# Hledá se šampion

*Tomáš Krajča | www.badmintoncoach.cz | 2015*

# Co bychom si všichni přáli?

# Co takhle najmout detektivní kancelář?

***Problém:*** nestačí sebepečlivěji projít 10 milionů životopisů; ten správný mezi nimi zatím není

Sklopíme hlavu pod heslem: ***Čína je nej – rovnou to vzdej?***

# Řešení: k tomu nám dopomáhej Bůh

# Řešení: pojďme si šampiona vyrobit!

***Co všechno musí mít Superbadmintonista:***

Talent a potřebné tělesné dispozice
Vůle, odhodlání, výjimečný přístup k tréninku
Mentální odolnost a vítězná povaha
**Špičková technika úderů a pohybu**
Taktická zdatnost, schopnost měnit herní plán
Všestranná podpora v cestě za snem
Sportovní forma a štěstí
*Kouzelný prsten princezny Arabely*
*(ne nutně, ale docela to pomůže)*

# Plán: Lin-Dan-emet, JHVH

# Plán: zkusme šampiona raději vychovat

***Cesta k české Karolíně Námořníkové:***

1) přivést a nadchnout (minibadminton, školy, kroužky) – **U9**
2) naučit základy (oddíly) – **U11-13**

***---hledá se šampion---***

3) systematicky připravit (RSC) – **U13-17**
4) dospět a vybrousit (NSC) – **U17-19**
5) sladit ideální formu s přejícnou energií vesmíru
*6) párty ;-)*

# Kdo může projít tuhle cestu?

*„A do této arény vstupuje muž, muž pro tento okamžik.“*
*„Kdo?“ „Já! Cos myslel, David Hasselhoff?“ – červený trpaslík*

***Klíč k úspěchu na všech úrovních: MOTIVACE***

vyjádřená slovem CHCI: se dostat do klubu – stát členem RSC – být v reprezentaci – vyhrát juniorský turnaj – vyhrát circuit – být ŠAMPION

***Z druhé strany:*** vytvoření prostředí s jasnou perspektivou a průběžnými cíli, které dávají jistotu – cesta existuje – a pomáhají usměrnit motivaci. *(Chci; a vím, co chci a proč.)*

# Co by měl vědět svaz?

*Obrázek hráče, který je dost dobrý na to, aby:*

***Vstoupil do závodního badmintonu***

***Stal se členem RSC***

***Stal se členem reprezentace juniorů***

***Mohl uspět na vrcholné světové akci***

# Hledá se šampion – kde je naše místo?

Od začátku hráče v klubu až po vstup do RSC
=> věkové omezení do 13 let

**Cíl: hráč přichází do RSC a má:**
- dobré zázemí a předpoklad věnovat se badmintonu naplno
- výborné základy techniky úderů a pohybu po kurtu
- pracovitost a přístup k tréninku + kondiční předpoklady

**Tím pádem:** trenér v RSC nedělá **„doučování“** ani **„přeučování“** špatné techniky, ale posouvá hráče dál v jejím uplatnění

# Co to znamená, učit se techniku

Stínové údery

Údery z místa

Nácvik podání

Správné házení

Švihání proti zrcadlu

Klíry s míčkem na kruzích

*prostě…*

**Hodiny a hodiny nahazování + cvičení „nasucho“**

# Ale co děti na tréninku baví:

Honičky a hry

Štafety a soutěže

Volná rozehrávka

Obíhačka

Anglická čtyřhra

*Sednout si do rohu s iPadem*

**ZÁPASY!**

# Jak je tedy donutit, aby cvičily techniku?

**Děti se začnou učit techniku, když:**

*Na ně budu víc řvát*

*Za každou chybu budou klikovat*

*Budu vlídně opakovat: „Teď se musíte soustředit.“*

*Slíbím, že když vydrží deset minut cvičit podání, můžou si na konci tréninku zahrát obíhačku…*

…

***… jasně, že ne!***

# Zlepší se, když budou samy chtít

*„Milý Ježíšku, přála bych si pod stromeček hodiny s trenérem, abych mohla získat ten krásný fialový náramek.“*

Hledá se šampion funguje jako **externí motivace**

Oceňuje **zlepšení techniky** -> jiná forma odměny než medaile z turnaje, kterou získám, jakmile se naučím dlouhé podání

Umožňuje **srovnání** s kamarády z klubu, dává **sebevědomí** (už něco umím), dává **představu** o schopnostech trenérům RSC

Děti mohou nosit krásné barevné náramky ;-)

# Přála bych si pod stromeček 10 hodin…

*- to se fakt stalo! ;-)*

# Jak se hledá šampion

**8** barevně odlišených **úrovní** od bílé po černou

**2-3 zkouškové termíny** v sezoně

Věkový strop: **kategorie U13**

**Pravidla:** ucházet se o jednu barvu

Výjimka pro závodní hráče: mohou jít rovnou na vyšší úroveň, ale musejí předvést všechny údery z nižších

Garant: Tomáš Krajča, Zkoušející: trenéři ze zapojených oddílů

Neúspěch -> ponechání původní barevné úrovně

# Úroveň 1: začátečník

*Bílá barva je barvou čistoty, symbolizuje „nepopsaný list“*

**Krátké backhandové podání**

**Forehandový kraťas na síti**

**Backhandový kraťas na síti**

**Forehandový lob**

**Backhandový lob**

**Horní úder (odehrání z bočního postavení)**

- 39 úspěšných držitelů

# Úroveň 2: zvládnutí základů

*Žlutá je barvou vycházejícího slunce, symbolizuje začátek cesty*

**Dlouhé backhandové podání**

**Dlouhé forehandové podání**

**Forehandový drajv**

**Backhandový drajv**

**Forehandový drop**

- 29 úspěšných držitelů

# Úroveň 3: nové horizonty

*Oranžová je barvou zapadajícího slunce, obracení k novým horizontům a rozměrům učení*

**Forehandový roztočený kraťas (zevnitř ven)**

**Backhandový roztočený kraťas (zevnitř ven)**

**Forehandový klír**

**Forehandové sklepnutí na síti**

**Backhandové sklepnutí na síti**

- 4 úspěšní držitelé

# Úroveň 4: dosažení klidu a rovnováhy

*Zelená je barvou přírody, rovnováhy, klidu a naděje, symbolizuje tvoření nových myšlenek a řešení*

**Obrana těla proti smeči**

**Krátká forehandová obrana po čáře**

**Krátká backhandová obrana po čáře**

**Krátké forehandové podání**

**Obranný forehandový drop**

- 2 úspěšní držitelé

# Úroveň 5: spojování dovedností

*Fialová je mystickou barvou, sjednocuje červenou energii a modrý klid*

**Slice**

**Reverse slice**

**Obranný forehandový klír**

**Forehandový zablokovaný drop**

**Backhandový zablokovaný drop**

- 3 úspěšní držitelé

# Úroveň 6: spolehlivost a inspirace

*Modrá je barvou moře i nebe, spolehlivosti, klidu, inspirace a svobody*

**Forehandový roztočený kraťas (zvenčí dovnitř)**

**Backhandový roztočený kraťas (zvenčí dovnitř)**

**Obranný backhandový drop**

**Stick smeč**

- 2 úspěšní držitelé

# Úroveň 7: zápal pro hru

*Červená je barvou energie, síly, ohně a krve, odvahy překonat všechny překážky*

**Forehandová obrana křížem**

**Backhandový obrana křížem**

**Forehandový kraťas křížem**

**Backhandový kraťas křížem**

**Smeč**

- 2 úspěšní držitelé

# Úroveň 8: šampion

*Černá je barvou noci, symbolizuje čekání na nový začátek*

**Zadržený drop**

**Zadržený klír**

**Backhandový klír**

- 0 úspěšných držitelů

# Jak zkoušíme

Nahození nebo nastřelení **12 nových míčů** s možností opravy

Výsledek není jen ano/ne, ale i poznámka do **výstupního formuláře**, co zlepšit do příště

I při zjevném neúspěchu u jednoho úderu se testuje **celá** odpovídající **úroveň** (-> zpětná vazba, kolik se musím naučit)

**Minimální pohyb** – jeden krok či naskočení na úder

**Snížená síť** – podle zvyklosti v oddílu

# Metodické materiály

**Minutové video** – ukázka techniky pro hráče

www.youtube.com/badmintoncoachcz

**Textový popis** techniky každého úderu pro zkoušející (držení rakety, míra stisku, míra rotace předloktí, provedení na časové ose přípravná pozice – nápřah – provedení – došvih, nejčastější chyby)

V budoucnosti: podrobná videa + detailní metodický materiál v přípravě u Petra Báši

# Jak probíhal první a druhý termín

1. termín – zkouška pouze v oddílu SK Prosek Praha

2. termín – zkouška v oddílech SK Prosek Praha, Sokol Meteor Praha Radotín (Vinoř), Hamr Praha, Astra ZM Praha, Badmintonová škola Letňany

Celkem 109 dětí (68 úspěšných)

Testování v rámci tréninkových jednotek zapojených oddílů, vždy Tomáš Krajča + domácí trenéři

# Co se povedlo

Splnil se cíl **zvýšení motivace** učit se úderové technice

Uspěly a „zazářily“ děti **bez ohledu na žebříčkové postavení**

Mnoho dětí **příjemně překvapilo** i vlastní trenéry

Zkouška ukázala **rezervy** i velmi **pokročilých hráčů** v základních úderech

**Zpětná vazba** pro úspěšné i neúspěšné účastníky

# Co se „taky-skoro-povedlo“

**Časová organizace** průběhu zkoušky

**Nestejná laťka** daná testovacím provozem

**Časová a personální** náročnost

# Co dál?

**Zpětná vazba** rozdělení barevných úrovní (= odborná oponentura)

**Propojení s metodikou ČBaS**

Přidání základů **pohybu po kurtu**

# Nejbližší budoucnost

# Nejbližší budoucnost

**3. zkouškový termín – konec sezóny**

Praha (+ event. zájemci ze Stč. kraje) – stejně jako v pololetí

Společný termín pro zájemce o úroveň 4-8

Ostatní kraje: specifické řešení

**Webová prezentace**

**Úpravy pravidel a nastavení**

**pro sezóny 2015 a 2016**

# Vzdálenější budoucnost

Provázání zkoušky vyšších úrovní s velkým turnajem (MČR)

Předání náramků dospělými reprezentanty a hvězdami

Víceúrovňové metodické materiály: základ pro hráče, podrobně pro trenéry a zkoušející

# Snad-ne-až-tak-moc-vzdálená budoucnost

„Safraporte, ti Belgičani ale mají pěknou techniku…“

„…a Švýcaři…“ „…a Slovinci…“ „…ale my máme **lepší**!“

# Zpátky do reality

*Můžeme pro zlepšení udělat ještě něco?*

**Turnaje pro přípravky s úpravou pravidel**

**Španělsko:** U11 na 130 cm síti a polovině kurtu

**ČR:** Kralupy Open u kategorie U9

# Zpátky do reality

*Můžeme pro zlepšení udělat ještě něco?*

**Úprava metodiky a tréninků v oddílech**

Více nácviku techniky

Změny držení, rychlá práce
a šikovnost s raketou

Nízká síť pro usnadnění tréninku

# Co pořád máte s tou nízkou sítí?

*Hypotéza: malí trenéři chtějí hrát přes nízkou síť, protože jsou moc **malí**. Normální lidi hrají přes vysokou.*

# Sporty, které nám vážně jdou

Fotbal

Hokej

Tenis

Atletika

Biatlon

…

# Fotbal

Turnaje přípravek bez publikování výsledků

Zmenšené hřiště dle kategorie

U6 – 3 na 3

U7-9 – 4+1

U10-11 – 5+1

Zmenšené branky

Pokutové území
přes celou šířku

# Hokej

Hřiště pro nejnižší třídy – třetina

Zmenšené branky

# Tenis

Oficiální mini-tenis (U6-7) a baby-tenis (U8-9)

www.minitenis.cz

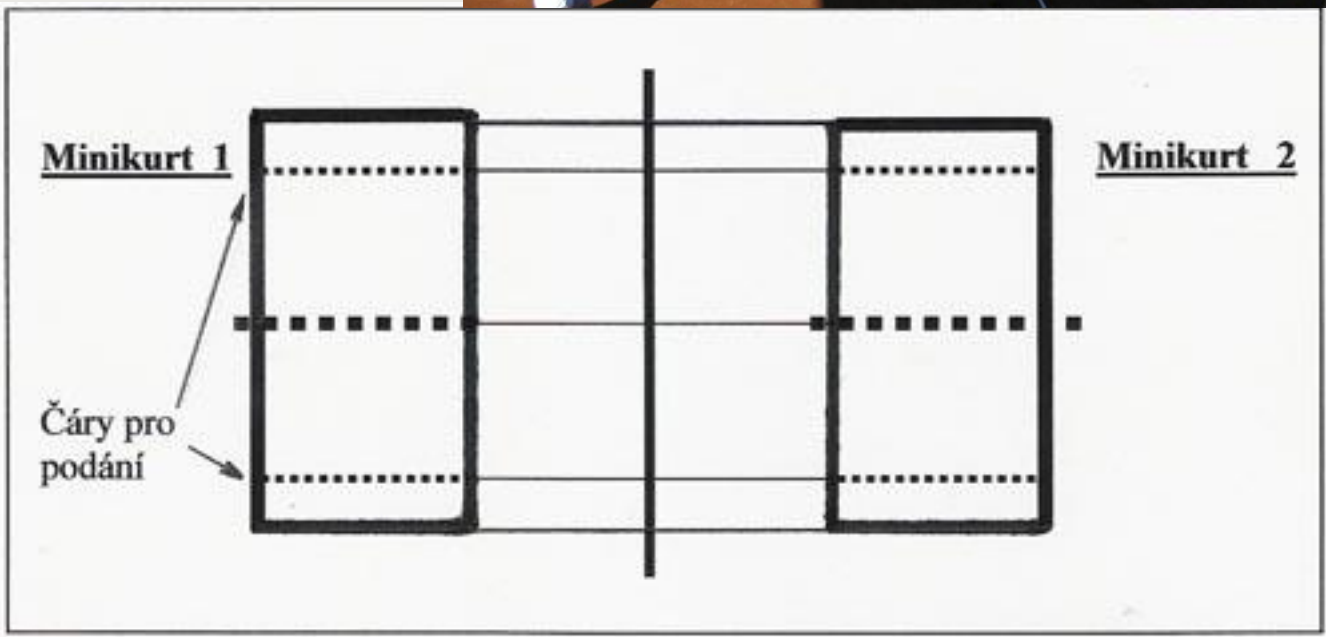
Měkké míče

Zkrácená raketa

Výška sítě 85 cm

Odlišné počítání

Jedno podání



# Atletika

*Běhej, skákej, házej rád… atletem se můžeš stát!*

Projekt **Atletika pro děti**

Metodika + sada vybavení
pro kroužky, školy, přípravky

Nízké překážky

Odlehčené házecí náčiní

ATLETIKA PRO DĚTI
BĚHEJ, SKÁKEJ, HÁZEJ RÁD…!
atletem se můžeš stát!

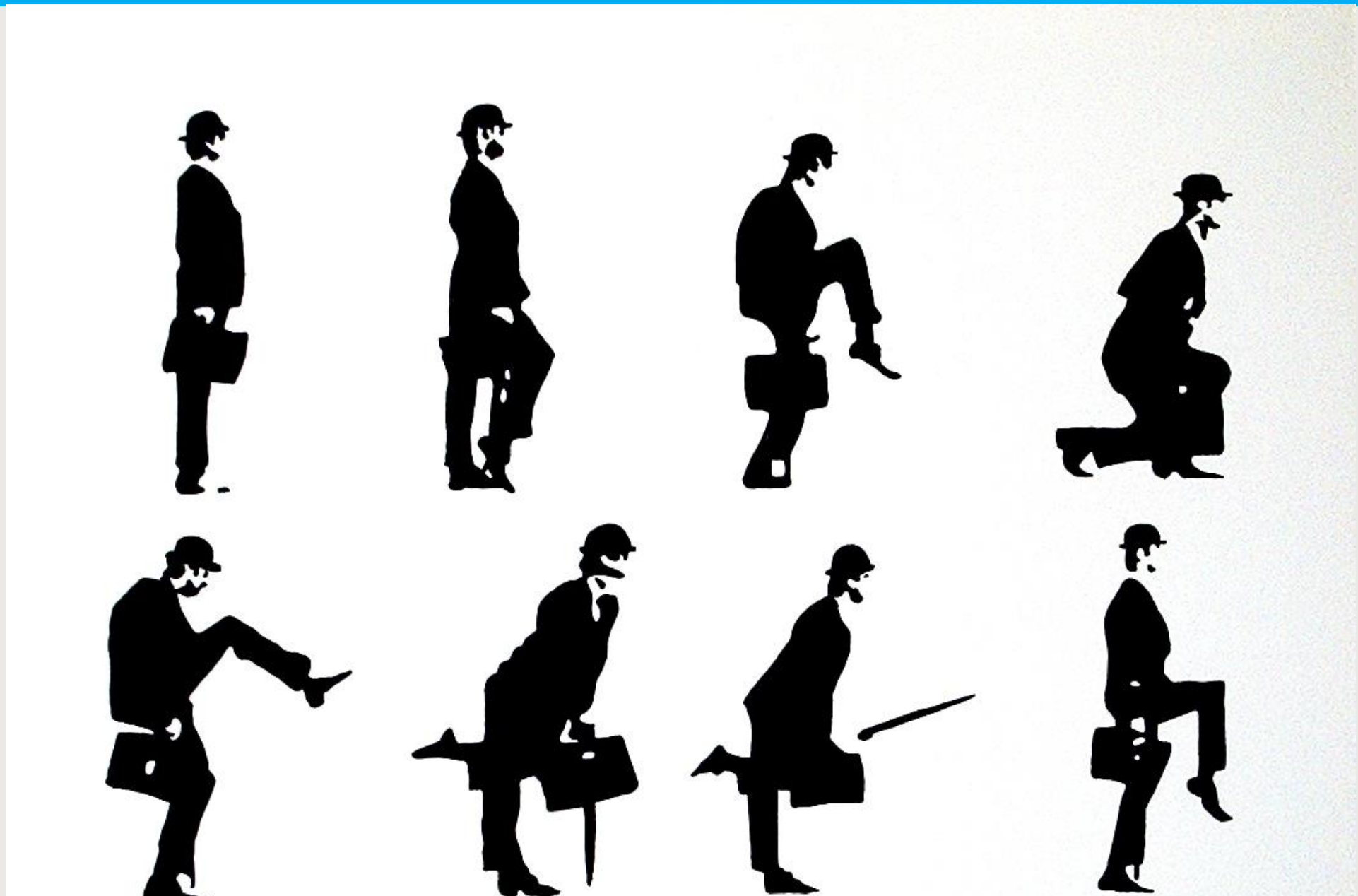
# Biatlon

Žáci střílejí ze vzduchovky namísto malorážky

Vzdálenost terče 10 m (junioři a dospělí 50 m)

Diskuse o vhodnosti střelecké položky vestoje pro žáky

# A teď něco úplně jiného…



# A teď něco úplně jiného…

*Co musí umět hráč, aby vyhrál turnaj v kategorii U9-13?*

Dlouhé podání

Klír zezadu až dozadu

Rychle běhat
(mnoho kroků za míčkem pro pokrytí velkého hřiště)

*Výměna se vyhrává zahnáním soupeře dozadu*
*(nejlépe do backhandu)*

# A teď něco úplně jiného…

*Co musí umět hráč, aby vyhrával mezinárodní turnaje?*

Pestrost úderů ze stejné přípravy

Údery s minimálním nápřahem a došvihem

Rychlý startovní krok, efektivní a stabilní pohyb

*Výměna se vyhrává na síti nebo v přední části kurtu*

# Jak pomůže nízká síť a kratší kurt?

*Pohyb a nacvičovaná technika jsou blíže tomu, jak se bude po kurtu pohybovat dospělý*

Děti mohou snáze zahrát smeč

Lze cvičit sklepávání na síti

Kraťasy a další technika na síti z poměrově odpovídající pozice

V zápasech občas vyhrávají i „malí, ale šikovní“ ;-)

# Ale co když budou hrát všechno do sítě?

Referenční bod je páska, zvýšení sítě znamená přeorientování na odlišný referenční bod (*důkaz:* cvičení plochosti servisu)

Kratší kurt + rychlé míče vedou ke zlepšení kontroly nad razancí odehrání

# Byl první máj, byl badmintonu čas

# Hrdličky zval ku tréninku hlas