

Celoroční plán činnosti kroužku

Název kroužku:	Badminton starší pokročilí
Místo:	nafukovací hala DDM P4
Lektor:	Mgr. Kamil Janouškovec, Bc. T. R. Hejná
Charakteristika:	Kroužek je zaměřen na nácvik základních pohybových dovedností potřebných v badmintonu, zvládnutí základních úderů (podání, příjem, klír, drop, lob, krat'as) a seznámení se základními pravidly.
Cílová skupina:	žáci ve věku 13-16 let
Časové a organizační rozvržení výuky:	nafukovací hala DDM Praha 4 -- úterý 17.00 — 18.00 Datum zahájení: 7. 10. 2025 - ukončení 28. 4. 2026
Výchovně vzdělávací cíl:	Seznámení se se základními znalostmi a dovednostními potřebnými pro Seznámení s potřebnými údery pro hru a správné držení rakety. Dodržování bezpečnosti a pokynů pedagoga. Umožnit pohyb, zábavu a přiměřený fyzický rozvoj. Umožnit dětem hrát sportovní zápasy proti jiným hráčům v rámci badmintonové ligy pražských DDM Postavit základ budoucího sportování.
Obsah činnosti:	Rozehřátí, nácvik, opakování naučených věcí, zdokonalování, hra Nácvik základních úderů – podání, příjem, klír, drop, lob, krat'as a jejich opakování Týmová spolupráce při čtyřhře Koordinační pohyby — správný pohyb po kurtu Kondiční trénink a jeho zásady, kruhový trénink Koordinační hráčů na sportovní turnaje (liga pražských DDM vždy jeden víkend v měsíci)

Očekávané výstupy: Hráči umí základní pohyby na kurtu a údery potřebné pro hru.

Hráči umí základy pravidel, které dokáží aplikovat při hře.

Hráči ví jak se správně rozcvičit a umí základy posilování se svým tělem

Hráč umí rozhodovat soutěhlí zápasy a umí zapisovat do zápisu o utkání

Metody formy: Vyklad, praktická ukázka, hra, soutěž

Klíčové kompetence:

Hráč se naučí základům badmintonu.

Hráč dokáže vybrat správný úder vhodný pro daný tip situace na kurtu

Hráč dokáže zvolit rytmus hry podle aktuálního dění na kurtu a dokáže reagovat na změny protihráče

Hráč umí komunikovat se spoluhráčem a protihráčem.

Hráč dokáže dodržet bezpečnost v tělocvičně a respektuje pokyny vedoucího zájmového útvaru a ostatní účastníky kroužku.

Hráč si je vědom svého postavení v týmu a umí povzbuzovat své spoluhráče

Roční plán

říjen - prosinec

poučení o bezpečnosti v nafukovací hale, stanovení pravidel na kroužku a jeho odsouhlasení; základy držení rakety — F + B; ukázka a nácvik B podání, příjem B podání, základní úder nad hlavou; pohyb hráče na kurtu; hra v přední části kurtu (kraťas, lob), kondiční cvičení; příprava na soutěžní zápasy; poslední hodina v měsíci - hra

leden — duben

opakování naučených základních úderů, nácvik úderů ze zadní části kurtu (klír, drop, drajv, smeč); zdokonalování a nychlování pohybu po kurtu; ukázka a nácvik F podání na zadní lajnu; počítání zápasů; drilování kombinace úderů, příprava na soutěžní zápasy; poslední hodina v měsíci — hra

Personální zabezpečení:

Mgr. Kamil Janouškovec

Bc. Tereza Rozálie Hejná

V Praze dne 15. 9. 2025

podpis:

