

ROZPISY UPLYNULÝCH LEKČÍ (výběr duben – červen 2010)

1. TJ (společná)

Úvod: organizace, předání informačních materiálů, časově sladit tréninky

Teorie na kurtu:

- organizace tréninků...
- rozdíly badminton vs. tenis,
- vybavení (raketa, míček),
- disciplíny (dvouhra, čtyřhra, smíšená čtyřhra - platí různé čáry na kurtu),
- kurt (13,4 x 6,1 m, síť, středová čára, přední podávací čára, zadní podávací čára pro dvouhru a pro čtyřhru, postranní čára pro dvouhru a pro čtyřhru)
- počítání v zápase (všechny disciplíny se hrají na 2 vítězné sety do 21 bodů bez ztrát, tzn. že strana která vyhraje danou výměnu má bod a jde na podání; na konci musí být rozdíl o 2 body; po každém setu se mění strany; v případě 3.setu se mění strany, když první z hráčů dosáhne 11 bodů..)
- začíná se: - losováním (způsoby losování..)
- podáním (uvedení míče do hry; dlouhé vs. krátké, forh. vs. bekh.)
- střehové / základní postavení – zaujmout po každém úderu

S raketou na kurtu:

- držení rakety – základ správné techniky
 - a) základní (forhendové)
 - b) bekhendové
- „máchání prádla“ – uvolnění zápěstí
- pinkání nad sebe spodním úderem
- dlouhé podání (tj. základ) – z každé strany jedno družstvo: podat, přejít na druhou stranu, sebrat míček, podat z druhé strany
- mezitím s rodiči: organizace (platba, příjmové doklady)
- volná hra do konce hodiny

2. TJ

Úvod: posadit se, prezence, materiály, sdělení průběhu TJ

Rozcvičení: a) rozběhání + běžecká cvičení
b) rozcvička: kruhové a švihové pohyby + strečink (od hlavy k nohám)

Zpracování: - starty z různých poloh s max. rychlým výběhem, výklus zpět

Hlavní část: - koordináční cvičení a hry

- a) raketa: základní držení, „máchání prádla“
- b) sbírání míčku raketou
- c) přemísťování na různé čáry kurtu s míčkem na raketě + různé polohy
- nová látka = horní úder (úder nad hlavou)
- a) vysvětlení fází úderu, ukázka s raketou, pro názornost i bez (= hod)
- b) děti bez raket do dvojic – přehazovat míč přes síť
- c) pak s raketou – zkoušet „na sucho“

d) rozdělení na dvě skupiny: na 1.kurtu já nahrávám, děti postupně odehrávají míček zpět horem a střídají se (nejdřív s pauzami, pak bez); na 2. kurtu si dvojice přehazují přes síť dva míčky naráz; pak vystřídat skupiny

- opakování z minula = spodní úder

a) pinkání nad sebe, komu to jde – přechody do různých poloh (dřep, klek, sed..)

b) dlouhé podání: dvojice proti sobě na ½ kurtu, jeden servíruje druhý přijímá horem (jen tyto dva údery, pak znova), po chvíli se vystřídají

c) na závěr pinkání ve dvojici na počet úderů bez přerušení (jen soutěž, bez korekce)

- posilování

a) záda

b) leh – sedy

c) kliky

d) dřepy s výskokem

Závěrečná část: - dynamická: výklus, poskoky...

- statická: lehnout si na ručník, protažení zad, nohou, rukou

3. TJ

Úvod: prezence, informační materiály, sdělení průběhu TJ...

Rozcvičení: a) rozběhání – běžecká / atletická abeceda (liftink, skipink, zakopávání, odpichy, stupňované rovinky)

- honička ve vymezeném prostoru – předávání „baby“ dotykem / hozením badmintonového míčku

b) rozcvička: strečink tentokrát vsedě / vleže

Zpracování: - různé druhy poskoků (pouze na špičkách): snožmo, na jedné noze, vpřed-vzad, do stran, do čtverce, s přitahováním kolen k hrudníku...

- hod badmintonovým míčkem do dálky (soutěž)

Hlavní část: - koordinace, opakování

d) raketa: základní držení, „máchání prádla“

e) imitace horního úderu, imitace podání (oboje bez míčku, 10x)

f) sbírání míčku raketou, držení míčku na raketě, rozpíkat se míčkem nad sebe + chytat míček na raketu

- herní cvičení

a) dvojice – opakovat jen 2 údery: jeden podává (dlouhý servis), druhý přijímá horem (ze střehového postavení), potom vystřídat

b) rozdělení na kurty – 2 děti: pinkání ve dvojici na počet úderů bez přerušení (soutěž)
- 4 děti + já: já nahrávám, děti postupně odehrávají míček zpět horem a střídají se bez přerušení výměny, po odehrání každý běží nejprve k síti a poté po straně na zadní podávací čáru (s dotykem)

c) rozdělení na kurty – 2 děti: líný tenis (ale podání spodem)

- 4 děti + já: obíhačka

- posilování

a) další cvičení na záda

b) zkrácené šikmé a přímé leh – sedy

c) kliky

d) výpady

Závěrečná část: - dynamická: výklus, poskoky...
- statická: lehnout si na ručník – vytřepání končetin, protažení...

4. TJ

Úvod: prezence, informační materiály, nálepky, sdělení průběhu TJ...

Rozcvičení: a) rozběhání – další běžecká cvičení (každý 3. krok: zakopávání, skipink, výpad, výskok; odrazy snožmo se střídavým zvedáním kolen, cval bokem do „V“ popředu i pozadu, skoky po L a P noze..
- hra „na jelena“ ve vymezeném prostoru s pěnovým míčkem, pak i se dvěma míčky (kdo vypadne, dělá 10 dřepů)
b) rozcvička: uvolňující houpavé cviky, kmitová cvičení nízké intenzity, strečink

Zapracování: - poskoky na špičkách: snožmo, na jedné noze, vpřed-vzad, do stran, do čtverce, s přitahováním kolen k hrudníku...

Hlavní část: - koordináčn cvičení, opakování v různých soutěžních formách

- g) s raketou bez míčku: točení předloktím s držením rakety za hřídélku, základní držení, „máchání prádla“, imitace horního a spodního úderu (10x, navazovat na sebe)
- h) sbírání míčku raketou, držení míčku na raketě, rozpínat se míčkem nad sebe, chytat míček na raketu
- i) vysoké / dlouhé podání: všichni najednou, kdo nejdál
- j) nízké / krátké podání: všichni najednou na cíl, kdo nejbliž
- k) úder nad hlavou ze střehového postavení: já nahrávám, kdo nejdál (klír)
- l) úder nad hlavou ze střehového postavení: já nahrávám, kdo nejbliž stanovenému cíli

- herní cvičení

- d) dvojice – rozehrávka zaměřená na horní úder
+ důraz na návrat do střehového postavení po odehrání míčku
(já hraji s jednou dvojicí, na povel se točí pozice)

Vysvětlit všem najednou nové údery: krátký míč u sítě (kraťas), plochý úder (drajv)

- e) rozdělení na kurty – já s jedním dítětem: „kraťasy“ a „plácačka“ na síti
- ostatní na jiném kurtu: obíhačka na počet úderů
- f) rozdělení na kurty – já se 4 dětmi: ploché údery (plácačka), oni se točí,
po úderu dotyk raketou pásky sítě a zařadit se zpět
- zbývající dvojice: líný tenis (úder pouze spodem)

Pokud zbude čas: dvouhra (zkrácený set do 11 s počítáním)

- posilování

- a) záda: stoj rozkročný, rovný předklon, hlava v prodloužení trupu, různá cvičení..
- b) břicho: leh-sedy (šikmé, přímé)
- c) ruce: klik – převal - klik
- d) nohy: žabáci, kačenky..

Závěrečná část: - dynamická: výklus, poskoky s uvolněným vytřepáváním rukou i nohou
- statická: strečink vleže (protahování trupu, rukou i nohou)

5. TJ

Úvod: prezence, informační materiály, soustředění, sdělení průběhu TJ – nová látka: bekhendové držení + krátké podání bekhendem, krátké údery na síti

Rozcvičení: a) rozběhání – po krátkém rozklusání běžecká cvičení badmintonově zaměřená: nízký cval stranou, cval stranou s výskoky – každý 2., cval stranou do „V“ popředu i pozadu, běh s výpady...
b) rozcvička: každý vymyslí vždy jeden cvik a předcvičuje, upozornit na postup od hlavy k nohám

Zpracování: zvířecí závody: raci, kačenky, žabáci (na rychlost)

Hlavní část: - koordinační cvičení, dlouhé a krátké podání

m) s raketou bez míčku: - točení předloktím s držením rakety za hřidelku,
- základní držení + „máchní prádla“
- bekhendové držení + imitace úderu bekhendem
- imitace horního úderu + totéž s přeskokem

n) s míčkem: - dlouhé podání forhendem
- krátké podání bekhendem

Org.: nejdřív dvojice proti sobě s více míčky, potom na cíl – vymezit raketami

- herní cvičení

Org.: dvojice na jednom kurtu hrají spolu, zbývající 4 na kurtu se mnou, běhají, dvojice se točí

g) rozehrávka (horní úder - klíry; důraz na střehové postavení)

h) „plácačka“ (ploché údery)

i) „kraťasy“ (krátké údery na síti; důraz na výpad a návrat za přední podávací čáru, dvojice na kurtu – kraťasový zápas do 10 bodů)

Org.: všichni na jednom kurtu

a) obíhačka na počet úderů

b) kraťasová obíhačka

- posilování

a) záda: stoj rozkročný zády ke zdi, předklon, vzpřim se střídavou rotací vlevo a vpravo s dotykem zdi oběma rukama

b) břicho: leh, zkřížené nohy přednožit, ruce zkřížené na prsou, 10x hmit nahoru

leh na boku s podporou o předloktí, zvedat obě nohy současně do unožení 10x

c) ruce: tricepsově kliky

d) nohy: 10x výskok s přitažením kolen k hrudníku

Závěrečná část: - dynamická: výklus, uvolněně vytřepat ruce i nohy
- statická: strečink vleže (protažení trupu, rukou i nohou)

6. TJ

Úvod: prezence, informační materiály, soustředění...

Rozcvičení: a) rozběhání v hadu za sebou - první vždy udává směr + předcvičuje (tzn. určuje dané běžecké cvičení, tempo apod.), po ukončení cviku se řadí na konec hada a předcvičuje další
b) rozcvička s využitím badmintonové rakety (trup a h.k.) a stěny, příp. stolu (trup a d.k.)

Zpracování: - závody v člunkovém běhu na jednotlivé čáry badmintonového kurtu
- běhání předního „V“ na kurtu s přehazováním míčků přes síť; na čas

Hlavní část: - koordinační cvičení, dlouhé a krátké podání

- o) s raketou bez míčku: - základní držení vs. bekhendové držení (+ imitace úderu)
- imitace úderu nad hlavou + totéž s přeskokem
- p) s míčkem (tentokrátě pěřovým): - sbírání míčku, nadhazování a chytání na raketu
- dlouhé podání forhendem 3x
- krátké podání bekhendem 3x

Org.: podání tentokrátě na přesnost délky, ale i směru – po čáře
- herní cvičení

- Org.: dvojice na jednom kurtu, zbývající 4 na kurtu se mnou, běhají, dvojice se točí*
- j) rozehrávka klíry (dvojice: návrat do střehové postavení, skupina: po odehrání dotyk raketou sítě, oběhnout kužel přes střed kurtu, imitace horního úderu na zadní čáře)
 - k) „plácačka“ (dvojice: na počet úderů, skupina: po odehrání nízký cval stranou až ke kuželu, zde imitace drajvu bekhendem)
 - l) „kraťasy“ (dvojice: kraťasový zápas do 10 bodů, skupina: vybíhají k síti na kraťas na jméno)
 - m) všichni na jednom kurtu: obíhačka (popř. i kraťasová)
- posilování
 - a) záda: v leže na břiše
 - b) břicho: podpor na předloktí vzadu, přednožit, pomalu pokládat nohy k zemi, přes skrčení opět přednožit
 - c) ruce: u stěny, nízké „kliky“ s tlesknutím
 - d) nohy: u stěny, opora zády s pokrčením kolen do pravého úhlu, výdrž

Závěrečná část: - dynamická: uvolněné poskoky
- statická: strečink vleže (protažení trupu, rukou i nohou)

7. TJ

Úvod: prezence, informační materiály - náhradní lekce...

Rozcvičení: rozběhání, rozcvička a posilovací cviky – každou část vede vždy jedna dvojice + předcvičuje; trenér: příprava kurtů na průpravné cvičení („vějíře“)

Zpracování: závody dvojic - vějíře na kurtu s míčky (ne běh, ale krok sun krok, stále čelem k síti), srážet postavené míče v 6 „rozích“, nejdříve míčkem potom raketou

Hlavní část: - koordinační cvičení, dlouhé a krátké podání

- a) opakování cvičení s raketou bez míčku a s raketou s míčkem
- b) dlouhé podání forhendem na vzdálenost – za vymezenou čáru, po jednom, každý 5x a počítá si skóre
- c) krátké podání bekhendem na přesnost – před vymezenou čáru, po jednom, každý 5x a počítá si skóre
- herní část

Org.: dvojice na jednom kurtu, zbývající žáci na kurtu se mnou, já nahrávám, dvojice se točí

- a) rozehrávka klíry (návrat do střehové postavení, popř. odehrání dotyk raketou sítě)
- b) „plácačka“ (v nízkém střehovém postavení, popř. po odehrání dřep)

c) zápasy: jedna dvojice zkrácený zápas do 11 bodů, skupina na druhém kurtu se mnou herní cvičení – ze středu, úder ze zadní části kurtu, oběhnout kužel přes střed a úder na síti, pak se zařadit zpět do řady

- posilování

a) záda: cvičení se zvednutím trupu vleže na břicho

b) břicho: podpor na předloktí vzadu, přednožit: „nůžky“ a „šlapání“ těsně nad zemí

c) ruce: kliky 10x

d) nohy: přeskoky v hlubokém výpadu 10x

Závěrečná část: - dynamická: uvolněné poskoky
- statická: strečink vleže (protažení trupu, rukou i nohou)

8. TJ

Úvod: prezence, informace k závěrečnému turnaji a nadcházející TJ...

Rozběhání (dvojice): a) dvojice za sebou, na písčutí: předběhnout, podlézt pod nohama, přeskočit přes „kozu“
b) dvojice čelem k sobě za ruce cval stranou
c) dvojice proti sobě za ramena – poskoky (L, P, snožmo)

Rozcvičení (dvojice): - protažení rukou za ramena
- zády k sobě, upažit, chytit se (přitahovat, rotovat, kruhy)
- vzpažit, mírný předklon, „natáhnout“ druhého na sebe
- čelem k sobě, předklon, ruce na ramena (hmity, rotace)
- čelem k sobě za ruce, otočky na obě strany, nepustit se
- opřít se druhému o rameno, protáhnout nohy
- sed rozkročný proti sobě, chytit se za ruce (vpřed-vzad, kruhy)
- snožit, chytit se za ruce, prošlapovat
- 10 dřepů zády k sobě, zaklesnutí za lokty
(trenér mezitím postaví slalomové dráhy z míčků)

Zpracování (dvojice): závody dvojicových štafet ve slalomu – běh, kačenky, raci, po čtyřech..

Hlavní část (zaměřena na podání):

a) rozcvičení s raketou (opakování)

b) podání „na sucho“ (imitace úderu)

c) totéž s úderem do míčku postaveného na zemi hlavičkou nahoru (góly na branku, každý 5x)

d) podávací štafety napříč kurty (dvojice) – druhý podává z místa dopadu míčku po prvním podání, kdo nejdál

e) podání na basketbalový koš (deska = 1bod, koš = 3 body, každý 5x)

f) rozeznat dobré a špatné podání na kurtu

a) rozehrávka klíry (dvojice na jednom kurtu, na druhém se točí ostatní se mnou – běhání dlouhý / úder horem vs. krátký / úder spodem na síti)

b) plácačka (dvojice na jednom kurtu, ostatní se mnou na kurtu – po úderu k síti, dotyk raketou pásy a rychle zpět)

c) obíhačka (všichni společně)

Posilování (dvojice, jeden vždy posiluje, pak se vystřídají):

- a) břicho: jeden vzpor klečmo, druhý se na něj posadí – 10x záklon / sed
- b) nohy: jeden leh, přednožit pokrčmo, druhý si mu sedne na nohy (= zátěž) – 10x zvednout „zátěž“ do napjatých nohou
- c) ruce: jeden stoj rozkročný, druhý leh hlavou k nohám stojícího, chytí se ho za ruce – 10x shyb (přitáhnout se, zvednout celý trup)

Závěrečná část: - dynamická: uvolněné poskoky
 - statická: strečink vsedě a vleže (protažení trupu, rukou i nohou)

9. TJ

Úvod: prezence, informační materiály – turnajový leták..

- Rozcvičení:**
- a) rozběhání – atletická abeceda napříč kurty (liftink, skipink, zakopávání, odpichy, stupňované rovinky) a poté další běžecká cvičení badmintonově zaměřená: nízký cval stranou, cval stranou s výskoky – každý 2., cval stranou do „V“ popředu i pozadu, běh s výpady...
 - b) rozcvička s badmintonovým míčkem
 - c) na závěr každý 5 angličáků

Zpracování: závody družstev s držením předmětů:

- pěnový míček mezi kotníky, skoky snožmo
- pěnový míček mezi kolena, běh
- kopat míček před sebou
- tuba s míčky na břicho, raci
- tuba s míčky na hřbetu ruky, balancovat, běh
- kutálet tubu s míči dotyky hlavou, běh po čtyřech

Hlavní část (zaměřena na kombinaci úderů horem a spodem):

- koordinální a průpravná cvičení s raketou a míčkem

- q) s raketou bez míčku (točení předloktím s držením rakety za hřidelku, základní držení + „máchání prádla“, bekhendové držení + imitace úderu bekhendem, imitace horního úderu + totéž s přeskokem, nová látka – horní a dolní „V“ s krátkým výpadem a naznačením úderu pouze zápěstím)
- r) s míčkem: dvojice na kurtu proti sobě (popř. na kurtu se mnou) a totéž přes síť s nahazováním míčku
- s) podání: naučit se rozeznat, zda je dobré či špatné (dvojice proti sobě, 5x)
 - herní cvičení
- n) rozehrávka (klíry, plácačka, krat'asy)
- o) kombinace „dlouhý/horem, krátký/spodem“
- p) kombinace – nahrát si spodem nad sebe, odehrát horem přes síť
- q) obíhačka (klíry, krat'asy)
 - posilování
- a) záda: leh na břicho, záklon trupu, navázat tři posilovací cvičení
- b) břicho: leh pokrčmo, 10 krátkých přímých hmitů v polosedě (poté 10 šikmých na každou stranu)
- c) ruce: dvojice, trakaře na šířku kurtu
- d) nohy: 10x přeskok v hlubokém výpadu

Závěrečná část: - dynamická: výklus, uvolněně vytřepat ruce i nohy
 - statická: strečink vsedě a vleže (protažení trupu, rukou i nohou)