

Metodika přípravy hráčů a hráček ve věku do 15 let (zejména pro SPS)



Trenérsko-metodická komise ČBaS

19. 8. 2020

Metodika přípravy hráčů/hráček ve věku do 15 let (zejména ve sportovním středisku)

Obecně:

- metodika je určena zejména pro přípravu hráčů/hráček k úspěšné reprezentaci a mezinárodním úspěchům, tj. v SpS a pro ty nejlepší s následným přechodem do SCM/VSCM,
- metodika vychází z předpokladu, že s koncem v kategorii U15 je hráč/hráčka technicky a takticky připraven/a, což by mělo být univerzálním dílčím cílem pro všechny české juniorské hráče/hráčky; přičemž čím lepší hráč/hráčka, tím dříve/lépe by měl mít zvládnuté příslušné dovednosti,
- základní metodické materiály: Coach Level One a Coach Level Two (učebnice a videa), dále 10 zlatých pravidel a Badminton vždy in.

	U7	U9	U11	U13	U15
Technika – pohyb	Příprava na: Aktivační krok Výpad Přeskok Návrat	Aktivační krok (Coach Level 1/strana 53) Útočné/obránné výchozí postavení Přiblížení a návrat (1/57) Přeskok/výpad (1/61)	Rytmus pohybu Varianty aktivačního kroku či split stepu (útočný/obránný)	Odlíšný pohyb ve dvouhře/čtyřhře/smíšené čtyřhře (2/78)	Finalizace detailů – zejména s ohledem na strategii a taktiku
Technika – údery	Chytání a házení „Chytání a házení s raketou“ – míčky, balónky (1/74) Odehrání s použitím krátkého držení rakety (1/78) Odehrání s použitím dlouhého držení rakety (1/78) – spodní/horní úder Základy a změny držení rakety F a B	Dovednosti s raketou: Varianty držení rakety a jejich používání + základy stisk/tempo úderu, rotace předloktí atd. Údery: Podání (BH/FH; 1/85) Údery v přední části kurtu I: Příprava na kraťas/výhoz BH kraťas (1/96), FH kraťas (1/99), BH výhoz (1/101), FH výhoz (103) Údery v zadní části kurtu I: Příprava na FH klír/drop FH klír (1/117) FH smeč (1/119) FH drop (1/121) (minibadminton se hraje na půlce)	Dovednosti s raketou: Finalizace detailů na dovednostech Údery: Údery v přední části kurtu II: Příprava na sklepnutí FH sklepnutí na síti (1/107) BH sklepnutí na síti (1/105) Údery v zadní části kurtu II: Příprava na FH útočné údery Varianty FH smeče (stik – 2/72); k tomu blok Varianty FH dropu (2/70) Základy BH úderu Údery ve střední části kurtu I Příprava na údery Blok (1/110) Drajv (1/112 a 114)	Údery v přední části kurtu III: Příprava na roztočení Roztočený kraťas na síti BH/FH (2/57) Údery v zadní části kurtu III: Příprava na BH BH drop (1/125) BH klír/polosmeč (1/125) Údery ve střední části kurtu II: Obrana (blok/drajv) (2/64). Údery na celém kurtu; údery lajna/kros (+ přesun) Specifické deblové/mixové údery	Finalizace detailů – zejména s ohledem na strategii a taktiku

	U7	U9	U11	U13	U15
Taktika	Příprava na: Rychle/pomalou Jeden krok/více kroků Chytnu míček do jedné ruky/do obou apod.	Volba vždy ze 2 variant: Pohyb – volba výchozího postavení (obránné/útočné) Pohyb – volba počtu kroků k úderu/typu úderu Údery z přední/zadní části kurtu – jejich správné použití	Základy taktického rozhodování ve dvouhře (1/136); v návaznosti na strategii Pohyb – výchozí postavení na kurtu (dvouhra) Pohyb – výběr rytmu pohybu vzhledem situaci; volba typu výpady, příp. přeskok/úder za osou v zadní části	Pohyb – výchozí postavení/tempa v párových disciplínách Pokročilé taktické rozhodování ve dvouhře - volba úderu a jeho provedení v celém pohybovém komplexu Základy taktického rozhodování v párových disciplínách	Pokročilé taktické rozhodování ve všech disciplínách – volba úderu a jeho provedení v celém pohybovém komplexu Souhra spolupráce s partnerem v párové disciplíně.
Strategie	Není relevantní.	Jednoduchá strategie badmintonu (vše do kurtu, nejdál od soupeře, chyba soupeře = můj bod, útočné / obranné údery atd.)	Základy strategie ve dvouhře Základy strategie na konkrétní zápasy (koučovatelnost).	Pokročilá strategie ve dvouhře, základy strategie v párových disciplínách Strategie na konkrétní zápasy (koučovatelnost). Základy analýzy a vyhodnocování zápasů	Pokročilá strategie ve všech disciplínách Pokročilá strategie na konkrétní zápasy (koučovatelnost). Analýza a vyhodnocování zápasů
Fyzická příprava	Všestranná sportovní pohybová příprava. Základy speciálních badmintonových dovedností (hod, běh v různých formách, hbitost, obratnost, oko – ruka atd.).	Pohybová všestrannost – zejména perfektně zvládnuté házení a běhání v jakékoliv formě. Rozvoj koordinace, rychlosti a dynamiky. Rozvoj badmintonových dovedností v kondiční přípravě (aktivační krok atd.).	Základy samostatného zvládnutí přípravy/uvolnění (warm up a cool down). Rozvoj koordinace, rychlosti (zejm. frekvenční) a dynamiky – ve správné intenzitě a objemu.	Samostatné zvládnutí přípravy/uvolnění (warm up a cool down) + základy kompenzačních cvičení. Pestrý rozvoj koordinace, rychlosti (zejm. frekvenční) a dynamiky – ve správné intenzitě a objemu. Základy posilování s vlastní vahou, odporovými gumami a core; základy vytrvalosti (zejm. aerobní).	Všestranný rozvoj fyzické přípravy vzhledem k věku a cílům hráče/hráčky. Kompenzační cvičení. Upozornění: Posilování v posilovně po dobrém zvládnutí techniky a s ohledem na růst a fyzickou připravenost hráče/hráčky.
Mentální přístup	Mít radost z pohybu a badmintonu. ☺	Základy přístupu sportovce (respektujeme: trenéra, pravidla, spoluhráče/spoluhráčku, soupeře atd.).	Základy správného mentálního výkonu na kurtu (v tréninku i zápase); pochopení významu dovedností.	Pokročilý mentální výkon na kurtu (v tréninku i zápase).	Mentální konzistence a schopnost podat na vrcholech nejlepší výkon (ve všech disciplínách).

	U7	U9	U11	U13	U15
Celkový přístup a životospráva	Není relevantní.	Základy přípravy na tréninky a turnaje. Základy stravování a zdravého spánku.	Pokročilá příprava na tréninky a turnaje. Pokročilé forma stravování, zdravého spánku a základů volna/regenerace. Základy přípravy hráče/hráčky směrem s SCM/VSCM a reprezentaci.	Systematický trénink. Testování (2/161) a plánování (1/16; 2/11). Volno a regenerace. Základy zpětné vazby a komunikace s trenérem. Základy skloubení škola + badminton. Příprava hráče/hráčky na přechod do SCM/VSCM + vedení směrem k reprezentaci.	Trénujeme trénink a připravujeme se na vrcholy (důsledné plánování a periodizace tréninku). Zpětná vazba a komunikace s trenérem. Skloubení školy a badmintonu (vhodný individuální studijní plán). Příprava hráče/hráčky na přechod do SCM/VSCM + vedení směrem k reprezentaci.
Počet a délka tréninkových jednotek (týdenní mikrocyklus pondělí – neděle, bez turnaje)	2 – 4x týdně se všeobecným sportovním zaměřením (různé sporty) s obecnými prvky badmintonu (60 minut)	2 – 3x týdně badminton 2 – 3x všeobecná sportovní příprava (60 – 90 minut)	3 – 4x týdně badminton 2 – 3x všeobecná kondiční příprava (60 – 120 minut)	3 – 5x týdně badminton 2 – 3x kondiční příprava (60 – 120 minut)	4 – 6x týdně badminton 2 – 4x kondiční příprava 1 – 2x týdně ostatní příprava (strategie, analýza, mentální příprava apod.) (60 – 150 minut)
Celkový týdenní objem přípravy (týdenní mikrocyklus bez turnaje)	2 – 4 hodiny	4 – 7 hodin	6 – 10 hodin Vždy alespoň 2 dny v týdnu volné.	8 – 12 hodin Vždy alespoň 2 dny v týdnu volné.	14 – 18 hodin Vždy alespoň 1 den v týdnu volný.
Soutěže (od kategorie U11 se zohledněním principu třetin)	Dovednostní soutěže v klubu/oddílu Klubové/oddílové a oblastní turnaje	Minibadminton na úrovni oblasti/MČR Národní a oblastní turnaje	Minibadminton na úrovni medaile MČR/MČR U13 1 – 2 mezinárodní turnaje + národní turnaje	Cíle na úrovni medaile MČR U13/MČR U15 1 – 4 mezinárodní turnaje + národní turnaje	Cíle na úrovni postupu na MEJ U15, medaile MČRU15/MČR U17/evropské circuitu U17 4 – 6 mezinárodních turnajů + národní turnaje

	U7	U9	U11	U13	U15
Požadavky na trenéra/trenérku	Certifikace Coach Level One Postup dle metodiky/smlouvy.	Certifikace Coach Level One/Two Postup dle metodiky/smlouvy. Spolupráce při pořádání projektů mimo středisko – zaměření na rozvoj dovedností.	Certifikace Coach Level Two Postup dle metodiky/smlouvy. Spolupráce při pořádání projektů mimo středisko – zaměření na rozvoj dovedností.	Certifikace Coach Level Two Postup dle metodiky/smlouvy. Spolupráce s trenérem SCM/VSCM a reprezentačním trenérem	Certifikace Coach Level Two Postup dle metodiky/smlouvy. Spolupráce s trenérem SCM/VSCM a reprezentačním trenérem
Přístup trenéra/trenérky	Učí pohybové základy s převahou k badmintonu. Motivuje, podporuje a chválí.	Učí základy badmintonu. Trpělivě opakuje, dovednosti vzorově ukazuje (sám, starší hráči, video atd.) a dbá na správné pochopení a provedení detailů. Motivuje, podporuje a chválí. Provádí základní vyhodnocení tréninkové přípravy.	Učí základy badmintonu. Trpělivě opakuje, dovednosti vzorově ukazuje (sám, starší hráči, video atd.) a dbá na správné pochopení a provedení detailů. Motivuje, podporuje a chválí. Provádí základní vyhodnocení tréninkové přípravy.	Sleduje správné použití detailů ve hře; umí dovednosti vzorově ukázat a přizpůsobit technickému stylu hráče/hráčky. Vysvětluje správné taktické a strategické využití dovedností. Motivuje a podporuje. Zná cíle a motivace hráče/hráčky. Vede k systematickému komplexnímu přístupu. Provádí vyhodnocení tréninkové přípravy.	Upřesňuje správné použití detailů; umí dovednosti vzorově ukázat a přizpůsobit technickému stylu hráče/hráčky. Motivuje a podporuje. Na základě detailní znalosti cílů a motivací vede hráče/hráčku systematickou a komplexní přípravou směrem k vrcholům. Provádí vyhodnocení tréninkové přípravy vzhledem k vrcholům.
Spolupráce s klubem/oddílem a rodiči	Trenér/trenérka na všech úrovních spolupracuje s klubem/oddílem a rodiči hráče/hráčky.				
Spolupráce s TMK/ČBaS	TMK: zpracovává metodiku; pořádá pravidelné semináře, kde vysvětluje praktické využití metodiky; spolupracuje s kluby/oddíly (především s těmi, kde jsou zřízena SPS); finančně podporuje trenéry v SpS Trenér: zná metodiku a podklady (certifikovaný trenér CL1/CL2) a podle ní připravuje hráče/hráčku v SpS; účastní se seminářů				