

Celoroční plán činnosti kroužku

Název kroužku:	Badminton 15+
Místo:	nafukovací hala DDM P4
Lektor:	Ondřej Štol
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:	studenti a dospělý starší 15 let
Časové a organizační rozvržení výuky:	nafukovací hala DDM Praha 4 – pondělí 20.00 — 21.00 Datum zahájení: 6. 10. 2025 - ukončení 27. 4. 2026
Výchovně vzdělávací cíl:	Seznámení se se základními znalostmi a dovednostmi 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 kvalitní celoživotní 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 Koordinace pohybů — správný pohyb po kurtu Kondiční trénink a jeho zásady, kruhový trénink

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

Metody a 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.

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 (krat'as, lob), kondiční cvičení; poslední hodina v měsíci – hra

leden–duben

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

Personální zabezpečení:

Štol Ondřej

V Praze dne 15. 9. 2025

podpis: 