego – oraz w jakich sytuacjach w badmintonie stosuje się to uderzenie;
- sposób wykonywania drajwa forhendowego – oraz w jakich sytuacjach w badmintonie stosuje się to uderzenie.

1. Wprowadzenie

Aspekty zaprezentowane w sekcji 2 ***"Zamach i rzut"*** skupiają się na prowadzeniu gry w środkowej części kortu oraz przygotowują początkujących do uderzenia znad głowy.

Dział	Treści techniczne
Zamach i rzut	Ćwiczenia w środkowej części kortu – przeznaczone są do prowadzenia nauki uderzenia znad głowy dla początkujących. Techniki wprowadzane w tej części to: • drajw bekhendowy • drajw forhendowy • blok bekhendowy

Punkty nauczania są nierozerwalnie związane z ćwiczeniami.

Tradycyjnie początkujący rozpoczynają technikami stosowanymi w tylnej części kortu, które często prowadzą do frustracji i nabywania nieprawidłowej techniki.

Jednak w tym programie, początkujący uczą się najpierw elementów wykonywanych w przedniej części kortu, zdobywając pewność siebie przed wprowadzeniem technik w środkowej i tylnej części kotu.

2. Cele

Ćwiczenia w środkowej części kortu

Pod koniec 10 lekcji wprowadzających uczniowie będą mogli:

- czuć się pewnie w grze przy siatce;
- z powodzeniem prowadzić wymiany przy siatce;
- wykonywać uderzenia ze strefy przy siatce do tylnej części kortu.

Celem dwóch lekcji poświęconych grze w środkowej części kortu (11 i 12) jest:

- zwiększyć szybkość prowadzenia wymian;
- przygotować uczniów do uderzeń znad głowy.

Gdy uczniowie przechodzą od fazy nauczania zagrań przy siatce do zagrań w środkowej części kortu, mają wtedy więcej czasu na skoncentrowanie się na lotce. Dzięki temu mogą zwiększyć prędkość prowadzenia wymian poprzez przyspieszenie ruchów rakiety.

W tej części programu kładziemy nacisk na to aby :

- przygotować się do każdego uderzenia;
- po uderzeniu powrócić do pozycji wyjściowej.

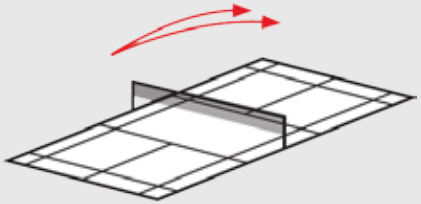
Łatwiej jest uczyć się gdy szybkość prowadzenia wymian zachęca uczących się do wykonywania powyższych czynności.

3. Wyjaśnienie treści

Odniesienia do lekcji – zamach i rzut

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Pozycja wyjściowa	Wyjaśnij, zademonstruj oraz nadzoruj właściwe wykonanie podczas wszystkich ćwiczeń.	L11 ▶ V3 ▶ V4	• Pochylenie do przodu, z nieznacznie zgiętymi kolanami, piętami oderwanymi od podłogi, rakietą z przodu ciała, główką rakiety ponad ręką.
Gra szybką rakietą (szybkość rakiety)	Ćwiczenie rzucania w treningu na szybkość wykonywania uderzeń rakietą. Ćwiczenia z rakietą.	L11 ▶ V3 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	• Trzymaj rakietę z przodu ciała, rozpocznij luźnym chwytem, następnie zwiększ siłę chwytu aby zwiększyć moc, krótkie ruchy rakiety, bardzo mały ruch po wykonaniu uderzenia.

1. Drajw bekhendowy

Gdzie leci lotka		Kiedy go używamy	Dlaczego go używamy
Drajwy bekhendowe są płaskimi uderzeniami, które są w większości wykonywane ze środkowej części kortu do środka lub tylnej części kortu przeciwnika.		Drajw bekhendowy jest przeważnie używany w sytuacjach neutralnych, kiedy lotka nie jest ani wystarczająco wysoko, aby można ją było zbić / zaatakować, ani wystarczająco nisko, aby była potrzeba użycia obronnych uderzeń ku górze. Tak, jak z pozostałymi uderzeniami bekhendowymi, drajw bekhendowy jest wykonywany, kiedy lotka znajduje się bezpośrednio przed ciałem.	Drajwy bekhendowe mogą być użyte: • do ograniczenia możliwości ataku przeciwnika; • do tworzenia możliwości ataku dla zawodnika zagrywającego drajw w pustą przestrzeń na przeciwległym korcie lub w ciało przeciwnika.

Jak wygląda

Przygotowanie

- Ustaw się w pozycji wyjściowej, przodem do siatki, rakieta w pozycji wyjściowej.

Zamach

- Chwyt bekhendowy, odwróć przedramię stroną wewnętrzna ku dołowi (pronacja), stwórz kąt pomiędzy ramieniem, a rakietą. Zegnij łokieć, wykonaj krok w kierunku lotki nogą nierakietową.

Wymach do przodu

- Obróć przedramię stroną wewnętrzną ku górze (supinacja)
- Wyciągnij łokieć i sięgnij rakietką w kierunku lotki, aby ją uderzyć z przodu/ z boku.
- Uderz lotkę krótkim, szybkim ruchem przerzucając ciężar ciała na nogę nierakietową w czasie kontaktu z lotką albo zaraz po nim.

Wykończenie uderzenia

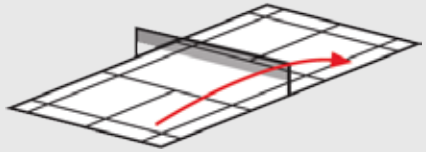
- Minimalny ruch rakietą po uderzeniu lotki.
- Wrócić do pozycji wyjściowej, przodem do siatki z rakietą przed sobą.

Film prezentujący powyższą technikę jest do pobrania na stronie Światowej Federacji Badmintona www.bwfbadminton.org

Odniesienia do lekcji – drajw bekhendowy

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Drajw bekhendowy	Nagrywanie lotki na szybkość ruchów rakietą i uderzenia płaskie.	L11 ▶ V3 ▶ V4	Wzmocnij "pozycję wyjściową" i powrót do pozycji wyjściowej.

2. Drajw forhendowy

Gdzie leci lotka		Kiedy go używamy	Dlaczego go używamy
Drajwy forhendowe są płaskimi uderzeniami, które są w większości wykonywane ze środkowej części kortu do środka lub tylnej części kortu przeciwnika.		Drajw forhendowy jest przeważnie używany w sytuacjach neutralnych, kiedy lotka nie jest ani wystarczająco wysoko, aby można ja było zbić / zaatakować do dołu, ani wystarczająco nisko, aby była potrzeba użycia obronnych uderzeń ku górze.	Drajwy forhendowe mogą być użyte: • do ograniczenia możliwości ataku przeciwnika; • do tworzenia możliwości ataku dla zawodnika uderzającego drajwem w pustą przestrzeń na przeciwległym korcie lub w ciało przeciwnika.

Jak wygląda

Przygotowanie

- Rakieta przed sobą w pozycji wyjściowej.
- Chwyt V (forhendowy).

Zamach

- Wykonaj krok w kierunku lotki.
- Luźne sięganie z lekko zgiętymi łokciami.
- Odwrócić przedramię stroną wewnętrzną do góry (supinacja) i stwórz kąt pomiędzy ramieniem a rakietą.

Wymach do przodu

- Wyprostuj łokcie.
- Obrócić górne i dolne ramię do środka.
- Uderz z przodu ciała.
- Uderz lotkę krótkim, szybkim ruchem przerzucając ciężar ciała na nogę rakietową w czasie kontaktu z lotką albo zaraz po nim.

Wykończenie uderzenia

- Minimalny ruch rakietą po uderzeniu lotki.
- Wrócić do pozycji wyjściowej, przodem do siatki z rakietą przed sobą.

Film prezentujący powyższą technikę jest do pobrania na stronie Światowej Federacji Badmintona www.bwfbadminton.org

Odniesienia do lekcji – drajw forhendowy

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Drajw forhendowy	Nagrywanie lotki na szybkość ruchów rakietą i uderzenia płaskie.	L11 ▶ V3	
Doskonalenie gry płaskiej	Prowadzenie gry uderzeniami płaskimi. Gry doskonalące prowadzenie wymian w środkowej części kortu.	L11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	• Gry są bardzo motywujące i dają mnóstwo zabawy lecz nauczyciele muszą zwracać uwagę uczniom, aby uderzenia wykonywane były prawidłową techniką.

4. Podsumowanie

Podczas 11 i 12 lekcji wzrasta szybkość i różnorodność prowadzenia wymian sytuacyjnych, a elementy fizyczne lekcji pozwalają uczniom przygotować się do zagrań znad głowy.

Rozwijane obszary to:

- szybkość prowadzenia rakiety;
- umiejętność prowadzenia wymian;
- umiejętność rzucania.

Moduł 7
Rzut i uderzenie
Gra w tylnej części kortu

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie
2. Założenia i cele
3. Wyjaśnienie treści
4. Podsumowanie

Moduł 7: Główne punkty szkolenia

Moduły 5, 6, 7 oraz 8 prezentują kontekst nauczania badmintona oraz informacje przydatne w nauczaniu głównych treści badmintona programu *Shuttle Time*.

22 plany lekcji, które mogą być pobrane ze strony Światowej Federacji Badmintona, odpowiadają modułom 5, 6, 7 oraz 8. Nauczyciele powinni odnieść się do planów lekcji czytając te moduły w podręczniku nauczyciela.

- Moduł 5 – ***10 lekcji wprowadzających*** (10 planów lekcji – numery 1 do 10)
- Moduł 6 – ***Zamach i rzut*** (2 plany lekcji – numery 11 i 12)
- Moduł 7 – ***Rzut i uderzenie*** (6 planów lekcji – numery 13 do 18)
- Moduł 8 – ***Ucz się wygrywać*** (4 plany lekcji – numery 19 do 22)

Moduł 7 koncentruje się na ćwiczeniach w tylnej części kortu i rozwija techniki zagrań znad głowy.

Efekty szkolenia

Pod koniec tego modułu nauczyciele będą lepiej rozumieć:

- etapy cyklu uderzeń;
- techniki stosowane podczas gry w tylnej części kortu, które zawierają:
  - klir forhendowy;
  - drop forhendowy;
  - smecz forhendowy;
  - przeskok forhendowy.

1. Wprowadzenie

Dział ten bazuje na dwóch lekcjach, które koncentrują się na technikach gry stosowanych w tylnej części kortu.

Dział	Treści techniczne
Rzut i uderzenie	Ćwiczenia w tylnej części kortu wprowadzają i rozwijają techniki zagrań znad głowy. Wprowadzane techniki to: • klir forhendowy; • drop forhendowy; • smecz forhendowy; • przeskok forhendowy.

Tak jak w poprzednim dziale, punkty szkolenia są nierozerwalnie związane z ćwiczeniami.

Tradycyjnie, początkujący rozpoczynają technikami stosowanymi w tylnej części kortu. Ich rozwijanie często prowadzi do frustracji i nabywania niepoprawnej techniki.

Po opanowaniu podstaw gry prowadzonej w przedniej części kortu i zyskaniu pewności siebie w zagraniach w środkowej części, wprowadzane są techniki gry stosowane w tylnej części kotu.

2. Cele i założenia

Na sześciu lekcjach rozwijających grę w tylnej części kortu, uczniowie poznają technikę uderzeń znad głowy: ***klir, drop i smecz.***

Są one rozwijane równolegle z nauką wymaganych technik poruszania się, a w szczególności techniki wykonywania ***przeskoku forhendowego***.

Wiele aspektów gry stosowanych w przedniej i środkowej części kortu jest również wykorzystywanych w tylnej części pola gry.

Doświadczenie oraz pewność siebie nabyte na wcześniejszych lekcjach, pomagają później uczniom nauczyć się nowych elementów technicznych w krótszym czasie.

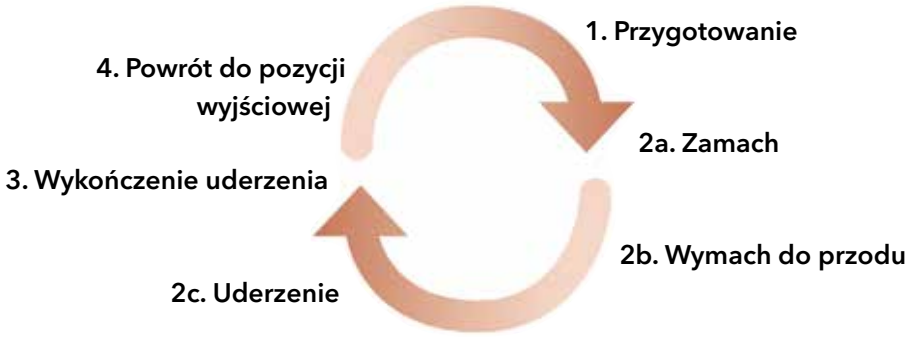
3. Wyjaśnienie treści

W tym dziale opisane są następujące techniki:

1. Przeskok forhendowy;
2. Klir forhendowy;
3. Drop forhendowy;
4. Smecz forhendowy.

Przed opisaniem powyższych uderzeń ważne jest, aby zaprezentować ich podział na poszczególne części.

Wspomniany podział znany jest jako **cykl uderzenia**.



Przygotowanie

Każde uderzenie rozpoczyna się pozycją wyjściową z rakietą umieszczoną z przodu ciała. W pozycji wyjściowej zawodnicy powinni trzymać rakietę skierowaną do miejsca, gdzie przeciwnik przechwyci lotkę.

Uderzenie

Uderzenie może być podzielone na dwie części: zamach oraz wymach do przodu.

Wielu początkujących ma trudności z zamachem ze względu na obawę, że nie trafią w lotkę. Ćwiczenia z osobą rzucającą / nagrywającą lotki oraz ćwiczenia imitujące uderzanie (uderzanie bez lotki, tzw. „na sucho") – ułatwią dzieciom opanowanie ruchu i uderzenia.

Wykończenie uderzenia

Część cyklu uderzeniowego zachodząca po uderzeniu nazywana jest wykończeniem uderzenia. Jego długość zależna jest od rodzaju oraz siły uderzenia, punktu przechwycenia lotki, a także sytuacji technicznej.

Powrót do pozycji wyjściowej

Po fazie wykończenie uderzenia następuje szybki powrót do pozycji wyjściowej i płynne przygotowanie do następnego uderzenia. Początkujący powinni doskonalić tę fazę uderzenia od samego początku nauki gry.

Cykl uderzeń pomaga opisać różne etapy uderzeń, dzięki czemu łatwiej jest dostrzec błędy i skorygować je.

Patrz zdjęcia na kolejnych stronach - klir forhendowy oraz drop forhendowy znad głowy.

1. Przeskok forhendowy

Przeskok forhendowy jest głównym elementem technicznym stosowanym przy uderzeniach w tylnej części kortu. Technika ta pozwala zawodnikowi przechwycić lotkę w możliwie najwyższym punkcie i szybko powrócić do pozycji wyjściowej.

Przeskok forhendowy jest również używany gdy zawodnik jest w rogu bekhendowym i chce uderzyć forhendem.

- Noga po stronie rakiety (rakietowa) robi krok do tyłu do pozycji bocznej, ciężar ciała spoczywa na tej nodze.
- Wykonaj wyskok z nogi po stronie rakietowej i obróć się w powietrzu (obrót o 180°), wyląduj na nogę nierakietową za miejscem, z którego nastąpiło odbicie do wyskoku. Stopa lądująca ustawiona bokiem do kierunku biegu, co ułatwi skuteczne zatrzymanie się i zmianę kierunku.
- Wykonać pierwszy krok zaczynając od nogi rakietowej.
- Następnie wykonać jeden krok odstawny-dostawny lub biegowy, zaczynając od drugiej nogi (nogi nierakietowej).

Uwaga: krok 2 i 3 powyżej są szybkie i wykonane tak blisko siebie jak to możliwe. Między nimi nie ma odstępu czasowego.

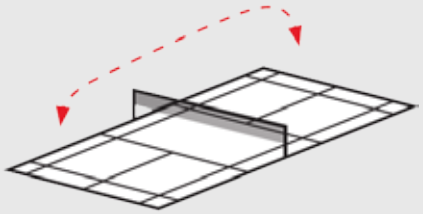
Odniesienia do lekcji – przeskok forhendowy

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Przeskok forhendowy	Wprowadzenie do wykonania przeskoku forhendowego bez kroków, a następnie z krokami.	L13 ▶ V1 ▶ V2	• Pokaż właściwy rytm kroków klaskając lub licząc: jeden-dwa/ trzy- cztery.

Zobacz zdjęcia na kolejnej stronie – klir forhendowy.

2. Klir forhendowy

Gdzie leci lotka	Kiedy go używamy	Dlaczego go używamy
Kliry zagrywane są z tylnej części kortu własnego do tylnej części kortu przeciwnika. Kliry atakujące zagrywane są minimalnie ponad zasięg rakiety przeciwnika. Bardziej obronne kliry grane są nieco wyżej.	Kliry uderzane są z własnej strefy ataku.	Kliry odpychają przeciwnika do tyłu, co powoduje odkrycie środkowej części jego kortu. Kliry atakujące mają na celu umieszczenie lotki za przeciwnikiem, odepchnięcie go do tyłu, co osłabia jego uderzenie powrotne. Kliry obronne pozwalają osobie wykonującej to uderzenie na zyskanie na czasie, aby powrócić do stanu równowagi i zająć odpowiednią pozycję na korcie.



Jak wygląda

Przygotowanie

- Chwyt V (forhendowy).
- Rakieta w pozycji wyjściowej.
- Ramię wysunięte do przodu unosi się do góry.
- Zawodnik przyjmuje pozycję boczną.

Zamach

- Wykonaj ruch do góry i do przodu opierając ciężar na tylnej nodze.
- Pchnij prawe biodro do przodu.
- Przesuń tylny bark i górne ramię do góry i do przodu jednocześnie.
- Obróć górne i dolne ramię na zewnątrz.
- Zegnij przednie ramię, aby lepiej kontrolować rotację ciała.

Wymach do przodu

- Wysuń nogę z tyłu przed nogę przednią.
- Górne i dolne ramiona obracają się do wewnątrz.
- Sięgnij, aby uderzyć lotkę mocno w miejscu znajdującym się ponad/lekko z przodu ramienia po stronie rakiety.

Wykończenie uderzenia

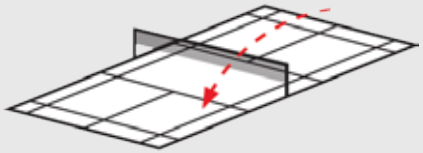
- Siła rozpędu rakiety powoduje, że ramię obraca się do środka w miarę jak się rozluźnia.
- Tylna stopa ląduje przed stopą przednią.

Film prezentujący powyższą technikę jest do pobrania na stronie Światowej Federacji Badmintona www.bwfbadminton.org

Odniesienia do lekcji – klir forhendowy

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Klir forhendowy	Klir po prostej. Wymiana klirem forhendowym z trikiem. Klir po prostej. Klir forhendowy - wymiana. Doskonalenie klira forhendowego w grze.	L13 ▶ V3 L14 ▶ V3 L14 ▶ V3 L14 ▶ V2 L14 ▶ V4	• Połóż nacisk na: • Ruch ramienia (taki jak przy rzucie) i szybkość główki rakiety; • Wczesny punkt przechwycenia lotki; • Użycie przeskoku forhendowego, aby pomóc w powrocie do pozycji wyjściowej.

3. Drop forhendowy znad głowy

Gdzie leci lotka		Kiedy go używamy	Dlaczego go używamy
Dropy forhendowe znad głowy wyprowadzane są z tylnej części kortu własnego do przedniej części kortu przeciwnika. Dłuższe dropy upadaja poza linią serwisową. Krótsze dropy lądują pomiędzy linią serwisową a siatką.		Dropy są stosowane ze strefy ataku.	Dropów używamy, aby: • spowodować odkrycie tylnej części kortu przeciwnika; • sprawić, aby przeciwnik stracił równowagę; • zachęcić przeciwnika do zagrania loba.

Jak wygląda

Przygotowanie

- Chwyt V (forhendowy).
- Rakieta w pozycji wyjściowej.
- Przednie ramię unosi się do góry.
- Pozycja boczna.

Zamach

- Wykonaj ruch do góry i do przodu odbijając się od tylnej nogi.
- Pchnij prawe biodro do przodu.
- Przesuń tylny bark i górne ramię do góry i do przodu jednocześnie.
- Obróć górne i dolne ramię na zewnątrz.

Wymach do przodu

- Obróć górne i dolne ramię do wewnątrz.
- Sięgnij, aby uderzyć lotkę w miejscu znajdującym się ponad/ lekko z przodu ramienia po stronie rakiety.
- Przed samym uderzeniem zatrzymaj rotację ramienia – pchnij rakietą w lotkę.

Wykończenie uderzenia

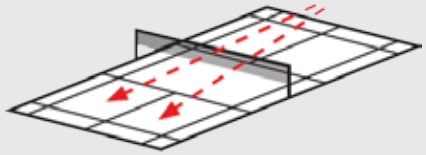
- Tylna stopa ląduje przed stopą przednią.

Film prezentujący powyższą technikę jest do pobrania na stronie Światowej Federacji Badmintona www.bwfbadminton.org

Odniesienia do lekcji – drop forhendowy

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Drop forhendowy	Ćwiczenia bez lotki – „na sucho". Drop po prostej. Gra ciągła. Lob – drop – net drop.	L15 ▶ V2 L15 ▶ V3 L15 ▶ V4 L16 ▶ V3	Ruch ramienia taki sam jak do klira, ale dropa należy zakończyć pchnięciem (zwolnić ruch) zamiast wykonywać pełny ruch w punkcie kontaktu rakiety z lotką.
Klir i drop	Wybór uderzenia. Gry pojedyncze na połowie kortu.	L16 ▶ V4 L16 ▶ V5	Zwróć uwagę, aby po uderzeniu ćwiczący ustawiali się w pozycji wyjściowej.

4. Smecz forhendowy

Gdzie leci lotka		Kiedy go używamy	Dlaczego go używamy
Smecze grane są z tylnej części kortu własnego do środkowej części kortu przeciwnika. Smecze mogą być uderzane w wolne pola lub w ciało przeciwnika.		Smecze stosujemy, gdy uderzamy w dół z własnej strefy ataku.	Smecz forhendowy jest uderzeniem stosowanym przy próbie wygrania wymiany lub wymuszenia bardzo słabego odbioru.

Jak wygląda

Przygotowanie

- Chwyt V (forhendowy).
- Rozluźniona pozycja wyjściowa.
- Wykonaj krok do tyłu, aby obciążyć tylną nogę, pozycja boczna.

Zamach

- Skocz do góry i rozpocznij obrót w powietrzu, łokieć maksymalnie do przodu, z częścią wewnętrzną przedramienia obróconą ku górze (supinacja).
- Utwórz kąt pomiędzy ramieniem a rakietą.

Wymach do przodu

- Kontynuuj obrót w powietrzu; wykonaj mocny wymach główką rakiety wprzód (obróć część wewnętrzną przedramienia ku dołowi - pronacja).
- Sięgnij, aby uderzyć lotkę. Wykonaj to uderzenie z przodu barku / przed ramieniem.

Wykończenie uderzenia

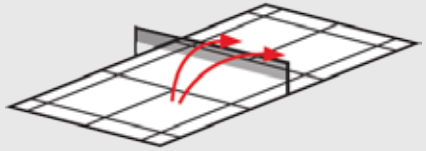
- Zakończ obrót i wyląduj;
- Rozluźnienie pozwala na kontynuowanie obrotu przedramienia.
- Rakieta pozostaje przed ciałem.
- Stopa tylna ląduje przed stopą przednią.

Film prezentujący powyższą technikę jest do pobrania na stronie Światowej Federacji Badmintona www.bwfbadminton.org

Odniesienia do lekcji – smecz forhendowy

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Smecz forhendowy	Smecz i smecz - blok. Lob - smecz - blok.	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	Smecz – zwróć uwagę, aby uczeń wycofał się na tyle daleko, aby w chwili uderzenia miał lotkę przed sobą.

5. Blok defensywny z bekhendu

Gdzie leci lotka	Kiedy go używamy	Dlaczego go używamy
Bloki defensywne z bekhendu uderzane są ze środkowej części kortu własnego do części przedniej / środkowej kortu przeciwnika. 	Bloki defensywne bekhendowe używane są w sytuacji, gdy odbiera się smecz przeciwnika. Są one używane głównie w grach podwójnych oraz rzadziej, w grach pojedynczych.	Bloki bekhendowe defensywne mogą być używane do: • ograniczenia możliwości wyprowadzenia ataku przez przeciwnika; • stworzenie możliwości ataku poprzez ude rzenie blokiem w wolną przestrzeń pola przeciwległego i zmuszenie przeciwnika do wykonania następnego uderzenia do góry.

Jak wygląda

Przygotowanie

- Chwyt V (forhendowy).
- Rakieta trzymana z przodu ciała.

Zamach

- Rozluźniony chwyt kciukowy (bekhendowy).
- Łokieć do przodu.
- Łokieć zgięty.
- Rakieta w pozycji otwartej (obrót górnej i dolnej części ramienia, zgięty nadgarstek)

Wymach do przodu

- Wyprostuj łokieć.
- Trzymaj rakietę w pozycji otwartej, aby wykonać lekkie uderzenia lotki z dołu.
- Pchnij lotkę.

Wykończenie uderzenia

- Siła rozpędu rakiety powoduje, że ramię obraca się na zewnątrz równolegle z rozluźnianiem się ramienia.
- Ustalić ponownie chwyt podstawowy oraz pozycję rakiety przed ciałem.

Film prezentujący powyższą technikę jest do pobrania na stronie Światowej Federacji Badmintona www.bwfbadminton.org

Odniesienia do lekcji – obrona: blok defensywny bekhendowy

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Blok defensywny	Blok i smecz – blok Lob – smecz - blok	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	Blok – przyjmij pozycję wyjściową z ugiętymi kolanami, ciężarem ciała przesuniętym do przodu oraz rakietą z przodu ciała.

4. Podsumowanie

Rozwijanie powyższych technik - umiejętności prawidłowego poruszania się po korcie (przeskok forhendowy) oraz bloków defensywnych pozwala na zwiększenie różnorodności i trudności ćwiczeń.

Technika forhendu znad głowy jest zasadniczo czynnością wyrzutu rakiety znad głowy, dlatego powiązane gry doskonalące ruch rzucania, włączając te prowadzone w czasie lekcji, wspaniale wspierają doskonalenie techniki.

Następujące elementy są bardzo ważne dla wszystkich uderzeń znad głowy:

- chwyt podstawowy;
- supinacja przedramienia w czasie wykonywania zamachu;
- pronacja przedramienia w czasie wymachu do przodu;
- przechwycenie lotki tak wysoko jak to możliwe.

Moduł 8
Ucz się wygrywać - taktyki i współzawodnictwo

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie
2. Cele i założenia
3. Świadomość taktyczna
4. Wyjaśnienie treści
5. Podsumowanie

Moduł 8: Główne punkty szkolenia

Moduły 5, 6, 7 oraz 8 dostarczają podstawowych informacji dotyczących nauczania głównych treści badmintona w programie *Shuttle Time*.

22 plany lekcji, które mogą być pobrane ze strony Światowej Federacji Badmintona odpowiadają modułom 5, 6, 7 oraz 8. Można odnieść się do planów lekcji czytając te moduły w podręczniku nauczyciela.

- Moduł 5 – ***10 lekcji wprowadzających*** (10 planów lekcji – numery 1 do 10)
- Moduł 6 – ***Zamach i rzut*** (2 plany lekcji – numery 11 i 12)
- Moduł 7 – ***Rzut i uderzenie*** (6 planów lekcji – numery 13 do 18)
- Moduł 8 – ***Ucz się wygrywać*** (4 plany lekcji – numery 19 do 22)

Moduł 8 wprowadza i rozwija podstawowe umiejętności taktyczne - strategie uczenia się prowadzące do zwycięstwa w grze. Nacisk położony jest tutaj na podstawowe umiejętności taktyczne dla gier pojedynczych i podwójnych.

Efekty szkolenia

Pod koniec tego modułu nauczyciele będą lepiej rozumieć:

- Świadomość taktyczną;
- Podstawowe umiejętności taktyczne w badmintonie.

1. Wprowadzenie

Dział 4 ***"Ucz się wygrywać"*** wprowadza i rozwija podstawowe zasady taktyczne dla gry pojedynczej i podwójnej.

Celem jest poznanie przez dzieci charakteru gry pojedynczej i podwójnej. Dlatego dział ten jest prezentowany w sposób bardzo praktyczny.

Aby dobrze grać w badmintona zawodnicy muszą sprostać trzem typom sytuacji, które możemy nazwać: atakującymi, neutralnymi oraz obronnymi.

2. Cele

Aby odnosić sukcesy w badmintonie zawodnicy będą musieli podejmować decyzje dotyczące rodzaju wykonywanych uderzeń, na co duży wpływ ma sytuacja, w której się znajdą: **obronna, neutralna** lub **atakująca**.

Pierwszym aspektem programu jest **zidentyfikowanie tych trzech sytuacji** i tego co one oznaczają dla zawodnika.

Kolejnym krokiem musi być rozwijanie umiejętności **podejmowania właściwych decyzji** opartych na świadomości istnienia głównych czynników: przestrzeni (wysokość, szerokość oraz głębokość), czasu (własna presja), samego zawodnika i jego przeciwnika.

Uczymy zawodników grających w badmintona:

- Znaczenia ***"przestrzeni wygrywania"***, tzn. zmuszania przeciwnika do przemieszczania się po korcie w tak wielkim stopniu w jakim jest to możliwe, przy jednoczesnym zachowaniu ekonomiki ruchów własnych oraz właściwej pozycji. Dlatego ważne jest aby być świadomym najlepszej pozycji oraz zachowania równowagi ciała na korcie.
- Znaczenia ***"czasu wygrywania"***, tzn. uderzania lotki tak wcześnie jak to możliwe w odniesieniu do jej wysokości i bliskości siatki, co da przeciwnikowi mniej czasu na reakcję. Głównym pytaniem jest: „Kiedy należy uderzyć lotkę w szybszym, a kiedy w wolniejszym tempie"?
- Znaczenia rozumienia ***własnych słabości i mocnych stron***, wykorzystywania tych drugich w skonstruowanych przez siebie wymianach i sytuacjach.
- Znaczenia odczytywania ***mocnych i słabych stron przeciwnika***.
- Znaczenia przewidywania zamiarów przeciwnika.

3. Świadomość taktyczna

Świadomość taktyczna to w głównej mierze umiejętność odczytania każdej sytuacji na korcie, podczas gdy podejmowanie decyzji jest reakcją na odczytaną informację. Dwa komponenty składające się na taktykę gry przedstawione zostały w tabeli poniżej.

Przestrzeń	Ja	Przeciwnik	Tempo	Partner
• Efektywne wykorzystanie szerokości. • Efektywne wykorzystanie głębokości. • Efektywne wykorzystanie wysokości.	• Moje mocne strony. • Moje słabości. • Świadomość pozycji na korcie. • Świadomość stanu równowagi.	• W czym jest dobry? • W czym nie jest dobry? • Co próbuje robić przeciwko mnie?	• Czy tempo z jakim uderzam pomaga mi wygrywać?	• Jakie są jego mocne strony? • Jakie są jego słabe strony? • W którym miejscu na korcie się znajduje?

4. Wyjaśnienie treści

Podstawowe sytuacje taktyczne w niniejszym programie trenowane są poprzez tzw. modele, przeważnie na połowie kortu.

Prowadząc zajęcia z dużymi grupami konieczne jest aby:

- zorganizować lekcję z wykorzystaniem wielu kortów i zaplanować różne rodzaje ćwiczeń na każdym z kortów;
- zmieniać liczbę uczniów na każdym korcie.

Oto kilka przykładów do przemyślenia jak zastosować ćwiczenia, aby ćwiczyć elementy taktyczne z dużymi grupami:

a. Dziesięciu zawodników na jednym korcie

Dwa zespoły po pięciu zawodników grają w "karuzelę" (jeden zespół na każdej stronie kortu) podczas prowadzenia wymian przeciwko sobie. Istnieją różne typy sytuacji do prowadzenia wymian, które mogą być rozwijane przy takiej organizacji: np. wymiany przy siatce, wymiany na połowie kortu, w tylnej części kortu, wymiany na określonej przestrzeni kortu, w określonym czasie gry itp.

b. Alternacja lub rotacja

Uczniowie grają krótkie mecze - zwycięzca pozostaje na korcie LUB grupy zawodników zmieniają się w ustalonym porządku.

c. Wykorzystanie różnych form organizacji

Turniej "w górę i w dół rzeki", tzn. wygrywający porusza się do góry, przegrany porusza się o kort niżej.

d. Zawody pomiędzy uczniami różnych poziomów

Ograniczyć kort dla słabszych graczy (bez przedniej lub tylnej części kortu).

e. Gry zespołowe

Utworzyć zespoły podobnej wielkości z mieszanymi poziomami zdolności. Każdy zawodnik zdobywa punkty dla swego zespołu tak, że każdy punkt liczy się do ogólnej liczby punktów zespołu.

Wszystkie gry i ćwiczenia w lekcjach rozwijają świadomość taktyczną poprzez zdobywanie doświadczenia w sytuacjach z elementami rywalizacji.

Lekcje taktyki gier podwójnych wprowadzają podstawowe ustawienie w grze podwójnej, poprzez ćwiczenia i gry doskonalące te elementy.

Odniesienia do lekcji – taktyka – ucz się wygrywać

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Pozycja wyjściowa	Gry pojedyncze na połowie kortu 1.	L19 ▶ V2 ▶ V3	• Pozycja wyjściowa może być określona jako taka, w której możesz w najlepszy sposób poradzić sobie z uderzeniami przeciwnika. • Jest to pozycja płynna, a nie ustalony punkt na korcie.
Taktyki gier pojedynczych 1	Gry pojedyncze na połowie kortu 1.	L19 ▶ V2 ▶ V4	Wykorzystanie przestrzeni i zmiana kierunku: • "Jak można zmusić przeciwnika do przejścia na tył kortu, aby stworzyć miejsce do wygrywającego uderzenia na przednią część kortu?" • "Jak można zmusić przeciwnika do opóźnienia reakcji w przedniej części kortu, aby stworzyć miejsce do wygrywającego uderzenia w tylnej części kortu?"
Taktyki gier pojedynczych 2	Gry pojedyncze na połowie kortu 2.	L19 ▶ V3 ▶ V4	Wykorzystanie czasu poprzez zmianę prędkości: • "Jak można zdobyć punkt wykorzystując szybkie uderzenia tj. smecz czy klir atakujący?"
Podstawowe taktyki gier pojedynczych	Gry sytuacyjne na połowie kortu – gra pojedyncza.	L19 ▶ V4 L20 ▶ V2 ▶ V3	• "Jak można mieszać taktyki, aby zdobyć punkt w grze pojedynczej?" • Wszystkie te gry rozwijać będą grę taktyczną.

Element techniczny	Ćwiczenie	Lekcja (L) Wideo (V)	Wskazówki dla nauczyciela
Rozpoczynanie gry w grach podwójnych	Powtórzenie serwu bekhendowego.	L21 ▶ V1	• Podkreślanie znaczenia serwisu w grach podwójnych. • Daj uczniom czas na ćwiczenie serwowania do wyznaczonego celu.
Wygrywanie w środkowej części kortu w grach podwójnych	Gra w środkowej / przedniej części kortu. Gra w środkowej części kortu 1. Gra w środkowej części kortu 2.	L21 ▶ V2 L22 ▶ V2 ▶ V3	• "Wygrywanie w środkowej części kortu" jest bardzo ważne w grach podwójnych, co stanowi główną różnicę w stosunku do taktyki gier pojedynczych. • Wymaga to stosowania właściwych chwytów oraz szybkości rakiety.
Ustawienie obronne i atakujące w grach podwójnych	Ustawienie na korcie.	L21 ▶ V3 L22 ▶ V4	• Rozpoczynać bez lotki, a następnie zwiększyć stopień trudności wprowadzając modele z ustaloną kolejnością uderzeń, na przykład lob – smecz - blok defensywny.
Gry podwójne	Gry podwójne na punkty.		• Razem łączymy trzy aspekty (serwowanie, wygrywanie w środkowej części kortu, ustawienie).

5. Podsumowanie

Na lekcjach (19-22) poprzez stosowanie ćwiczeń z elementami współzawodnictwa wprowadzane i rozwijane są podstawowe sytuacje taktyczne.

Powyższe lekcje i ćwiczenia mogą być powtarzane aby utrwalić informacje oraz dać uczniom dalszą możliwość do rozwijania podstawowej świadomości taktycznej.

Moduł 9
Jak organizować turnieje

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie
2. System pucharowy
3. System ligowy
4. Drabinka
5. System piramidowy
6. Rozgrywki klubowe

Moduł 9: Główne punkty szkolenia

Moduł 9 koncentruje się na organizacji turniejów oraz dostarcza informacji dotyczących rozpisania różnych formatów organizacyjnych w zależności od rodzaju turnieju / zawodów.

Efekty szkolenia

Pod koniec tego modułu nauczyciele będą lepiej rozumieć:

- różne typy struktur turniejowych:
  - System pucharowy
  - System ligowy
  - Drabinka
  - System piramidowy
  - Rozgrywki klubowe

1. Wprowadzenie

Uczestnictwo w rozgrywkach badmintonowych może dawać wiele korzyści takich jak czerpanie satysfakcji, poznawanie nowych przyjaciół oraz rozwijanie sprawności fizycznej. Dla wielu ludzi jednakże, możliwość współzawodnictwa jest główną motywacją dla ich zaangażowania w sport. Dział ten nakreśli w zarysie jak organizować różne rodzaje turniejów.

2. System pucharowy

Zawody w systemie pucharowym są użyteczne jeżeli jest duża liczba uczestników i mało czasu na rozegranie zawodów.

W tym formacie jednakże, wielu zawodników rozegra małą liczbę spotkań. Ten typ turnieju jest najłatwiejszy do zorganizowania jeżeli liczba zapisanych zawodników to 2, 4, 8, 16, 32, 64 lub 128, a uczestnicy zestawiani są ze sobą w drodze losowania.

Rozpisanie zawodników w formacie pucharowym przedstawia się następująco:

- Jeżeli liczba zawodników jest inna niż 2, 4, 8, 16, 32, 64 i 128, konieczne jest przyznanie wolnego losu – bye, dla niektórych zawodników. A więc jeżeli jest 14 zawodników, przyznaje się 2 bye, aby wyrównać do liczby 16.
- Najlepsi zawodnicy mogą być rozstawieni w oparciu o wcześniejsze rezultaty / rankingi. Są oni umieszczeni na wydzielonych miejscach przed tym zanim odbędzie się główne losowanie. Zawodnicy rozstawieni, jeśli wygrają swoje mecze w początkowych rundach turnieju, mają szansę spotkać się ze sobą dopiero w późniejszych fazach zawodów.

Przykład losowania z czternastoma uczestnikami i czterema zawodnikami rozstawionymi pokazany jest na kolejnej stronie. Zwróć uwagę, że:

- Zawodnicy A, P, I i H są rozstawieni tak, aby nie spotkać się ze sobą w pierwszych rundach turnieju.
- Zawodnik A i P mają przyznane bye w pierwszej rundzie (tzn. nie rozgrywają meczów), ponieważ jest tylko 14 uczestników.
- Każdy mecz otrzymuje numer, który pomaga organizatorowi turnieju planować mecze.

Pierwsza runda			Druga runda			Półfinał			Finał		
Nr meczu	Zawodnicy	Wynik	Nr meczu	Zawodnicy	Wynik	Nr meczu	Zawodnicy	Wynik	Nr meczu	Zawodnicy	Zwycięzca i wynik
	Zawodnik A (1 rozstawiony)		7	Zawodnik A		11			13		

1	Zawodnik C										
	Zawodnik D										
2	Zawodnik E		8								
	Zawodnik F										
3	Zawodnik G										
	Zawodnik H (4 rozstawiony)										
4	Zawodnik I (3 rozstawiony)		9			12					
	Zawodnik J										
5	Zawodnik K										
	Zawodnik L										
6	Zawodnik M		10								
	Zawodnik N										
	---			Zawodnik P							
	Zawodnik P (2 rozstawiony)										

3. Turnieje ligowe

Turnieje ligowe angażują każdego zawodnika do gry przeciwko każdemu innemu w lidze. Zaletą tego formatu jest to, że wszyscy zawodnicy rozgrywają tę samą liczbę meczów. Poniższa przykładowa tabela pokazuje format ligowy rozpisany na 5 zawodników.

	Zawodnik A	Zawodnik B	Zawodnik C	Zawodnik D	Zawodnik E	Wygrane mecze	Przegrane mecze	Wygrane sety	Przegrane sety	Różnica punktów	Ranking końcowy
Zawodnik A											
Zawodnik B											
Zawodnik C											
Zawodnik D											
Zawodnik E											

W takim formacie ligowym jak powyższy, mecze mogą być rozgrywane w następujący sposób:

Seria 1	*Seria 2*	*Seria 3*	*Seria 4*	*Seria 5*
A v ***B***	A v C	A v E	A v bye	A v D
C v D	E v ***B***	bye v C	D v E	***B*** v bye
E v bye	bye v D	D v ***B***	***B*** v C	C v E

Zauważ jak umieszczony jest zawodnik A w serii, następnie pozostali zawodnicy (wliczając bye) przesuwają się o jedno miejsce w tabeli zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby stworzyć nową serię meczów. B jest wyróżnione tłustym drukiem i kursywą, aby pokazać tę rotację, zgodną z ruchem wskazówek zegara.

W razie remisu, gdy jeden zawodnik wygrywa tę samą liczbę meczów, istnieje potrzeba uzyskania porozumienia co do tego, który zawodnik zostanie uznany za zwycięzcę. Metody kalkulacji zawierają:

- Różnicę w liczbie wygranych meczów
- Różnicę liczby zdobytych punktów
- Wynik meczu pomiędzy dwoma zawodnikami z tą samą liczbą punktów.

W formacie ligowym liczba meczów do rozegrania wzrasta znacznie wraz z liczbą zawodników uczestniczących w rozgrywkach. Tabela poniżej przedstawia liczbę meczów, które mają być rozegrane w zależności od liczby uczestników.

Liczba zespołów	Ogólna liczba meczów	Liczba rund	Liczba meczów na zespół
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	8
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

4. Drabinka

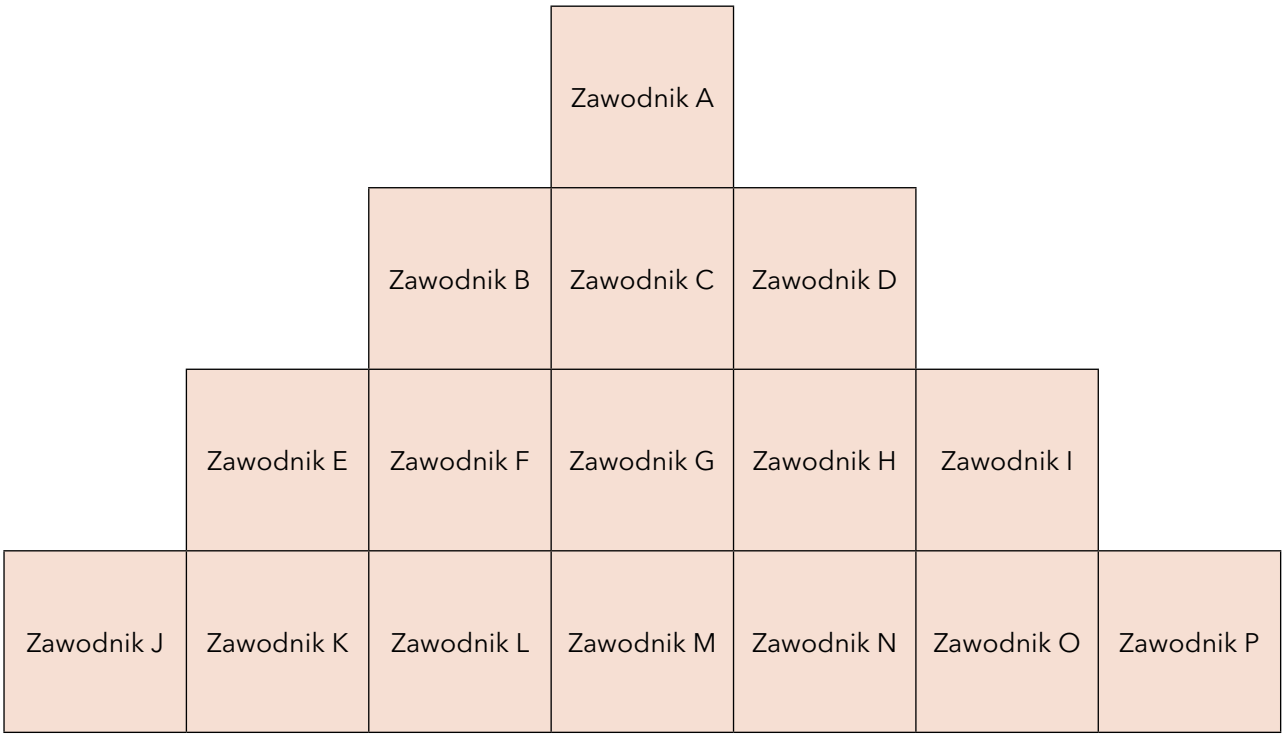
Drabinka jest rodzajem rozgrywek, w których zawodnicy rozstawieni są zgodnie z ich rankingiem - zawodnicy z niższą pozycją rankingową mają możliwość wyzywania do gry zawodników znajdujących się wyżej na liście. Jeśli niżej sklasyfikowany zawodnik wygra, zajmuje miejsce pokonanego. W przykładzie poniżej, zawodnik D wyzywa zawodnika A i kiedy wygra, zawodnicy zamieniają się miejscami.

1. Zawodnik A		***1. Zawodnik D***
2. Zawodnik B		2. Zawodnik B
3. Zawodnik C		3. Zawodnik C
4. Zawodnik D		***4. Zawodnik A***
5. Zawodnik E		5. Zawodnik E
6. Zawodnik F		6. Zawodnik F
7. Zawodnik G		7. Zawodnik G
8. Zawodnik H		8. Zawodnik H
9. Zawodnik I		9. Zawodnik I

5. Systemy piramidowe

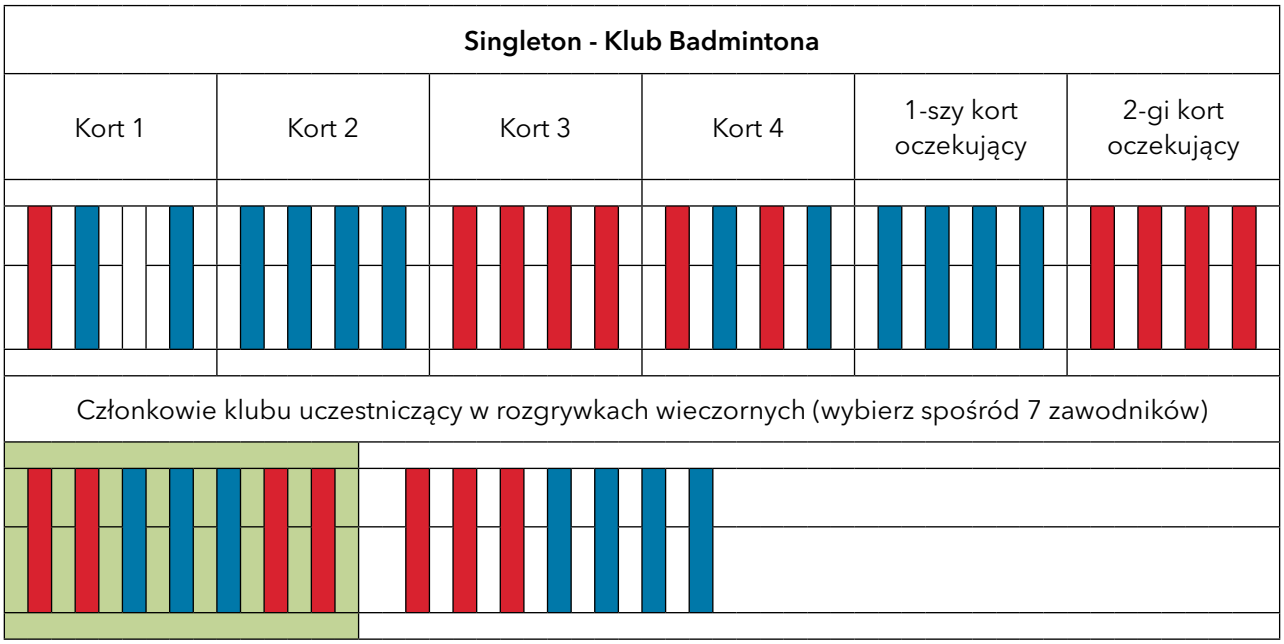
Systemy piramidowe są odmianą systemu drabinkowego z różną liczbą zawodników na każdym poziomie. Zawodnicy mogą:

- wyzwać innych zawodników z tego samego poziomu (zwycięzca awansuje wyżej),
- wyzwać zawodników znajdujących się na wyższym poziomie (gdy wygrywają zamieniają się miejscami, tak jak w systemie drabinkowym).



6. Rozgrywki klubowe

Wiele klubów prowadzi rozgrywki wieczorne, w których zawodnicy konkurują z innymi zawodnikami tego samego klubu. Poniższy diagram demonstruje sposób, za pomocą którego można zarządzać tym systemem używając tablicy wyników. System może być przystosowany do indywidualnych potrzeb klubów.



- Gdy członkowie przybywają do klubu na wieczór klubowy, umieszczają swoje pinezki/magnesy na dole szczebelków tablicy (czerwone =kobiety, niebieski = dziewczęta) w kolejności przybycia.
- Pierwszy zawodnik na dole szczebelków wybiera siebie i 3 innych zawodników, aby grać przeciwko zawodnikom wybranym spośród siódemki (lub innej, preferowanej liczby) zawodników.
- Te 4 pinezki/magnesy umieszczone są na korcie 1, a mecz się rozpoczyna.
- Pozostałe pinezki/magnesy w dolnym rzędzie są przesuwane na lewo.
- Proces ten trwa do momentu aż 4 korty zostaną zajęte oraz 1-szy i 2-gi kort oczekujący.
- Gdy mecz się kończy, czterej zawodnicy przenoszą swoje pinezki/magnesy (nazwiska) do końca dolnego rzędu, a zawodnicy z "1-szego kortu oczekującego" przenoszą się na pierwszy dostępny kort.
- Chociaż przykład ten pokazuje 4 korty i obejmuje mecze gier podwójnych, łatwy jest do zaadoptowania dla gier pojedynczych lub mniejszej/ większej liczby kortów.

Moduł 10
Uproszczone zasady gry w badmintona

SPIS TREŚCI

1. Przegląd treści
2. System zdobywania punktów
3. Przerwy i zmiany stron kortu
4. Gry pojedyncze
5. Gry podwójne

Moduł 10: Główne punkty szkolenia

Moduł 10 wprowadza podstawowe zasady gry w badmintona - system zdobywania punktów, serwowanie w grach pojedynczych i podwójnych oraz zdobywanie punktów w grach pojedynczych i podwójnych.

Efekty szkolenia

Pod koniec tego modułu nauczyciele będą lepiej rozumieć:

- podstawowe zasady badmintona;
- system zdobywania punktów w badmintonie;
- serwowanie w grach pojedynczych, rozpoczynanie gry oraz zdobywanie punktów w grach pojedynczych;
- serwowanie w grach podwójnych, rozpoczynanie gry oraz zdobywanie punktów w grach podwójnych.

1. Przegląd treści

Zasady badmintona oraz regulacje współzawodnictwa można pobrać ze strony Światowej Federacji Badmintona www.bwfbadminton.org

Poniżej znajduje się zwięzły przegląd - uproszczone zasady badmintona.

2. System zdobywania punktów

- Mecz rozgrywa się do 2 wygranych setów, do 21.
- Po każdym serwie zdobywany jest punkt.
- Strona wygrywająca wymianę dodaje punkt do swego wyniku.
- Przy stanie 20 – 20, strona zdobywająca 2 punkty przewagi wygrywa seta.
- Przy stanie 29 – 29, strona zdobywająca 30-ty punkt wygrywa seta.
- Strona wygrywająca seta serwuje jako pierwsza w kolejnym secie.

3. Przerwy i zmiany stron kortu

- Gdy zawodnik prowadzący w secie zdobywa 11 punkt, zawodnicy mają 60 sekundową przerwę.
- Pomiędzy każdym setem dozwolona jest 2 minutowa przerwa.
- W trzecim secie zawodnicy zmieniają strony, gdy zawodnik prowadzący w secie zdobywa 11 punkt.

4. Gry pojedyncze

- Na początku gry (0-0) oraz gdy wynik serwującego jest parzysty, serwujący serwuje z prawej strony pola serwisowego. Gdy wynik serwującego jest nieparzysty, serwujący serwuje z lewego pola serwisowego.
- Jeżeli serwujący wygrywa wymianę, serwujący zdobywa punkt i serwuje ponownie z przyległego pola serwisowego.
- Jeżeli zawodnik odbierający serw wygrywa wymianę, zdobywa punkt i staje się nowym serwującym. Serwuje z właściwego pola serwisowego - lewego, jeżeli liczba jego punktów jest nieparzysta i prawego, gdy jest parzysta.

5. Gry podwójne

- Strona ma tylko jeden "serw".
- Serwis przechodzi kolejno do zawodników, jak pokazano w diagramie.
- Na początku gry i gdy liczba punktów pary serwującej jest parzysta, serwujący serwuje z prawego pola serwisowego. Gdy jest nieparzysta, serwujący serwuje z lewego pola.
- Jeżeli strona serwująca wygrywa wymianę, zdobywa punkt, ten sam serwujący serwuje ponownie z przyległego pola serwisowego.
- Jeżeli strona odbierająca serw wygrywa wymianę, strona odbierająca zdobywa punkt. Strona odbierająca staje się nową stroną serwującą.
- Zawodnicy nie zmieniają swych pól serwisowych do momentu, aż wygrają punkt przy serwisie własnym.

W grze podwójnej A & B przeciwko C & D. Strona A & B wygrała losowanie i zdecydowała się serwować. A serwuje do C. A będzie pierwszym serwującym podczas, gdy C będzie pierwszym odbierającym.

Przebieg czynności/ wyjaśnienie	Wynik	Serw z pola serwisowego	Serwujący & odbierajacy		Zwycięzca wymiany
	0-0	Prawe pole serwisowe. Wynik strony serwującej jest parzysty.	A serwuje do C. A i C są pierwszymi serwującym i odbierającym.	A & B	
A & B wygrywają wymianę, zdobywają punkt. A & B zmieniają pola serwisowe. A serwuje ponownie, tym razem z lewego pola serwisowego. C & D pozostają na tych samych polach serwisowych.	1-0	Lewe pole serwisowe. Wynik strony serwującej jest nieparzysty.	A serwuje do D	C & D	
C & D wygrywa punkt i również prawo serwowania. Nikt nie zmienia pól serwisowych.	1-1	Lewe pole serwisowe. Przy nieparzystym wyniku strony serwującej.	D serwuje do A.	A & B	
A & B wygrywa punkt i również prawo serwowania. Nikt nie zmienia pól serwisowych.	2-1	Prawe pole serwisowe. Przy parzystym wyniku strony serwującej.	B serwuje do C	C & D	
C & D wygrywa punkt i również prawo serwowania. Nikt nie zmienia pól serwisowych.	2-2	Prawe pole serwisowe. Przy parzystym wyniku strony serwującej.	C serwuje do B	C & D	
C & D wygrywa punkt. C & D zmieniają ze sobą pola serwisowe. C serwuje z lewego pola serwisowego. A & B pozostaje na tych samych polach serwisowych.	3-2	Lewe pole serwisowe. Przy nieparzystym wyniku strony serwującej.	C serwuje do A	A & B	
A & B wygrywa punkt i również prawo serwowania. Nikt nie zmienia pól serwisowych.	3-3	Lewe pole serwisowe. Przy nieparzystym wyniku strony serwującej.	A serwuje do C	A & B	
A & B wygrywa punkt. A & B zmienia pole serwisowe. A serwuje z prawego pola serwisowego. C & D pozostaje na tym samym polu serwisowym.	4-3	Prawe pole serwisowe. Przy parzystym wyniku strony serwującej.	A serwuje do D	C & D	

Zauważ, że powyższe oznacza:

- Strona, z której następuje serw zależy od tego, czy wynik jest nieparzysty czy parzysty, tak samo jak w grach pojedynczych.
- Pola serwisowe zmieniane są przez stronę serwującą tylko wtedy, gdy zostanie zdobyty przez nich punkt. We wszystkich innych przypadkach zawodnicy pozostają na tych polach serwisowych, na których rozgrywali wcześniejszą wymianę. Zagwarantuje to zmianę serwujących.

SMUCH

BWF
BADMINTON
WORLD
FEDERATION