Minibadminton

seminář pro trenéry a učitele

14. 6. 2019, Plzeň

Tomáš Krajča

- BWF Coach Level 3
- BWF CL1 Tutor
- Trenér Talent Teamu ČR
- Konzultant TMK
- Projekty Badminton vždy in, 10 zlatých pravidel, Minibadminton
- Klub SK Prosek Praha

Sportovní příprava dětí

- ***Praktické poznatky a tipy***
- CO dělat s dětmi
  - klíčové dovednosti
  - průpravná cvičení a hry
- PROČ to dělat právě tak
  - dítě není malý dospělý
  - všestrannost a motivace
- JAK to dělat
  - úpravy pravidel a náčiní
  - technický žebřík

Co bychom si přáli?

- ***Hráč, který bude:***
- Umět spoustu úderů
- Hrát jemně, silně, nečekaně
- Mít správný rytmus pohybu
- Mít rychlost a obratnost
- Chytrý a taktický
- Mít motivaci pracovat a vítězit
- Milovat badminton

S kým často pracujeme?

- ***Dítě, které:***
- Neudrží pozornost
- Netrefí se do míčku
- Neumí běžet pozadu
- Není ohebné
- Nemá rychlost a start
- Nemá koordinaci
- si raději sedne k mobilu

Vnitřní motivace

- ***láska k činnostem***
- Investice do budoucna
- Pozitivní prostředí
- Dítě může zažít úspěch
- Cvičení mají formu hry
- Soutěže v přípravě
  - odměna / trest
  - technický / výsledkový cíl
- Trénink – zážitek

Složení tréninku

- Všestrannost, obratnost
- Koordinace
- Průpravná cvičení
- Pohybové hry
- Průpravné hry a soutěže
- Nácvik techniky

- Dánsko: fyzicko-motorický trénink základů (program federace) http://badminton.dk/cms/?cmsid=824&pageid=26105

Úpravy náčiní

- *Cíl: dříve zažít úspěch*
- *Přizpůsobení velikosti*
- Dlaň -> krátká raketa -> dlouhá
- Nafukovací balonek -> pěnový míček/pytlíček -> péřový míč
- Cvičení bez sítě -> snížená síť -> standardní výše
- *K čemu může být zrychlený míček?*

Průpravná cvičení vs. dril

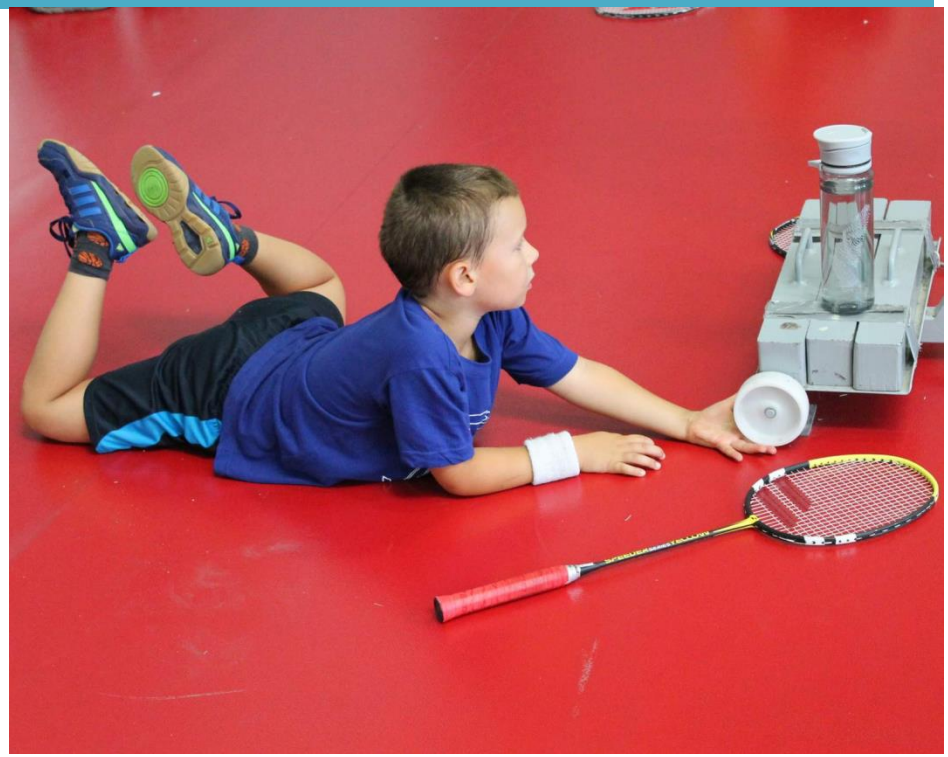
- ***Příklad: split-step***
- Var 1: běháme vějíře a zdůrazňujeme split-step
- Var 2: využíváme cvičení a hry, kde děti split-step přirozeně udělají
- Reakční míčky, shazování míčků, trhání papíru, „potkávací hra,“ kopírování ve dvojicích, seskok a start…

Cvičení dovedností

- ***Pohyb po kurtu***
- Vybíhání zadního V
  vs. odskok a dopad
- ***Úderová technika***
- Nácvik sklepávky
  vs. uvolnění a stisk
- Nácvik klíru, výhozu
  vs. rotace předloktí

Pozornost a zábava

- Perfektní ukázka
- Stručné instrukce
- Komunikace, otázky
- Časté změny cvičení
- Hry, soutěže a výzvy
- Zpětná vazba



Je zábava se zlepšovat – hodně zábavy!

Technický žebřík

nácvik dovedností u začátečníků

Technický žebřík

- Postupně roste nárok na:
- Úspěšné provedení
- Rychlost provedení
- Podmínky (ne/pravidelnost, cvičení vs. hra)
- Komplexnost (více možností)
- Správnou volbu, předvídání

Specifika TŽ pro začátečníky

- Horní stupně jsou vzdálené
- Spodní stupně je potřeba lépe rozčlenit a strukturovat
- Děti mohou dělat kroky dopředu i dozadu vzhledem k frekvenci tréninků, růstu…
- Některé kroky mohou zabrat hodně času

Příklad - klír

- Průpravné cvičení – švihání, úder bez míče
- Nahazování pro úder, nastřelování pro úder
- Nastřelování pro úder s pohybem
- Kombinace více úderů, více rohů
- Klír v uzavřeném cvičení – kombinaci
- Klír v otevřeném (nepravidelném) cvičení
- Taktická hra – zápas s podmínkami
- Užití klíru v zápase

Relevantní jsou jen první body, ale potřebují rozpracovat

Klír – spodní příčky TŽ

- výměna nohou, překročení/přeskok
- pohyb – „nůžky“
- správné házení – důraz na švih
- házecí průprava, soutěž (míčky, dánské pytlíčky, hra se shazováním raket…)
- házení spojené s pohybem (přehazování sítě)

Klír – spodní příčky TŽ

- průprava rotace předloktí
 (raketa držená za hlavu)
- švihání raketou
 (před tělem a posouvat nahoru)
- nácvik úderu po krocích
 (natažení luku, práce lokte,
 švih – stisk a přetočení,
 dotažení a uvolnění)
- švihání raketou s krokem vpřed
- spojení švih + nůžky

Klír – spodní příčky TŽ

- driblinková cvičení
  (rotace předloktí,
  stisk a uvolnění)
- driblinková cvičení
  (horní zásah)
- cvičení výšky zásahu, provedení
  (míček na kruzích, stuha)
- nahazování:
  horní zásah z místa
  rotace předloktí

Klír – spodní příčky TŽ

- nahazování:
  úder s překročením
  pomalu a zrychlit
  kombinace úderů (kraťas - klír)
  více úderů nepravidelně
- nastřelování:
  úder s překročením
  úder z pohybu
  kombinace úderů
  více úderů nepravidelně

Diskuse

Proč v TŽ není nácvik délky úderu?

Kdy a podle čeho se posouvat nahoru/dolů?

Jak reagovat na typické chyby dětí:

- špatné držení rakety (silové, plácačka)
- promáchnutí, špatný odhad na míček
- postavení čelem a odehrání bez kroku

Když absolvuji celou technickou řadu, jaké další údery se mi budou hrát velmi snadno?

10 zlatých pravidel

Jak hrát badminton, pravidla pro rodiče

10 zlatých pravidel

Metodický projekt ČBaS

Dostupnost: Czechbadminton

https://czechbadminton.cz/metodika

YouTube (metodické video)

https://www.youtube.com/watch?v=vdLOKFMZ-qg&list=PLD8_gfZmFI5C6zaFW7Cf25v4PvQF-fTpB

01 – kontroluj hru

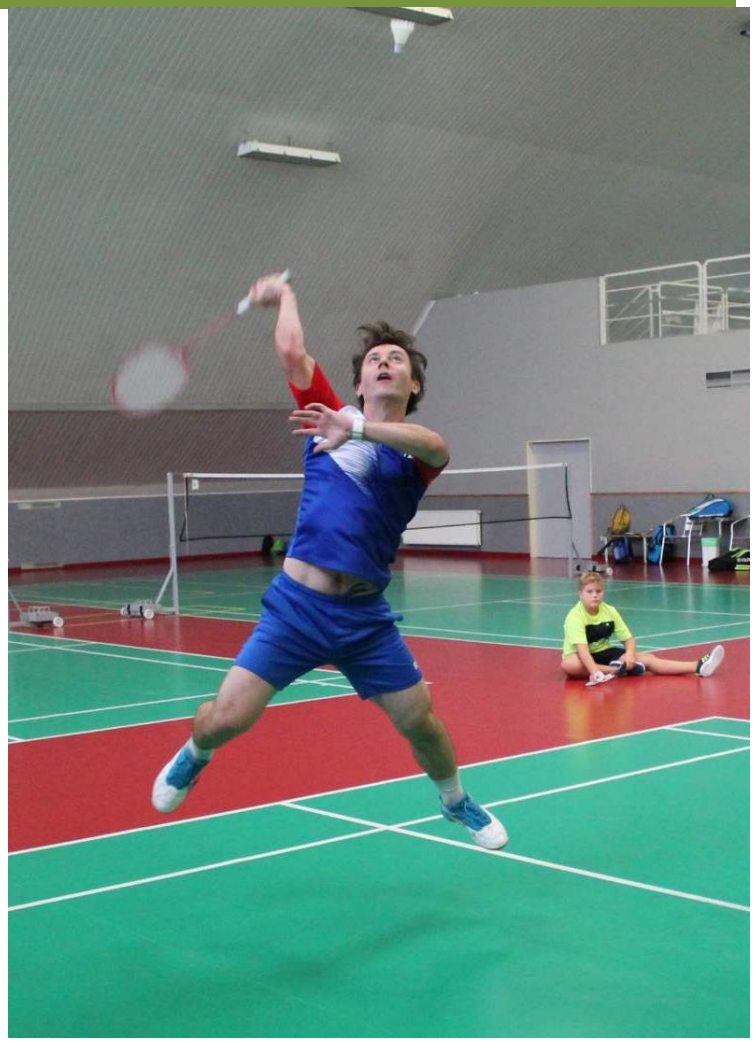
- Soustřeď se na provádění svých úderů a svůj pohyb. Hraj na 85 % svého maxima a na úzký kurt (půl metru od čáry). Na 100 % zaber, když chceš zaútočit a vyhrát výměnu, nebo pokud útočí soupeř. Badminton je hra chyb, hlavním cílem je udržet se ve hře a hru kontrolovat.

02 – pracuj správně s raketou

Raketu drž uvolněně a v prstech. Údery prováděj s citem nebo zrychluj rotací předloktí a především stiskem prstů. Po úderu stisk vždy uvolni. V přední části kurtu vytáhni zápěstí k úderu a po odehrání míčku zápěstím pokračuj ve směru úderu.
V zadní části kurtu se včas napřáhni a potom švihni – první jde rameno, po něm loket, pak zápěstí (nezapomeň na rotaci předloktí) a nakonec stiskni prsty.

03 – zatajuj údery a hraj pestře

Snaž se, aby všechny údery, které hraješ ze stejného místa, do poslední chvíle vypadaly stejně. Soupeř nesmí vědět, co chceš zahrát. Využívej celý prostor kurtu (např. smeč do těla), nejsou tam jen čtyři rohy



04 – hraj tvrdě nebo měkce

Někdy musíš být trpělivý, bránit se, vyčkávat a vracet míček bezpečně do hry („hrát měkce“). Čekej na okamžik, kdy zaútočíš a pohybem nebo úderem hru zrychlíš („hrát tvrdě“)

05 – pracuj správně nohama

Ve střehovém postavení
měj nohy vždy od sebe,
zhruba na šířku ramen.
Těsně před odehráním úderu
soupeře sniž/odlehči těžiště,
pokrč při tom mírně kolena
a přenes váhu do špiček
chodidel (split- step).
S odehráním úderu soupeře
tak vystartuješ za míčkem nejrychleji

06 – zrychli a zpomal

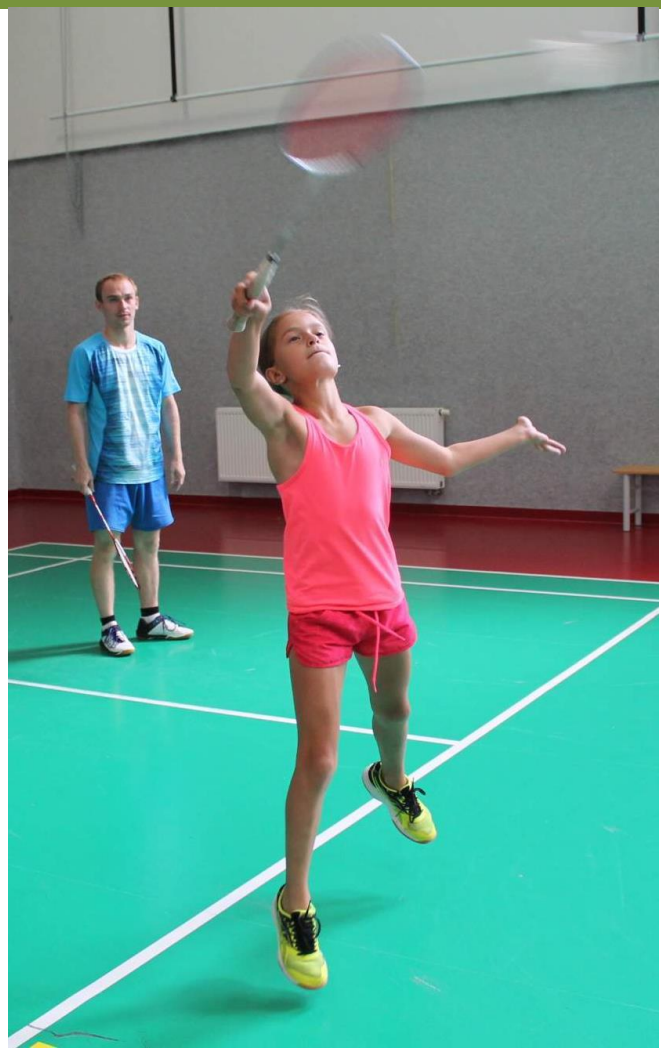
První krok k úderu udělej dynamický. Raketu přenes nejkratší cestou do pozice, ze které budeš hrát úder („pozice nula“). Ve druhém (či třetím) kroku zvolni, zklidni tělo a zaměř se na provedení úderu. Pohyb je plynulý, horní část těla uvolněná a vzpřímená.

07 – připrav se na další úder

Hned po odehrání svého úderu udělej rychlý krok zpátky směrem na místo, odkud vystartuješ na další soupeřův úder. Není to vždy přesný střed kurtu. Snaž se mít pokrytou „lajnu a síť“ – soupeřovy údery tam letí nejrychleji.

08 – vyber si disciplínu

Každá disciplína vyžaduje
jiný pohyb, jinou taktiku,
jiné provedení úderů.
Proto je pro každou disciplínu
odlišný i trénink.
Vyber si tu svou a specializuj se



09 – trénuj kvalitně na kurtu i mimo

Kvalitní výkon = badmintonové dovednosti
+ fyzická připravenost
+ psychická odolnost
+ vyvážená strava
+ důkladná regenerace.
Kvalita a poctivost v přípravě dělají z dobrých hráčů ty nejlepší.

10 – hraj fér

Badminton v srdci,
srdce v badmintonu.
Doběhni každý míček,
vyber každou smeč,
pro vítězství udělej všechno,
ale vždy hraj podle
pravidel badmintonu
a fair play!

10 pravidel pro rodiče

Metodický projekt ČBaS

Dostupnost: Czechbadminton

https://czechbadminton.cz/metodika

Metodický článek 13. 6.

https://czechbadminton.cz/article/u-c
trenersko-metodicka-komise-cbas-pre
10-zlatych-pravidel-pro-r

10 pravidel pro rodiče

- Dětem fandíme a vedeme je k fair-play. Na kurtu i v životě.
- Respektujeme trenéra svého dítěte a jejich společnou práci: neradíme jim, co mají při hře dělat.
- Vážíme si soupeřů a chováme se k nim slušně.
- Nepokřikujeme na rozhodčí a nezasahujeme do jejich rozhodování, ani do průběhu hry.
- Uvědomujeme si, že největší výhrou není vždy vítězství, ale maximální snaha a radost ze hry.

10 pravidel pro rodiče

- Víme, že dovednosti (technika úderů a pohybu) jsou důležitější než hrubá síla a body.
- Jsme rádi, že své dítě můžeme podporovat a vést k samostatnosti. Vlastní ambice dokážeme potlačit.
- Na turnaj přijíždíme včas a dobře naladěni. Během celého turnaje zůstaneme pozitivní, ať se děje cokoliv.
- Zajímáme se o badminton a aktivně komunikujeme s trenérem. Plánování turnajů a přípravy necháváme na něm.
- Badminton nás učí zlepšovat se, překonávat překážky a posouvat se v životě dál.

SK PROSEK PRAHA

2

SK PROSEK
PRAHA

Komplexní příprava dětí

Náměty pro trénink přípravek

Faktory výkonu

- Technické
  (zvládnutí úderů a pohybu)
- Taktické
  (správné rozhodování, postavení, pohyb, spolupráce, zápasová taktika)
- Kondiční
  (síla, rychlost, vytrvalost, pohyblivost, stabilita)
- Mentální
  (bojovnost, emoce, motivace)

Složení tréninku

- Až do kategorie U15: „all strokes, shit tactics“ (P. Mouritsen, Dánsko)
- Převaha technického obsahu v rámci TJ přípravky
- Jak zařadit ostatní faktory?
- Význam – budování zvyku, vnímání důležitosti (např. u rozcvičky) vs. relevance a motivace dětí

Význam všestrannosti

- Raná specializace vs. Trénink odpovídající vývoji
- Tréninková bariéra (Perič, 2008) předčasné vyčerpání adaptačních podnětů, zdravotní rizika (jednostrannost)
- Všeobecná a specializovaná všestrannost

Syndrom vyhoření

- dobře popsáno pro tenis: **ve 14 letech stagnace**

pouze **jednostranně tenisově technický** trénink (výuka techniky úderů, mnohdy nesprávnými metodami)

časté tréninkové zápasy – (tzv.“sparingy“), nahrazující kondiční trénink

velké množství turnajů (hra o body a umístění na celostátním žebříčku v ČR již od 10 let a připravuje se koncept žebříčkového umístění již pro kategorii 8 – 9 let)

velká psychická zátěž (často již od vstupu do kategorie mladší žáci – tedy od 10let a mnohdy i dříve, již na úrovních „baby tenisu“ v 7-9letech

absence optimálního koordinačního a kondičního tréninku (je to jednoduché, na řádný trénink nezbývá čas)

popsán **syndrom vyhoření** v období, kdy se má junior zapojit do soutěží dospělých

Jak z toho ven?

- Pracovat na relevantních technických faktorech
- Učit techniku pohybu a úderů, základní dovednosti trpělivě, pečlivě a správně
- Skládat TJ pestře s důrazem na všestrannost a relevantní kondiční faktory
- Vzbuzovat zvídavost, otázkami a zpětnou vazbou motivovat hráče k poznání taktických faktorů
- Pracovat s emocemi a pomáhat dětem v osobním rozvoji (vychovávat ve sportovce)

Technické faktory

- Split-step a rytmus pohybu
- Správný výpad
- Přeskok, odskok a dopad

- Uvolněné držení rakety, jeho změny a stisk
- Využití rotace předloktí a přirozeného švihu
- „Pozice nula“ stejná pro různé údery

Kondiční faktory - rychlost

- **Kondice formou hry**
- Rychlost
- Reakční rychlost:
  - postřehové hry, kámen-nůžky, signály, start k dlaním
- Maximální rychlost:
  - štafetové soutěže
- Změny směru a rychlosti:
  - honičky, mrazík, pašeráci

Kondiční faktory - síla

- Štafety s odporem
  (trakař, na zádech…)
- Úpolové hry
  (buldoci, želvičky)
- Hry v náročné pozici
  (krabi, poplácávaná na 4)
- Výbušná síla
  (opičí dráhy)
- Stabilita
  (zrcadla, psaní do vzduchu)

Kondiční faktory - vytrvalost

- Střednědobá a dlouhodobá vytrvalost není relevantní (rozvíjí se později)
- Rychlostní vytrvalost (u většiny honiček a pohybových her)

Kondiční faktory - pohyblivost

- Rozcvičení a zapracování
- Koordinace
  (hry s házením a chytáním,
  reakční míčky, žebříky, švihadla,
  hry využívající komplexnost)
- Obratnost
  (polohové starty, start do střehu)
- Kloubní rozsah (protažení)
- Pestrost podnětů -> vyšší docilita

Psychologie trestů

- „Kdo prohraje, dělá 10 kliků.“
- „Kdo vyhraje, dává cvičení poraženému.“
- „Kdo prohraje, jde po čtyřech a mňouká.“
- „Kdo vyhraje, nemusí uklízet míčky.“

- Cvičení jako trest = posilování je negativní
- Mít radost z výhry, ne z ponížení poraženého

Faktory výkonu - taktika

- ***Jen částečně relevantní***
- Vystihnout a podpořit, když děti samy objeví např.
- Volba podání nebo úderu podle postavení soupeře
- Hra vedle sebe a za sebou v párových disciplínách
- Jednoduchá zápasová taktika (dlouhé podání a pak jdu na síť, krátké podání a pak jdu dozadu…)

Faktory výkonu - mentální

- ***Mentální příprava = výchova***
- Jak přijmout porážku
- Jak přijmout vítězství
- Bojovnost a vůle (nevzdávat se)
- Zvládání emocí – vztek, slzy
- Korigování projevů na kurtu
- Sebehodnocení, hodnocení výkonu (dovednosti vs. výsledek)

Děkuji za pozornost!