



SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON PROGRAM ZA ŠKOLE
PLANOVI REALIZACIJE ČASOVA

SHUTTLE TIME



Vlada Republike Srbije - Ministarstvo omladine i sporta je obezbeđivanjem neophodnih finansijskih sredstava u značajnoj meri doprinelo pripremi i realizaciji "Shuttle Time" projekta u Republici Srbiji.

Priznanje

Svetska badminton federacija (BWF) želi da se zahvali i oda priznanje sledećim osobama i organizacijama koje su značajno doprinele razvoju "Shuttle Time" programa.

Razvoj projekta i svih materijala

Stuart Borrie
David Cabello
Heinz Kelzenberg
Mike Woodward
Ian Wright

Kontinentalne federacije

Badminton Africa	www.badmintonafrika.org
Badminton Asia	www.badmintonasia.org
Badminton Europe	www.badmintoneurope.com
Badminton Pan Am	www.badmintonpanam.org
Badminton Oceania	www.oceaniabadminton.org



Dodatne informacije

Izvori korišćeni prilikom izrade "Shuttle Time" programa su dostupni na više različitih jezika. Svi materijali korišćeni u izradi programa se mogu preuzeti sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije.

Svetska badminton federacija (Badminton World Federation)



Unit 17.05. Level 17
Amoda Building
Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur, Malaysia
www.bwfbadminton.org
shuttletime@bwfbadminton.org

Sadržaj

Planovi realizacije časova - Uvod

Uvod	1
Odakle početi?	1
Struktura časova	2
Pregled delova časa	3
Fleksibilnost programa	4

Planovi realizacije časova - 10 početnih časova

Uvod	7
Pregled sadržaja	8
Lekcija 1: Osnovni hvatovi	9
Lekcija 2: Promena hvata i kretanje po igralištu	13
Lekcija 3: Igra na mreži i iskorak	17
Lekcija 4: Igra na mreži i polazak u kretnju	21
Lekcija 5: Igre sa primenom naučenih elemenata	25
Lekcija 6: Igre sa primenom naučenih elemenata	29
Lekcija 7: Servis i razmena udaraca	33
Lekcija 8: Bekhend "lift" udarac	38
Lekcija 9: Forhend "lift" udarac	43
Lekcija 10: Igre sa primenom naučenih elemenata	48

Planovi realizacije časova - Zamahni i baci

Pregled: Uvod	54
Lekcija 11: "Drajv" udarci iz sredine igrališta	55
Lekcija 12: Razvoj igre sa sredine igrališta	59

Planovi realizacije časova - Baci i udari

Pregled: Uvod	65
Lekcija 13: "Klir" udarac iz skoka sa rotacijom	66
Lekcija 14: Razvojne igre	70
Lekcija 15: "Drop" udarac iz skoka sa rotacijom	75
Lekcija 16: Razvojne igre	79
Lekcija 17: Smeč i blokiranje udaraca	84
Lekcija 18: Razvojne igre	89

Planovi realizacije časova - Nauči da pobediš

Pregled: Uvod	94
Lekcija 19: Taktika igre u pojedinačnoj konkurenciji	95
Lekcija 20: Taktičke igre	101
Lekcija 21: Taktika igre u parovima	105
Lekcija 22: Taktičke igre	109

Uvod

Planovi realizacije časova su podeljeni u četiri celine odnosno nivoa. Svaka celina se nadovezuje na sposobnosti razvijene u prethodno obrađenim lekcijama i uvodi kompleksnije elemente tehnike badmintona.

Svaka celina sadrži određeni broj lekcija, a sve u zavisnosti od kompleksnosti i važnosti teme:

- **10 početnih časova** (redni brojevi časova od 1 do 10) - Peti deo iz "Priručnika za nastavnike"
- **Zamahni i baci** (redni brojevi časova 11 i 12) - Šesti deo iz "Priručnika za nastavnike"
- **Baci i udari** (redni brojevi časova od 13 do 18) - Sedmi deo iz "Priručnika za nastavnike"
- **Nauči da pobediš** (redni brojevi časova od 19 do 22) - Osmi deo iz "Priručnika za nastavnike"

Sadržaj svake celine/nivoa je prikazan kao poseban deo u navedenom priručniku za nastavnike. Za detaljno objašnjenje sadržaja pogledati priručnik.

Napomena: 10 početnih časova su polazna osnova za nastavnike i učenike koji se prvi put susreću sa badmintonom.

Odakle početi?

Prva lekcija kojom započinjete obuku badmintona u okviru "Shuttle Time" programa i brzina napredovanja iz lekcije u lekciju zavisi od nekoliko faktora:

- prethodnog iskustva učenika kada je u pitanju badminton;
- uzrasta i stepena fizičkog razvoja;
- talenta i prethodnog sportskog iskustva.

Nije od suštinskog značaja da učenici prolaze kroz program na način koji je opisan u priručniku (od lekcije 1 do lekcije 10, pa onda od lekcije 11 do lekcije 12 i tako dalje).

Program je tako osmišljen da omogućava nastavnicima da sami izaberu lekcije i vežbe koje će odgovarati nivou sposobnosti njihovih učenika.

Nastavnici se ohrabruju da prilagode svaku vežbu u okviru plana realizacije časova kako bi se povećao ili smanjio stepen težine izvođenja vežbe i na taj način prilagodio pojedincima odnosno grupama, a sve u cilju da učenici dožive pozitivna iskustva dok upražnjavaju badminton.

Struktura časova

Časovi badmintona opisani u ovom priručniku sadrže:

- Vežbe za razvoj **fizičkih sposobnosti**;
- Vežbe za obuku **tehničke** badmintona;
- **Takmičarske** i ostale zabavne aktivnosti.


Svaki čas je predviđen da traje 60 minuta. Bez obzira na to, trajanje pojedinih vežbi odnosno časa se može produžiti ili skratiti i na taj način prilagoditi potrebama.

Delovi časa su prikazani različitim bojama kako bi se nastavnicima olakšalo praćenje plana realizacije.

Tri boje predstavljaju - **fizički, tehnički i takmičarski/zabavni sadržaj**.

Časovi započinju **zagrevanjem** i specifičnim vežbama za razvoj **fizičkih sposobnosti**. Posle toga sledi obuka elemenata **tehničke** badmintona i na kraju se koriste **takmičarske** vežbe koje zauzimaju najveći deo vremena u okviru jednog časa.

Različite boje omogućavaju nastavnicima da lakše uoče različite elemente (fizički/tehnički/takmičarski). Delovi časa se mogu međusobno rotirati i menjati što nastavniku omogućava da planira realizaciju časova u skladu sa sposobnostima i motivacijom učenika.

Svaka aktivnost koja je opisana u planovima realizacije časova ima svoj video snimak  koji prikazuje aktivnosti i na taj način pomaže nastavnicima u pripremi časova.

Zabavne i takmičarske aktivnosti

Elementi tehnike badmintona

Vežbe za razvoj fizičkih sposobnosti

Pregled delova časa

Časovi badmintona opisani u ovom priručniku sadrže:

Uvodni deo - Cilj časa / Na šta treba obratiti pažnju (5 minuta)	Nastavnik naglašava šta će učenici učiti na tom času.
Razvoj fizičkih sposobnosti	<p>Zabavne aktivnosti kojima se istovremeno utiče na razvoj fizičkih sposobnosti i specifične vežbe zagrevanja i pripreme za aktivnosti koje će se sprovesti na času.</p> <p>Određene vežbe predviđene za razvoj fizičkih sposobnosti zahtevaju posebnu pripremu i zagrevanje zbog činjenice da se izvode maksimalnom brzinom i uz dosta promena pravca i smera kretanja.</p> <p>Zbog toga je neophodno da učenici obave opšte zagrevanje u trajanju od 3-4 minuta u okviru koga lagano trče i izvode vežbe za razvoj pokretljivosti. Videti u planovima za realizaciju časova.</p>
Tehnika / Taktika	<p>Glavni deo časa je posvećen vežbama za obučavanje tehnike sa reketom i lopticom odnosno zabavnim takmičarskim igrama koje imaju zadatak da pomognu učenicima da dodatno utvrde naučene elemente tehnike.</p> <p>Sve aktivnosti se mogu izvoditi na manjem ili većem stepenu težine izvođenja tako da se sadržaj može prilagoditi nivou sposobnosti i znanjima učenika.</p> <p>Na taj način se pomaže u održavanju motivacije učenika bez obzira na nivo sposobnosti.</p>
Analiza rada na času / Na šta treba obratiti pažnju (5 minuta)	Nastavnik pravi kratku analizu rada na času dok se učenici opuštaju posle aktivnosti.

Časovi utvrđivanja naučenih elemenata na kojima se koriste zabavne vežbe i takmičarske situacije su raspoređeni u okviru programa tako da se dodatno unapređuje učenje tehnike badmintona.

Fleksibilnost programa

Ovaj priručnik je fleksibilno nastavno sredstvo koje izlazi u susret potrebama:

- nastavnika i učenika iz različitih kulturnih sredina;
- različitog načina prenošenja znanja / situacija u kojima se vrši obuka - lokacija / količini i kvalitetu opreme / veličini grupe koja se obučava / različitog stepena iskustva kada je badminton u pitanju;
- nehomogenih grupa kada je u pitanju nivo sposobnosti učenika.

Napredak u toku sprovođenja programa će zavistiti od početnog nivoa sposobnosti učenika i motivacije za rad na času. Nastavnik treba da vrši procenu napretka učenika posle svakog završenog časa.

Ovaj priručnik je napravljen tako da bude fleksibilan i da može da se prilagođava u odnosu na prethodno iskustvo nastavnika i početni nivo sposobnosti učenika.

Postoji mnogo načina na koji nastavnici mogu da primene program:

- Promenom stepena težine izvođenja uz pomoć predloga kako dodatno olakšati ili otežati vežbe i aktivnosti;
- Promenom trajanja pojedinih delova časa (razvoj fizičkih sposobnosti, obučavanje tehnike, takmičarski elementi) ili pojedinih aktivnosti u okviru delova;
- Izradom sopstvenih planova za realizaciju časova koji su u skladu sa mogućnostima koje nastavnik poseduje na mestu gde se obuka vrši, uz korišćenje ideja i sadržaja planova za realizaciju časova;
- Izradom potpuno novih planova za realizaciju časova sa stavljanjem dodatnog naglaska na fizički, tehnički ili takmičarski deo časa uz zadržavanje suštine programa koji podrazumeva obuku tehnike badmintona sa dosta zabavnih aktivnosti;
- Ponavljanjem časova ili vežbi kada i gde je to potrebno da bi se izašlo u susret potrebama i individualnom napredovanju pojedinih učenika ili cele grupe.

SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON PROGRAM ZA ŠKOLE

PLANOVI REALIZACIJE ČASOVA - 10 POČETNIH ČASOVA

© Svetska badminton federacija 2011
Prvi put objavljeno u novembru 2011.

Sadržaj

Planovi realizacije - 10 početnih časova

Uvod	7
Pregled sadržaja	8
Lekcija 1: Osnovni hvatovi	9
Lekcija 2: Promena hvata i kretanje po igralištu	13
Lekcija 3: Igra na mreži i iskorak	17
Lekcija 4: Igra na mreži i polazak u kretnju	21
Lekcija 5: Igre sa primenom naučenih elemenata	25
Lekcija 6: Igre sa primenom naučenih elemenata	29
Lekcija 7: Servis i razmena udaraca	33
Lekcija 8: Bekhend "lift" udarac	38
Lekcija 9: Forhand "lift" udarac	43
Lekcija 10: Igre sa primenom naučenih elemenata	48

Uvod

Pre početka čitanja planova za realizaciju časova je neophodno da se upoznate sa dole navedenim informacijama:

1. Pročitajte peti deo (strana 41 u "Priručniku za nastavnike") pre čitanja planova za realizaciju 10 početnih časova.
2. Svaka aktivnost navedena u planovima za realizaciju časova ima svoj video snimak koji prikazuje kako se izvodi aktivnost opisana u priručniku i koji pomaže nastavnicima u pripremi časova.
3. Za sprovođenje 10 uvodnih časova badmintona su potrebni minimalni zahtevi u pogledu opreme i korišćenja objekata.
4. Časovi su napravljeni tako da deci svih nivoa sposobnosti pruže priliku da steknu pozitivna iskustva i budu uspešni u upražnjavanju badmintona.
5. Na svakom času se kombinuju fizičke aktivnosti sa obučavanjem osnovnih tehnika badmintona - videti četvrti deo (strana 35 u "Priručniku za nastavnike") - Vežbe za razvoj fizičkih sposobnosti.

10 početnih časova:

- obuhvataju osnovne veštine neophodne za igranje badmintona;
- obezbeđuju uslove da svi početnici dožive pozitivno iskustvo u prvom susretu sa badmintonom.

Nastavnici će imati slobodu da:

- prelaze sa jedne lekcije na drugu;
- ponavljaju lekcije kada je to neophodno;
- prelaze na sledeću celinu / nivo kada misle da je to potrebno i u skladu sa nivoom sposobnosti i znanja pojedinaca / grupe;
- ponavljaju aktivnosti sadržane u 10 početnih časova kako bi se deci pružila dodatna mogućnost da uvežbaju osnovne veštine neophodne za igranje badmintona;
- preuzmu aktivnosti iz različitih lekcija da bi napravili sopstvene planove za realizaciju.

Nastavnik treba da izvrši procenu napretka dece posle svakog časa, a pre nego što počne sa planiranjem sledećeg časa.

Pregled sadržaja

<p>Celina 1</p> <p>Početni časovi (10 časova)</p>	<p>10 početnih časova sadrže:</p> <ul style="list-style-type: none">• osnovne principe badmintona• hvatove i uvod u igru na mreži• tehnike koje se primenjuju u prednjem delu igrališta i razmenu udaraca• elemente fizičke pripreme - opšta koordinacija, stabilnost i ravnoteža. <p>Hvatovi i kontrola reketa se uče odmah na početku. Potom se uče udarci u prednjem delu igrališta.</p> <p>Ovo su najjednostavniji elementi tehnike u badmintonu i njihovo učenje na samom početku obezbeđuje uspešnost u usvajanju kod mlađih početnika.</p> <p>Složenije tehnike udaraca iznad nivoa glave se uvode kasnije u toku programa kada deca usvoje najosnovnije elemente tehnike i kada postanu uspešni u izvođenju istih.</p> <p>Do kraja 10 početnih časova, učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none">• uživaju u razmeni udaraca korišćenjem osnovnih hvatova;• izvode udarce iz prednjeg dela igrališta u zadnji deo protivničkog igrališta;• koriste servis da bi započeli nadigravanje i razmenu udaraca.
---	--

Lekcija 1

Osnovni hvatovi

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovna svrha ovog časa je da objasni i prikaže:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton kao sport; • Bekhend hvat i forhend hvat; • Važnost i značaj presretanja loptice reketom. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opišu badminton; • Pokažu dva osnovna hvata koji se koriste u badmintonu; • Pokažu kako se relaksirano izvodi dolazak reketom do loptice i presretanje loptice (badminton loptica/optica za softbol/balon).
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baloni - najmanje jedan po učeniku. • Reketi - jedan na svaki par (ili jedan po učeniku ako je moguće). • Loptice za badminton - jedna po detetu. • DVD plejer ako za to postoji mogućnost. 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo organizovati u zatvorenom prostoru. Moguće je realizovati čas i napolju ali će u tom slučaju morati da se koriste loptice za badminton ili manje napumpani baloni. Za ovaj čas nisu potrebne mreže.


Lekcija 1: Osnovni hvatovi

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Uvodni deo (10 min.)	<p>Učenici posmatraju:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badminton meč uživo ili video snimak meča; • Igru u pojedinačnoj konkurenciji i igru parova. 	<ul style="list-style-type: none"> • Od učenika se traži da opišu sport uz pomoć dopunskih pitanja koje postavlja nastavnik - ključne reči: igra preko mreže, jaki i mekani udarci, promene pravca i smer a kretanja, skok, brzo, smećiranje. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pitanja otvorenog tipa - primer: "da li možeš da opišeš kakav je badminton sport?" <p>↓</p> <p>Pitanja zatvorenog tipa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Da li je badminton brza igra? • Koliko disciplina parova postoji u badmintonu? • Da li igrači menjaju loptice u toku meča? • Ili se postavljaju takva pitanja ili nastavnik jednostavno opisuje osnovne karakteristike igre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ako se posmatra meč uživo, pobrinuti se da se grupa učenika nalazi na bezbednoj udaljenosti od igrališta.
<p>Odbijanje balona (5 min.)</p> <p>▶ L1 - V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Raspored učenika u parovima. Svaki drugi učenik dobija balon. Učenici trče u parovima i naizmenično udaraju balon rukama. Balon ne sme da padne na zemlju. • Progresija - svaki učenik ima partnera. Učenici se kreću u parovima i naizmenično udaraju balon samo rukom kojom drže reket. 	<ul style="list-style-type: none"> • Naduvati balone pre časa. • Menjati rastojanje između partnera u skladu sa nivoom sposobnosti. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promena pravca i smer a kretanja korišćenjem igre "jurka" ako je to moguće. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Započeti vežbu hodajući. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obezbediti dovoljno rastojanja između dva učenika. • Započeti sa vežbom isključivo na znak za početak koji daje nastavnik (pištaljka, pljesak dlanovima i slično).

Lekcija 1: Osnovni hvatovi

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Štafetna igra sa odbijanjem balona (10 min.) ▶ L1 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Učenici su raspoređeni u ekipe po šest i postrojeni u kolonu na jednom kraju sale. Svaka ekipa dobija jedan balon. Svaki učenik u okviru ekipe ima zadatak da trči na drugi kraj sale i nazad odbijajući balon rukama. Balon ne sme da padne na zemlju. Po završetku zadatka balon se predaje sledećem učeniku iz ekipe. Progresija - izvršiti zadatak odbijajući balon reketima. 	<ul style="list-style-type: none"> Učenici moraju da pronađu najbolji način da kontrolišu odbijanje balona umesto da samo pokušavaju da udaraju jako. Rastojanje na kome se izvodi zadatak može da se menja (predlog je 20 metara). 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Ako su učenici u stanju da pravilno izvedu zadatak rukama, mogu da pokušaju da u toku igre koriste jedan reket po ekipi. 	
Bekhend hvat sa balonom (10 min.) ▶ L1 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik demonstrira pravilno izvođenje bekhend hvata. Dok se izvode vežbe sa balonom i reketom, od učenika se traži da zadrže balon u vazduhu tako što udarac vode nadlanicom koja se kreće ka gore i dalje od tela. 	<ul style="list-style-type: none"> Staviti akcenat na pravilno izvođenje bekhend hvata. Nadlanica vodi pokret tako što se kreće ka gore i dalje od tela. Ne koristi se mreža. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Podržavati kreativnost - primer: odbijanje balona stojeći, klečeći na jednom kolenu, klečeći na oba kolena, sedeći, ležeći i ponovo stojeći. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Skratiti dužinu reketa hvatom blizu glave reketa. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti dovoljno veliko rastojanje između učenika.
Forhend hvat sa balonom (10 min.) ▶ L1 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik demonstrira pravilno izvođenje forhend hvata. Dok se izvode vežbe sa balonom i reketom, od učenika se traži da zadrže balon u vazduhu korišćenjem forhend hvata. 	<ul style="list-style-type: none"> Raširiti prste. Udariti balon ispred tela. Proveriti da li palac i kažiprst formiraju latinično slovo "V". Ne koristi se mreža. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Kao u prethodnoj vežbi ↓ <ul style="list-style-type: none"> Kao u prethodnoj vežbi 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti dovoljno veliko rastojanje između učenika.

Lekcija 1: Osnovni hvatovi


Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Promena hvata sa balonom. (10 min.)  L1 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik demonstrira pravilnu promenu hvata. Dok se izvode vežbe sa balonom i reketom, od učenika se traži da zadrže balon u vazduhu tako što će tri udarca da izvedu korišćenjem bekhend hvata, a potom tri udarca korišćenjem forhend hvata. 	<ul style="list-style-type: none"> Menjati broj udaraca posle kojih se vrši promena hvata (3-3, 2-2, 1-1). Ruka se kreće ka loptici. Ne koristi se mreža. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Ako se udarci izvode dobro, pretvoriti zadatak u takmičenje u kome se broje uspešno izvedeni udarci. Preći na naizmenično korišćenje bekhend i forhend hvata. 	<ul style="list-style-type: none"> Preporučuje se korišćenje balona ili sunđera zbog bezbednosti.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Učvrstiti pravilno izvođenje. 	
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Rastezanje celog tela i diskusija. Nastavnik pravi kratku analizu rada na času. 	<ul style="list-style-type: none"> Badminton je igra u kojoj se loptica prebacuje preko mreže korišćenjem jakih i mekih udaraca, promenom pravca i smeru kretanja, izvođenjem skokova i brzih kretanja. Ponovo demonstrirati pravilno izvođenje bekhend i forhend hvata. Izvršiti udarac laktom koji je udaljen od tela i ubrzati reket ka loptici. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Postavljati pitanja da bi se izvršila provera ispunjenosti ciljeva časa. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Nastavnik objašnjava i demonstrira više puta da bi se bolje utvrdio element tehnike. 	

Lekcija 2

Promena hvata i kretanje po igralištu

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovna svrha ovog časa je da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upozna učenike sa upotrebom "šase" koraka kao načina kretanja po igralištu; • Utiče na razvoj veštine promene hvata. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prikažu upotrebu "šase" koraka u brzom kretanju na malim rastojanjima; • Pokažu korišćenje različitih hvatova u predvidljivim situacijama.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vrećice punjene pasuljem • Loptice • Reketi 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se održi u zatvorenom prostoru ali je moguće realizovati čas i napolju.

Lekcija 2: Promena hvata i kretanje po igralištu

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Uvodni deo (5 min.)	<p>Nastavnik objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "šase" korak - "jedno stopalo juri drugo stopalo ali ga nikada ne sustiže"; • stopala ne moraju da budu paralelna da bi se pravilno izveo "šase" korak; • korišćenje "šase" koraka za paralelne, dijagonalne (napred i nazad) kretanje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zadržati opružen položaj tela (blago savijena kolena / mala fleksija u zglobu kolena) tako da glava ostane na istoj visini. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izvođenje "šase" koraka po dijagonali (napred i nazad) sa promenom brzine kretanja. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Započeti zadatak hodaњem i postepeno preći isključivo na paralelne kretanje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obezbediti dovoljno veliko rastojanje između učenika koji se kreću po igralištu.
<p>"Šase" kretanja u ogledalu (10 min.)</p> <p> L2 - V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Raspored učenika u parove tako da su partneri okrenuti licem jedan ka drugom. Jedan učenik beži dok drugi učenik juri. Korišćenjem "šase" koraka se učenik koji beži kreće bočno uz česte promene smeru i na taj način pokušava da pobegne od učenika koji juri. Partner koji juri mora da prati i da pokuša da sustigne učenika koji beži. 	<ul style="list-style-type: none"> • Za uvežbavanje "šase" koraka se koriste kratka rastojanja (izbegavati igru jurke na većem prostoru) • Česta promena uloga (na svakih 30 do 40 sekundi) • Staviti akcenat na pravilno izvođenje kretanje sa opruženim položajem tela i blago savijenim kolenima. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jurenje po paraleli i dijagonali (napred i nazad). <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Igra jurke gde se igrači kreću samo po paralelnim linijama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obezbediti dovoljno veliko rastojanje između učenika. • Rasporediti partnere u zavisnosti od trenutnog nivoa sposobnosti.

Lekcija 2: Promena hvata i kretanje po igralištu

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
<p>"Šase" kretanja u ogledalu sa bacanjem (10 min.)</p> <p>▶ L2 - V2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Učenici ostaju u parovima okrenuti licem jedan ka drugom. Jedan učenik drži lopticu i ima ulogu "vođe". Učenik koji je "pratilac" mora da prati "vođu". "Vođa" baca lopticu a "pratilac" pokušava da je uhvati i vrati je nazad. 	<ul style="list-style-type: none"> Zamena uloga na znak koji daje nastavnik. Približno 3m rastojanja između dva učenika. 	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bacanje se vrši isključivo rukom koja drži reket. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti dovoljno veliko rastojanje između učenika. Rasporediti partnere u zavisnosti od trenutnog nivoa sposobnosti.
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bacanje sa obe ruke. 	
<p>Tik - Tak promena hvata (5 min.)</p> <p>▶ L2 - V3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Podsećanje koji se hvatovi koriste u badmintonu. Demonstracija i objašnjenje pravilne promene hvata okretanjem reketa uz pomoć palca. Učenici imitiraju promenu hvata na znak koji daje nastavnik (tik - tak signal). 	<ul style="list-style-type: none"> Promena hvata okretanjem reketa uz pomoć palca bez okretanja šake i podlaktice. Lakat ispred tela. Relaksiran hvat, stegnuti dršku reketa prstima u trenutku kontakta sa lopticom. 	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik menja stepen težine izvođenja promenom ritma ili promenom redosleda. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti dovoljno veliko rastojanje između učenika. Uvežbavanje vršiti u vrsti gde su učenici okrenuti ka nastavniku.
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> Promena hvata i naglašavanje bitnih tehničkih detalja. 	
<p>Promena hvata sa lopticom (10 min.)</p> <p>▶ L2 - V4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parovima i uvežbavanje promene hvata udaranjem loptice koju podbacuje partner naizmenično forhend i bekhend stranom reketa. Promena uloga posle 12 udaraca/ promena hvata. Uvežbavanje se vrši bez mreže. 	<ul style="list-style-type: none"> Podbacivanje odozdo isključivo korišćenjem ruke koja drži reket. Promena hvata bez promene pravca i smera leta loptice. 	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> Iskorak napred nogom na strani reketa. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti dovoljno veliko rastojanje između učenika i maksimalno iskoristiti prostor.
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> Usmeriti pažnju na pravilan hvat i opuštene prste. 	

Lekcija 2: Promena hvata i kretanje po igralištu

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Udarci sa promenom hvata (15 min.) ▶ L2 - V5	<ul style="list-style-type: none"> • Progresija vežbi. • Raspored učenika u parovima i uvežbavanje udaraca - pogoditi metu korišćenjem promene hvata. Lopticu podbacuje partner. Uvežbavanje se izvodi sa ili bez mreže. 	<ul style="list-style-type: none"> • Koristiti obručeve ili nacrtati mete na zidu. • Promena uloga između partnera. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Napraviti takmičenje u skupljanju poena kada se pogodi meta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bezbedno skupljanje loptica po završetku igre.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Lagano podbacivanje loptice. 	
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> • Rastezanje u parteru dok nastavnik ponavlja ključne detalje obrađene na drugom času (videti gore). 	<ul style="list-style-type: none"> • Nastavnik ponovo demonstrira pravilno izvođenje hvatova i pravilno kretanje po igralištu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Izvršiti kratku usmenu proveru znanja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstracija i objašnjenje pravilnog načina rastezanja.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Nastavnik objašnjava - Učenici slušaju. 	

Lekcija 3

Igra na mreži i iskorak

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Cilj ovog časa je upoznavanje učenika sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Igru na mreži i iskorakom; • Stabilnošću i ravnotežom prilikom izvođenja iskoraka. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prikažu pravilno izvođenje dugačkog iskoraka gde je stopalo noge koja je napred usmereno ka mestu presretanja loptice; • Stabilno izvođenje udaraca na mreži guranjem loptice i korišćenjem adekvatnog hvata.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Mreže za badminton ili adekvatna zamena 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom. Za sprovođenje ovog časa su potrebne mreže ili adekvatna zamena za mreže.

Lekcija 3: Iskorak i igra na mreži

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Uvodni deo časa (5 min.)	<p>Nastavnik demonstrira i usmeno objašnjava pravilno izvođenje:</p> <ul style="list-style-type: none"> Iskoraka - dugački korak napred nogom/stopalom na strani reketa. Osnovni udarac na mreži bekhendom i forhendom. Osnovni udarac na mreži bekhendom i forhendom posle iskoraka. Opružen položaj trupa sa opruženom rukom koja drži reket. 	<ul style="list-style-type: none"> Podići koleno pre nego što se stopalo izbacilo ka napred. Kontakt sa podlogom se prvo ostvaruje petom pa onda ostatkom stopala. U toku demonstriranja osnovnog udarca na mreži staviti akcenat na relaksiran odgovarajući hvat. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Pitati učenike šta je iskorak i pokazati pravilno izvođenje. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Nastavnik samo demonstrira i usmeno objašnjava pravilno izvođenje. 	<ul style="list-style-type: none"> Učenici su na bezbednom rastojanju u odnosu na nastavnika koji demonstrira pravilno izvođenje tehnike.
Ravnoteža i bacanje (10 min.) ▶ L3 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Učenici su podeljeni u parove i okrenuti licem jedni ka drugima. Učenici stoje na jednoj nozi i imaju zadatak da zadrže ravnotežu dok naizmenično bacaju i hvataju lopticu - dodaju se. 	<ul style="list-style-type: none"> Ponoviti vežbu stojeći na drugoj nozi. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Baciti lopticu malo više u levo ili u desno, bacati dve loptice u isto vreme. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Koristiti balone ili sunderastu lopticu za bacanje. Češće vršiti promenu stajne noge. 	
Balansiranje sa lopticom (5 min.) ▶ L3 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Učenici balansiraju okrenutu lopticu na glavi dok se kreću napred korišćenjem osnovne tehnike iskoraka. Iskorak se može izvoditi samo nogom na strani reketa ili se noge mogu menjati. 	<ul style="list-style-type: none"> Podići koleno pre nego što se stopalo izbacilo ka napred. Kontakt sa podlogom se prvo ostvaruje petom pa onda ostatkom stopala. Zadržati uspravan položaj trupa. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Povećati dužinu iskoraka. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Hodati sa lopticom na glavi. 	<ul style="list-style-type: none"> Voditi računa o lopticama koje ostanu na podu.

Lekcija 3: Iskorak i igra na mreži

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost				
Iskorak sa imitacijom udarca (5 min.) ▶ L3 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Učenici stoje u vrsti, prave iskorak napred nogom na strani reketa i imitiraju izvođenje osnovnog udarca na mreži. 	<ul style="list-style-type: none"> Svi učenici istovremeno izvode kretnje na znak nastavnika. Uvrtnje stopala predstavlja tipičnu grešku. Koristiti ogledalo da bi se naglasilo pravilno izvođenje detalja tehnike. 	<table border="0"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Iskorak iz "šase" koraka. </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Jedan korak i onda izvođenje iskoraka. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Iskorak iz "šase" koraka. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Jedan korak i onda izvođenje iskoraka. 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno mesta između dve ili tri vrste koje su okrenute ka nastavniku.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Iskorak iz "šase" koraka. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Jedan korak i onda izvođenje iskoraka. 							
Upoznavanje sa osnovnim bekhend i forhend udarcem na mreži (20 min.) ▶ L3 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Učenici uvežbavaju u parovima. Jedan učenik podbacuje lopticu u vis i preko mreže. Drugi učenik uvežbava osnovni bekhend udarac na mreži. Progresija vežbe podrazumeva izvođenje iskoraka nogom sa strane reketa pre izvođenja udarca na mreži. Udarac predstavlja lagano guranje loptice preko mreže. Ponoviti vežbe na forhend strani. 	<ul style="list-style-type: none"> Promena uloga posle 12 udaraca/ podbacivanja. Držati reket ispred tela. Kontakt reketa i loptice blizu vrha mreže. Proveriti pravilnost hvata. 	<table border="0"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Koristiti mete i pretvoriti uvežbavanje u takmičenje da bi se učenici bolje motivisali. </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Spustiti mrežu ili potpuno ukloniti mrežu za mlađe učenike da bi se stavio akcenat na pravilno izvođenje tehnike udaraca. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti mete i pretvoriti uvežbavanje u takmičenje da bi se učenici bolje motivisali. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Spustiti mrežu ili potpuno ukloniti mrežu za mlađe učenike da bi se stavio akcenat na pravilno izvođenje tehnike udaraca. 	<ul style="list-style-type: none"> Kada se radi sa više loptica, voditi računa o lopticama koje ostanu na podu.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti mete i pretvoriti uvežbavanje u takmičenje da bi se učenici bolje motivisali. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Spustiti mrežu ili potpuno ukloniti mrežu za mlađe učenike da bi se stavio akcenat na pravilno izvođenje tehnike udaraca. 							

Lekcija 3: Iskorak i igra na mreži

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Razmena udaraca na mreži (10 min.) ▶ L3 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Dva učenika uvežbavaju udarce na mreži tako što igraju meč u prednjem delu igrališta. Odigravati samo udarce kada se loptica nalazi ispod gornje sajle mreže. Započeti razmenu udaraca podbacivanjem loptice. 	<ul style="list-style-type: none"> Relaksiran hvat. Proveriti da li se koristi adekvatni hvat. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Prostor za igru se može povećati da bi se u nadigravanje uključilo i korišćenje iskoraka. Pretvoriti razmenu udaraca u takmičenje da bi se bolje motivisali učenici. 	<ul style="list-style-type: none"> Obratiti pažnju na bezbednost u toku razmene udaraca na igralištu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Smanjiti prostor za igru da bi se učenici bolje skoncentrisali na tehniku udaraca i spustiti mrežu kada je to neophodno. 	
Analiza rada na času/ Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Grupno izvođenje vežbi rastezanja u parteru. Nastavnik ponavlja ključne delove časova br. 2 i 3. Nastavnik još jednom demonstrira pravilno izvođenje osnovnog bekhend udarca na mreži i naglašava važnost dobrog izvođenja iskoraka za dobro izvođenje udarca na mreži. 	<ul style="list-style-type: none"> Pokreti ruku pre pokreta nogu. Opružiti se da bi se loptica udarila ispred tela. Adekvatni relaksirani hvat. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike da bi se utvrdilo da li su ciljevi časa br. 3 ispunjeni. 	<ul style="list-style-type: none"> Naglasiti pravilnu tehniku rastezanja.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik analizira rad na času i ponavlja ključne delove časa. 	

Lekcija 4

Igra na mreži i polazak u kretnju

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa je da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upozna učenike sa izvođenjem "split step" polaska u kretnju; • Nastavi sa učenjem udaraca na mreži. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilno izvode udarce na mreži (7/10) korišćenjem pokreta guranja i korišćenjem osnovnih hvatova; • Objasne i pokažu korišćenje "split step" polaska u kretnju i iskoraka.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Mreže za badminton 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bilo bi poželjno da se čas održi u zatvorenom ali je moguće da se sprovede i na otvorenom. Za realizaciju časa će biti potrebne mreže ili adekvatna zamena za mreže.

Lekcija 4: Igra na mreži i polazak u kretnju

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Uvodni deo časa (5 min.)	<p>Nastavnik opisuje elemente tehnike koji se obrađuju na času br. 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nastavnik pravi "split step" polazak u kretnju da bi se približio loptici. Nastavnik udara forhend i bekhend osnovni udarac na mreži koristeći pokret guranja loptice, "split step" polazak u kretnju i iskorak. 	<ul style="list-style-type: none"> "Split step" polazak u kretnju - brza bočna kretanja i postavljanje jednog stopala paralelno sa drugim. Nisko postavljeno težište tela (brz polazak u kretnju i brza promena pravca i smera kretanja). 	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike o tome kako se vrši brz polazak u kretnju i kako se brzo menja pravac i smer kretanja. 	<ul style="list-style-type: none"> Učenici treba da budu na bezbednom rastojanju u odnosu na nastavnika koji demonstrira elemente tehnike.
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje elemenata tehnike. 	
<p>Vežbe ravnoteže (10 min.)</p> <p>▶ L4 - V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Učenici stoje na jednoj nozi i prave skokove napred, u stranu, nazad i ponovo napred da bi uvežbali skok na jednoj nozi. Progresija vežbe podrazumeva igru u kojoj nastavnik glasno govori pravac i smer (sever, jug, istok ili zapad) dok učenici izvode skokove u tom smeru, uspostavljaju ravnotežu i skaču nazad u početnu poziciju. 	<ul style="list-style-type: none"> Učenici se koncentrišu na uspostavljanje ravnoteže i kontrolu izvođenja pokreta. 	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> Povećati dužinu skoka. 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno veliko rastojanje između grupa koje izvode vežbe.
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> Smanjiti dužinu skoka i češće vršiti promenu odskočne noge. 	

Lekcija 4: Igra na mreži i polazak u kretanju

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Srećna stopala (10 min.) ▶ L4 - V2	Započeti sa brzim stopalima: <ul style="list-style-type: none"> Učenici izvode vežbu u grupama licem okrenuti u suprotnom smeru od nastavnika ili njegovog pomoćnika. Učenici se kreću ka cilju - "srećna stopala". Nastavnik daje znak (pljesak dlanovima, udarac stopalom o pod, znak pištaljkom), a učenici se kreću što brže u zadatom smeru (na primer: forhend ugao prednjeg dela igrališta). 	<ul style="list-style-type: none"> Učenici ne mogu da vide početni signal. Početni položaj - blago savijene noge u zglobu kolena. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Koristiti 2 različita znaka za različite pravce kretanja (npr. pljesak dlanovima ili zvuk pištaljkom). 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno veliko rastojanje između grupa koje izvode vežbe.
"Šase" korak za igru na mreži (20 min.) ▶ L4 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parove, od parova napraviti dve vrste koje su okrenute licem jedna ka drugoj na rastojanju od približno 3m. Jedan partner podbacuje lopticu; drugi partner uvežbava forhend i bekhend osnovne udarce na mreži. Promena uloga posle 12 udaraca/ podbacivanja. Započeti sa bekhendom, preći na forhend i onda naizmenično udarati lopticu forhendom i bekhendom. 	Koristiti sledeću progresiju vežbi (mreža nije neophodna): <ul style="list-style-type: none"> Izvođenje isključivo udaraca na mreži. Izvođenje udaraca na mreži korišćenjem iskoraka. Izvođenje udaraca na mreži korišćenjem "šase" koraka i iskoraka. Izvođenje udaraca na mreži korišćenjem "split step" koraka, "šase" koraka i iskoraka. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Korišćenje mreže i nacrane mete na podu. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Izvođenje vežbi bez mreže i obeleženog igrališta. Koncentracija usmerena na pravilno izvođenje tehnike. 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno veliko rastojanje između grupa koje izvode vežbe.

Lekcija 4: Igra na mreži i polazak u kretnju


Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Razmena udaraca na mreži. (10 min.) ▶ L4 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Dva učenika uvežbavaju udarce na mreži tako što igraju meč u prednjem delu igrališta. Odigravati samo udarce kada se loptica nalazi ispod gornje sajle mreže. Započeti razmenu udaraca podbacivanjem loptice. Brojati poene da bi se odredio pobednik igre. 	<ul style="list-style-type: none"> Relaksiran hvat. Započeti razmenu udaraca na manjem prostoru i postepeno povećavati prostor za igru. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Dozvoliti učenicima da vrše razmenu udaraca na većem prostoru korišćenjem forhend i bekhend udaraca na mreži kao i "split step" polaska u kretnju, "šase" koraka i iskoraka. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti igralište i prostor oko igrališta.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Koncentracija usmerena na pravilno izvođenje tehnike (bez elemenata takmičenja). 	
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik vrši rekapitulaciju rada na času. Učenici se rastežu u parteru i slušaju nastavnika. 	<ul style="list-style-type: none"> Elementi tehnike koji se obrađuju na času. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Usmeno ispitati učenike da bi se utvrdilo da li su postignuti ciljevi časa. 	<ul style="list-style-type: none"> Naglasiti pravilnu tehniku rastezanja.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponavlja šta je obrađeno na času. 	

Lekcija 5

Igre sa primenom naučenih elemenata

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa je da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • se dodatno utvrde elementi tehnike obrađeni u prethodnim lekcijama; • se dodatno uvežba promena hvata i položaj lakta dalje od tela. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prikažu osnovne badminton kretnje - "šase" kretnje; • Prikažu pravilnu promenu hvata, jake i slabe udarce.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vrećice punjene pasuljem (ako je neophodno) • Reketi • Loptice 	<p>Situacija u kojoj se vrši obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom. Za sprovođenje ovog časa su potrebne mreže ili adekvatna zamena za mreže, a sve u zavisnosti od nivoa sposobnosti i znanja učenika sa kojima se vrši obuka.

Lekcija 5: Igre sa primenom naučenih elemenata

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Uvodni deo časa (5 min.)	<p>Nastavnik opisuje elemente tehnike koji će se obrađivati na času:</p> <ul style="list-style-type: none"> Promena hvatova između udaraca forhendom i bekhendom kada je to potrebno. Badminton uopšteno može da se opiše kao: trčanje i udaranje, polasci u kretnje i zaustavljanje, jaki i slabi udarci. 	<ul style="list-style-type: none"> Lakat dalje od tela i pomeranje ruke i reketa ka loptici. 	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tražiti od učenika da pokažu šta su naučili u toku trajanja prva tri časa. 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno prostora između grupa za vreme demonstriranja.
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik demonstrira i usmeno objašnjava - učenici posmatraju i slušaju. 	
<p>Igra "šuge" (10 min.)</p> <p> L5 - V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jedan učenik je određen da bude "šuga" i on mora da pokuša da pipne ili uhvati sve ostale učenike. Ako je određeni učenik dodirnut, on mora da istrči dva kruga oko igrališta pre nego što se ponovo priključi ostalim učenicima. Igra je završena ako učenik koji juri natera sve ostale učenike da trče oko igrališta i kada više nikoga nema u igralištu. 	<ul style="list-style-type: none"> Vršiti promenu učenika koji juri i davati većem broju učenika priliku da budu "šuga". Kada je učenik dotaknut, zadajte mu dodatne aktivnosti pre nego što se ponovo vrati u igru (10 iskoraka, 10 trbušnjaka ili aktivno rastezanje). 	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> Progresija vežbe izborom više od jedne "šuge". 	<ul style="list-style-type: none"> Ako je grupa brojnija, podeliti učenike u više manjih grupa i iskoristiti sav prostor koji stoji na raspolaganju da se grupe rašire i imaju dosta mesta.
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zadržati samo jednu "šugu" da bi se zadržala ravnomernost kretanja. 	

Lekcija 5: Igre sa primenom naučenih elemenata

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
<p>"Šase" igra (10 min.)</p> <p>▶ L5 - V2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Učenici su raspoređeni u parove i okrenuti su licem jedan ka drugom. Jedan učenik drži vrećicu sa pasuljem ili lopticu i on je "predvodnik". Drugi učenik je "pratilac" i on ima zadatak da prati. "Predvodnik" podbacuje vrećicu sa pasuljem ili lopticu dok "pratilac" pokušava da je uhvati i da je vrati. 	<ul style="list-style-type: none"> Promena uloga na znak nastavnika. Približno 2 do 3m rastojanja između partnera. 	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> Podbacivanje isključivo rukom kojom se drži reket. 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno prostora između partnera. Rasporediti partnere u odnosu na njihove sposobnosti.
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> Podbacivanje vršiti sa obe ruke isključivo odozdo. 	
<p>"Šase" korak i udarac na forhend strani (10 min.)</p> <p>▶ L5 - V3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Učenici uvežbavaju u grupi sa jednom osobom koja podbacuje loptice. Podbacivanje loptice se vrši na forhend stranu, učenici stižu do loptice "šase" korakom i udaraju lopticu na forhend strani korišćenjem forhend hvata. Posle udaranja loptice učenik se vraća nazad na kraj kolone i čeka da ponovo dođe na red. Sledeći igrač izvodi udarac, odlazi na kraj kolone i rotacija igrača se nastavlja. Varijacija: Učenici osvajaju poene pogađanjem mete. 	<ul style="list-style-type: none"> Nije neophodno da se koristi igralište i mreža. Loptice može da podbacuje nastavnik, učenik ili neka druga osoba koja pomaže. Igra može da se izvodi i kao pojedinačna i kao timska. 	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> Korišćenje igrališta i mreže. 	<ul style="list-style-type: none"> Voditi računa o lopticama na igralištu.
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> Redukovanje kretanja učenika po igralištu. 	

Lekcija 5: Igre sa primenom naučenih elemenata


Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
"Šase" korak i udarac na bekhend strani (10 min.) ▶ L5 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Ponoviti prethodnu vežbu na drugoj strani igrališta. 	<ul style="list-style-type: none"> Kao u prethodnoj vežbi 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Kao u prethodnoj vežbi 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Kao u prethodnoj vežbi 	
Podbacivanje loptice u grupi po izboru (10 min.) ▶ L5 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika po grupama, učenici formiraju kolonu ispred osobe koja podbacuje loptice. Osoba koja podbacuje loptice po slobodnom izboru podbacuje lopticu u levu ili u desnu stranu. Igrači koriste "šase" korak, udaraju lopticu korišćenjem adekvatnog hvata i odlaze na kraj kolone. Sledeći igrač iz kolone ponavlja vežbu i rotacija igrača se nastavlja. Učenici osvajaju poene pogađanjem mete uz korišćenje adekvatnog hvata. 	<ul style="list-style-type: none"> Nije neophodno da se koristi igralište i mreža. Osoba koja podbacuje lopticu mora da ostavi dovoljno vremena između dva podbacivanja kako bi učenici uspeli da ispune zadatke. Igra može da se izvodi i kao pojedinačna i kao timska. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Sakriti nameru ili fintirati prilikom podbacivanja. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Redukovanje kretanja učenika po igralištu. 	
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik pravi kratku analizu rada na času. Grupno rastezanje 	<ul style="list-style-type: none"> Videti osnovne ciljeve časa. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike da bi se utvrdilo da li su postignuti ciljevi. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik analizira, opisuje i ponovo demonstrira elemente tehnike ako je to neophodno. 	

Lekcija 6



Igre sa primenom naučenih elemenata

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa jeste da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upozna učenike sa većim brojem različitih igara koje stavljaju akcenat na igru u prednjem delu igrališta; • Dodatno utvrdi i uvežba elemente tehnike koji utiču na uspešnost kada je u pitanju igra na mreži. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Učestvuju u organizaciji i uzmu učešće u većem broju igara koje stavljaju akcenat na igru u prednjem delu igrališta; • Opišu ključne detalje koji utiču na uspešnost igre na mreži.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Mreže za badminton (ili adekvatna zamena za mreže) 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom. Za sprovođenje ovog časa su potrebne mreže ili adekvatna zamena za mreže.


Lekcija 6: Igre sa primenom naučenih elemenata

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost				
Uvodni deo časa (5 min.)	Nastavnik ponavlja osnovne principe igre u prednjem delu igrališta: <ul style="list-style-type: none"> • Hvatovi • Kretnje ruke pre kretnji nogu. • "Split step" polazak u kretnju da bi se započelo kretanje ka loptici. • Korišćenje "split step" polaska u kretnju, "šase" koraka i iskoraka. • Važnost dužine ruku i kontakta sa lopticom dalje od tela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pogledati osnovne principe navedene u uvodnom delu časa. 	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Ispitujte učenike pošto je ovo čas predviđen za utvrđivanje obrađenih elemenata. </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira u slučaju da je to potrebno. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Ispitujte učenike pošto je ovo čas predviđen za utvrđivanje obrađenih elemenata. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> • Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira u slučaju da je to potrebno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Raširiti grupu što više za vreme demonstracije i usmenog objašnjenja.
↑	<ul style="list-style-type: none"> • Ispitujte učenike pošto je ovo čas predviđen za utvrđivanje obrađenih elemenata. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> • Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira u slučaju da je to potrebno. 							
"Statue" (10 min.)  L6 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Učenici trče po sali u svim pravcima i smerovima, a kada nastavnik vikne: "statue", učenici moraju da se zaustave što pre. • Učenici moraju da ostanu nepomični 5 sekundi i onda nastavnik vikne: "zagrevanje" i učenici u tom trenutku nastavljaju sa trčanjem po sali. • Da bi se izvršila progresija vežbe, nastavnik može da zatraži od učenika da prave duže korake i da se zaustavljaju u iskoraku. 	<ul style="list-style-type: none"> • Koristiti dinamičko rastezanje pri kraju zagrevanja. 	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Koristiti različite signale (pljesak dlanovima, zvuk pištaljke i slično) da bi se na različite načine uvežbavali ravnoteža i stabilnost. </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Koristiti različite signale (pljesak dlanovima, zvuk pištaljke i slično) da bi se na različite načine uvežbavali ravnoteža i stabilnost. 			<ul style="list-style-type: none"> • Učenike odvojiti na bezbedno rastojanje.
↑	<ul style="list-style-type: none"> • Koristiti različite signale (pljesak dlanovima, zvuk pištaljke i slično) da bi se na različite načine uvežbavali ravnoteža i stabilnost. 							

Lekcija 6: Igre sa primenom naučenih elemenata

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost				
<p>"Kralj mreže" (2 igrača) (10 min.)</p> <p> L6 - V2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Igra preko mreže - igralište nije obavezno. Sistem bodovanja: ako igrač udari lopticom u mrežu protivnik dobija poen. Pogodak lopticom u sajlu mreže donosi 3 poena. Prvi igrač koji ostvari 12 poena je pobedio. 	<ul style="list-style-type: none"> Pobrinuti se da svi učenici koriste pravilne hvatove. Što raniji kontakt reketa i loptice. Neprestano kretanje korišćenjem "split step" polaska u kretanju, "šase" koraka i iskoraka napred i nazad - reket stalno podignut. Kod većih grupa se organizuje igra sa vremenskim ograničenjem trajanja da bi se izbeglo dugo čekanje. 	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Organizovati igru na većoj površini. </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Smanjiti prostor za igru da bi se učenici skoncentrisali na pravilno izvođenje tehnike. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Organizovati igru na većoj površini. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Smanjiti prostor za igru da bi se učenici skoncentrisali na pravilno izvođenje tehnike. 	<ul style="list-style-type: none"> Pobrinuti se da drugi učenici ne ulaze u igru pre vremena.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Organizovati igru na većoj površini. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Smanjiti prostor za igru da bi se učenici skoncentrisali na pravilno izvođenje tehnike. 							
<p>Stoni tenis u parovima na mreži (15 min.)</p> <p> L6 - V3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Igrači 1 i 2 igraju protiv igrača 3 i 4. Prostor za igru je između mreže i prednje linije servis polja. Na početku igre igrači moraju da stoje van polja za igru. Igrač 1 započinje nadigravanje servisom ili ubacuje lopticu u polje za igru. Posle toga oba igrača jedne ekipe imaju obavezu da naizmenično udaraju lopticu. Progresija vežbe - posle svakog udarca igrač mora da trči u zadnji deo igrališta i mora reketom da dodirne zadnju liniju servis polja u igri parova. Igra se organizuje korišćenjem standardnog sistema bodovanja. 	<ul style="list-style-type: none"> Stalna promena partnera i protivnika. Varijacije - na primer: umesto trčanja na zadnju liniju servis polja igrač izvodi skok sa okretom ili neku drugu kretanju. 	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Primenjivati raznovrsnost da bi se povećao stepen težine izvođenja vežbe - primer: nacrtati mete i slično. Igru organizovati kao takmičenje da bi učenici imali izazov. </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Započeti igru sa ekipama koje broje veći broj članova (3 umesto 2 igrača) da bi se smanjila brzina kretanja igrača. Za trčanje posle udarca koristiti kraća rastojanja kako bi igrači imali više vremena. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Primenjivati raznovrsnost da bi se povećao stepen težine izvođenja vežbe - primer: nacrtati mete i slično. Igru organizovati kao takmičenje da bi učenici imali izazov. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Započeti igru sa ekipama koje broje veći broj članova (3 umesto 2 igrača) da bi se smanjila brzina kretanja igrača. Za trčanje posle udarca koristiti kraća rastojanja kako bi igrači imali više vremena. 	<ul style="list-style-type: none"> Isto kao u prethodnoj vežbi.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Primenjivati raznovrsnost da bi se povećao stepen težine izvođenja vežbe - primer: nacrtati mete i slično. Igru organizovati kao takmičenje da bi učenici imali izazov. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Započeti igru sa ekipama koje broje veći broj članova (3 umesto 2 igrača) da bi se smanjila brzina kretanja igrača. Za trčanje posle udarca koristiti kraća rastojanja kako bi igrači imali više vremena. 							

Lekcija 6: Igre sa primenom naučenih elemenata

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
"Vrteška" (15 min.)  L6 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Dve ekipe igrača stoje jedni iza drugih i igraju jedni protiv drugih. Prostor za igru je prostor između mreže i prednje linije servis polja. Igrač 1 u okviru ekipe A započinje nadigravanje servisom ili ubacivanjem loptice u polje za igru, igrač 1 u okviru ekipe B udara i vraća lopticu, sledeći udarac izvodi igrač 2 u okviru ekipe A i tako dalje. Svaki igrač koji promaši lopticu, pošalje lopticu u mrežu ili izbacila lopticu u aut, gubi jedan poen. 	<ul style="list-style-type: none"> Promena ekipa na znak nastavnika. Varijacije vežbe - igrači sakupljaju i prenose poene u sledeći meč odnosno sledeću ekipu. Igra može da se boduje pojedinačno ili ekipno (jedan od primera). Igru koristiti kao zabavnu nagradnu igru i dozvoliti učenicima da uživaju posle napornog rada. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Smanjiti broj igrača u ekipi da bi se povećao intenzitet. 	<ul style="list-style-type: none"> Voditi računa o lopticama koje ostanu na podu - one mogu da budu problem ako se ostave da leže na podu za vreme igara / aktivnosti koje se sprovode na igralištu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Podela grupa u odnosu na nivo sposobnosti da bi se učenicima pružila prilika da dožive pozitivna iskustva i lični uspeh. 	
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik analizira rad na času i dotiče se osnovnih detalja vezanih za igru na mreži, polazak u kretnju i izvođenje iskoraka. Grupno rastezanje 	<ul style="list-style-type: none"> Ključni detalji navedeni na početku časa. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike da bi se utvrdilo da li su ostvareni ciljevi. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik još jednom ponavlja osnovne principe igre na mreži. 	

Lekcija 7


Servis i razmena udaraca

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upoznavanje učenika sa izvođenjem kratkog bekhend servisa; • Napredovanje učenika ka razmeni udaraca. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prikažu pravilno izvođenje kratkog bekhend servisa; • Vršerazmenu udaraca u prednjem delu igrališta.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Mreže za badminton (u skladu sa mogućnostima) • Kutije koje se koriste kao mete (ili mete nacrtane na podu) 	<p>Situacije u kojima se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom.

Lekcija 7: Servis i razmena udaraca

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Uvodni deo časa (5 min.)	Nastavnik objašnjava ključne elemente koji se obrađuju na času br. 7: <ul style="list-style-type: none"> • Bekhend hvat • Bekhend servis • Početna pozicija • Razmena udaraca u prednjem delu igrališta 	<ul style="list-style-type: none"> • Bekhend hvat. • Izvođenje servisa iz ruke • Kontakt sa lopticom ispod nivoa struka • Kratak i oštar kontakt sa lopticom ili guranje loptice da bi se fintirao protivnik 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Ispitivati učenike u toku pripreme. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira. 	
Štafete sa reketom i lopticom (10 min.) ▶ L7 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Rad se organizuje po grupama. • Organizovanje štafeta sa izazovima tehničke prirode koji su usklađeni sa mogućnostima i tehničkom obučenosti učenika. Primer: štafeta gde učenici trče i žongliraju lopticu u vazduhu korišćenjem forhend, bekhend ili naizmeničnih udaraca forhendom i bekhendom. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nastavnici sami definišu sopstvene ciljeve u zavisnosti od nivoa sposobnosti učenika. Postepeno povećanje stepena težine izvođenja zadataka. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Dodati "šase" kretnje i prepreke u toku izvođenja štafete. 	<ul style="list-style-type: none"> • Podeliti učenike u grupe i menjati zadatke u okviru grupa. Napraviti dovoljno veliko rastojanje između grupa.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Balansirati lopticu na reketu korišćenjem forhend ili bekhend hvata. Povećati ili smanjiti brzinu izvođenja zadataka. 	
Zadržati lopticu što duže u vazduhu : Bekhend hvat (10 min.) ▶ L7 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • Vežbe sa reketom i lopticom. Od učenika se traži da zadrže lopticu što duže u vazduhu bez pada na pod korišćenjem bekhend hvata i vođenjem pokreta nadlanicom. Započeti vežbu držanjem reketa na prelazu između drške i glave reketa tako da su palac i kažiprst postavljeni na ram glave reketa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bekhend hvat • Vođenje pokreta nadlanicom 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Ohrabrivati kreativnost kod učenika - stojeći, polučučanj na jednoj nozi, polučučanj na obe noge, sedeći položaj, ležeći na leđima, ustajanje iz navedenih položaja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Napraviti dovoljno veliko rastojanje između grupa. • Ohrabrivati učenike da sakupljaju loptice koje ostanu na podu da bi se sprečile eventualne povrede (izvrtanje skočnih zglobova)
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Korišćenje veoma kratke dužine drške reketa (na prelazu između drške i glave reketa). 	

Lekcija 7: Servis i razmena udaraca

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Kratki bekhend servis (10 min.)  L7 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje bekhend servisa sa ciljem da lopticu ubaci u servis polje (iz prednjeg dela svog servis polja u dijagonalno protivničko servis polje). Posle svakog servisa, trčanje napred da se pokupi loptica i povratak za sledeći pokušaj - brojanje uspešno izvedenih pokušaja. Eksperimentisanje sa izvođenjem servisa na različite dužine. Uporediti broj uspešno izvedenih pokušaja posle isteka zadatog vremena. 	<ul style="list-style-type: none"> Servis se izvodi iz ruke. Glava reketa usmerena na dole. Bekhend hvat, "šase" korak i iskorak. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Smanjiti površinu prostora za ubacivanje loptice (primer: pravougaonik u uglu igrališta). 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno veliko rastojanje između grupa.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Povećati površinu prostora za ubacivanje loptice (primer: celo servis polje). 	

Lekcija 7: Servis i razmena udaraca

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Bekhend servis: ekipno takmičenje (10 min.) ▶ L7 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Učenici se takmiče u serviranju u metu (primer: kutija). Na početku imaju veliki broj loptica u korpi (najmanje 10 po osobi). Kada završe, broje koliko loptica su ubacili u kutiju. Ekipa koja najbrže završi sa serviranjem dobija dodatni poen. 	<ul style="list-style-type: none"> Servis se izvodi iz ruke. Kontakt sa lopticom se ostvaruje ispod nivoa struka. Ne žuriti previše sa izvođenjem servisa zbog bolje preciznosti. Ne gubiti vreme na uzimanje nove loptice posle svakog izvedenog servisa. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Sa boljim igračima pomerati kutije u koje se ubacuju loptice i objasniti zašto se servira u dati prostor na igralištu, ohrabrivati igrače da udaraju lopticu na različite načine - levo u odnosu na protivnika, desno u odnosu na protivnika, visoko preko protivnikove glave tako da protivnik ne može da dohvati lopticu. 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno veliko rastojanje između grupa.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Spustiti mrežu ili skloniti mrežu. 	
Igra pojedinačno na mreži (10 min.) ▶ L7 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parove na polovini igrališta i nadigravanje na mreži koje započinje kratkim bekhend servisom. Posle izvođenja servisa se igra nastavlja u prednjem delu igrališta ispred prednje linije servis polja. Igra se boduje. Dužina trajanja nadigravanja zavisi od broja učenika. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti ključne detalje iz lekcije 4. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Dozvoliti učenicima da igraju na većoj površini korišćenjem i forhend i bekhend osnovnih udaraca na mreži kao i "split step" polaska u kretanju, "šase" koraka i iskoraka. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti igralište i prostor oko igrališta.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Koncentracija usmerena na pravilno izvođenje tehnike (bez primene takmičarskih situacija). 	

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Učenici vrše rastezanje celog tela u parteru posle čega sede i razgovaraju o elementima koji su obrađeni na času. 	<ul style="list-style-type: none"> Pogledati ključne elemente koji su obrađivani na času. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ispituje učenike da bi proverio ispunjenost željenih ciljeva predviđenih u ovoj lekciji. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Nastavnik dodatno utvrđuje ključne elemente tako što ih ponavlja učenicima. 	

Lekcija 8

Bekhend "lift" udarac

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upoznavanje učenika sa bekhend "lift" udarcem koji se izvodi u prednjem delu igrališta. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prikažu pravilno izvođenje bekhend "lift" udarca iz prednjeg dela igrališta.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Badminton mreže (u skladu sa mogućnostima) 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom.


Lekcija 8: Bekhend "lift" udarac

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Uvodni deo časa (5 min.)	<p>Nastavnik objašnjava izvođenje ključnih elemenata koji se obrađuju na času:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bekhend "lift" udarac ispod nivoa gornje sajle mreže tako da se loptica pošalje u zadnji deo igrališta na protivničkoj polovini. Na taj način igrač koji je odigrao udarac ima dovoljno vremena da se vrati na sredinu igrališta, pre nego što protivnik uspe da vrati lopticu. 	<ul style="list-style-type: none"> Usmeno objašnjenje i demonstracija pravilnog izvođenja bekhend "lift" udarca. Naglasiti primenu bekhend "lift" udarca u igri i razlog zbog kojeg se loptica šalje visoko i što dalje u zadnji deo protivničkog igrališta. 	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tražiti od učenika da imitiraju bekhend "lift" udarac bez loptice. 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno veliko rastojanje između grupa za vreme demonstriranja izvođenja tehnike.
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje bekhend "lift" udarca. 	
<p>Ekipna igra trčanja sa nošenjem loptica (10 min.)</p> <p>▶ L8 - V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u koloni sa po tri loptice postavljene na pod pored svake kolone. Na znak nastavnika jedan učenik iz svake kolone podiže lopticu sa poda, brzo trči i izvodi iskorak kako bi spustio lopticu na pod. Posle toga, što brže trči nazad kako bi pokupio drugu lopticu, pa potom i treću lopticu. Drugi učenik u ekipi ima zadatak da na isti način vrati sve loptice na početnu poziciju. Zadatak se ponavlja dok svi učenici iz jedne kolone/ekipe ne izvrše zadatak. 	<ul style="list-style-type: none"> Broj i veličina ekipa može da se menja. Potrebno je uraditi kratko zagrevanje i pripremu učenika pre početka igre. 	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti "šase" korak i kretati se ka suprotnim uglovima sale ili igrališta. 	<ul style="list-style-type: none"> Voditi računa o lopticama koje ostaju da leže na podu.
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> Smanjiti broj loptica po ekipi. 	


Lekcija 8: Bekhend "lift" udarac

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Dinamička ravnoteža (10 min.) ▶ L8 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Svaki učenik ima lopticu i stoji na jednoj nozi. Učenici postavljaju loptice što dalje od sebe i vraćaju se u početnu poziciju stojeći na jednoj nozi bez gubitka ravnoteže. Onda ponovo odlaze po lopticu i ponovo se vraćaju na početnu poziciju stojeći na jednoj nozi bez gubitka ravnoteže i padanja. Ponoviti zadatak koristeći drugu nogu. 	<ul style="list-style-type: none"> Staviti akcenat na uspostavljanje ravnoteže i kontrolisati brzinu izvođenja zadatka. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Postaviti lopticu na veće rastojanje u odnosu na početnu poziciju. Više puta ponoviti zadatak istom nogom. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Češća promena noge i smanjenje rastojanja na kome se nalazi loptica. 	

Lekcija 8: Bekhend "lift" udarac

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Bekhend "lift" udarac (15 min.)  L8 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Početak uvežbavanja bekhend "lift" udarca - svaki učenik ima reket i lopticu i izvodi isključivo bekhend "lift" udarac direktno u vis tako da loptica dostigne što veću visinu. Nastaviti sa uvežbavanjem u parovima - prvi učenik lagano podbacuje lopticu tako da drugi učenik može da izvede bekhend "lift" udarac tako da loptica istovremeno dostigne veliku visinu i odleti što dalje. Osoba koja podbacuje lopticu odmah po izvođenju udarca trči nazad na osnovnu liniju i pokušava da uhvati lopticu. Može da krene sa trčanjem tek pošto drugi učenik udari lopticu. Izvršiti promenu uloga posle 12 udaraca. 	<ul style="list-style-type: none"> Voditi računa da učenici koriste pravilne hvatove. Nije neophodno postavljanje mreže i nije potrebno igralište. Nacrtati mete kao orijentir za razdaljinu. Povećati stepen težine izvođenja vežbe dodavanjem dopunskih kretnji kada to ima smisla. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Ako se zadatak izvodi pravilno, učenici mogu da unaprede vežbu korišćenjem "šase" koraka i iskoraka pre izvođenja "lift" udarca. 	<ul style="list-style-type: none"> Rasporediti ekipe na bezbedno rastojanje i maksimalno iskoristiti raspoloživi prostor.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Skoncentrisati se na pravilnost tehnike izvođenja udaraca. Moguće je korišćenje balona umesto loptica na početku uvežbavanja. 	

Lekcija 8: Bekhend "lift" udarac


Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Bekhend "lift" vrteška (15 min.)  L8 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Grupe od 4-6 učenika počinju sa izvođenjem vežbe na sredini igrališta. Nastavnik/pomoćnik podbacuje loptice dok učenici izvode bekhend "lift" udarac posle "split step" polaska u kretanju i iskoraka. Koristiti mete da bi se učenicima napravio izazov i brojati osvojene poene. 	<ul style="list-style-type: none"> Relaksiran hvat koji prelazi u čvrst hvat u trenutku kontakta reketa i loptice. Loptica mora da napusti reket veoma brzo i mora da leti visoko do osnovne linije igrališta. Progresija vežbi od uvežbavanja tehnike to takmičarskih situacija. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti mete da bi se vežbe izvodile u takmičarskom ambijentu i kako bi se dodatno motivisali učenici. 	<ul style="list-style-type: none"> Kada se uvežbavanje vrši sa podbacivanjem većeg broja loptica, voditi računa o lopticama koje ostanu da leže na podu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Smanjiti visinu mreže ili skinuti mrežu kako bi se stvorili uslovi za uvežbavanje pravilne tehnike udarca. 	
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik objašnjava ključne elemente tehnike predviđene za ovaj čas (videti gore). Učenici se istežu u parteru. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti ključne elemente tehnike na početku lekcije. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike kako bi se utvrdilo da li su postignuti ciljevi časa. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje elemenata tehnike. 	

Lekcija 9


Forhend "lift" udarac

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni ciljevi ovog časa su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upoznavanje učenika sa forhend "lift" udarcem koji se izvodi iz prednjeg dela igrališta; • Učenje dugačkog forhend servisa. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prikažu pravilno izvođenje tehnike forhend "lift" udarca iz prednjeg dela igrališta; • Prikažu pravilno izvođenje dugačkog forhend servisa.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Mreže za badminton (u slučaju da je potrebno) • Baloni (u slučaju da je potrebno) • Mete (nacrtane na podu) 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom.

Lekcija 9: Forhend "lift" udarac

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost				
Uvodni deo časa (5 min.)	<p>Nastavnik opisuje ključne elemente koji se obrađuju na času br. 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> Forhend "lift" udarac ispod nivoa gornje sajle mreže posle koga loptica pada u zadnji deo igrališta na strani protivnika. Tako izveden udarac obezbeđuje igraču vreme da se vrati u središnji deo igrališta pre nego što protivnik uspe da vrati lopticu iz zadnjeg dela igrališta. Dugački forhend servis. Ovaj servis se koristi da bi se započelo nadigravanje u pojedinačnoj konkurenciji. Osnovni cilj je da se protivnik pomeri u zadnji deo igrališta. 	<ul style="list-style-type: none"> Usmeno objašnjenje i demonstracija pravilnog izvođenja forhend "lift" udarca. Naglasiti primenu forhend "lift" udarca u igri i razlog zbog kojeg se loptica šalje visoko i što dalje u zadnji deo protivničkog dela igrališta. Korišćenje forhend hvata. Prenošenje težine tela sa noge na strani reketa na suprotnu nogu. Rotacija kukova. Velika amplituda zamaha rukom i reketom. 	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Tražiti od učenika da imitiraju forhend "lift" udarac bez loptice. </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponovo usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike forhend "lift" udarca. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Tražiti od učenika da imitiraju forhend "lift" udarac bez loptice. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponovo usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike forhend "lift" udarca. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti dovoljno veliko rastojanje između grupa za vreme demonstracije izvođenja tehnike.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Tražiti od učenika da imitiraju forhend "lift" udarac bez loptice. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponovo usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike forhend "lift" udarca. 							
<p>"Dodirni listove" (10 min.)</p> <p> L9 - V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parovima, učenici okrenuti licem jedan ka drugom. Nisko postavljeno težište tela, noga na strani reketa postavljena ispred. Jedan učenik je "napadač". "Napadač" pruža ruku kojom drži reket napred pokušavajući da dodirne listove protivnika. "Odbrambeni" igrač ima zadatak da brzo reaguje i oponaša pokrete "napadača". 	<ul style="list-style-type: none"> Posle 30 do 40 sekundi zameniti uloge ("napadač"/"odbrambeni igrač"). Brojanje poena svaki put kada napadač dodirne listove "odbrambenog igrača". 	<table border="1"> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Učenici mogu da pokušaju da dodirnu šorts protivnika. </td> </tr> </table>	↓	<ul style="list-style-type: none"> Učenici mogu da pokušaju da dodirnu šorts protivnika. 	<ul style="list-style-type: none"> Bezbednost je prioritet u ovoj igri. Staviti akcenat na bezbedno rastojanje između partnera - izbeći da se parovi međusobno sudaraju. 		
↓	<ul style="list-style-type: none"> Učenici mogu da pokušaju da dodirnu šorts protivnika. 							


Lekcija 9: Forhend "lift" udarac

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
"Balansiranje sa reketom" (5 min.)  L9 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Dva učenika stoje okrenuti licem jedan ka drugom na 2m rastojanja i balansiraju sa reketom. Na znak nastavnika učenici ispuštaju svoj reket i pokušavaju da uhvate protivnički reket pre nego što padne na zemlju. 	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti varijacije gde su učenici raspoređeni u krug i nastavnik daje signal "levo" ili "desno". 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Povećati rastojanje između partnera. 	<ul style="list-style-type: none"> Parovi moraju da budu raspoređeni na bezbednom rastojanju.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Započeti igru sa manjim rastojanjem između učenika i postepeno povećavati stepen težine izvođenja. Koristiti loptice umesto reketa da bi učenici imali više vremena za izvođenje zadatka. 	

Lekcija 9: Forhend "lift" udarac

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Forhend "lift" udarac (15 min.) ▶ L9 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Početak uvežbavanja forhend "lift" udarca - svaki učenik ima reket i lopticu i izvodi isključivo forhend "lift" udarac direktno u vis tako da loptica dostigne što veću visinu. Nastaviti sa uvežbavanjem u parovima - prvi učenik lagano podbacuje lopticu da bi drugi učenik mogao da izvede forhend "lift" udarac tako da loptica istovremeno dostigne veliku visinu i odleti što dalje. Osoba koja podbacuje lopticu odmah po izvođenju udarca trči nazad na osnovnu liniju i pokušava da uhvati lopticu. Može da krene sa trčanjem tek pošto drugi učenik udari lopticu. Izvršiti promenu uloga posle 12 udaraca. 	<ul style="list-style-type: none"> Voditi računa da učenici koriste pravilne hvatove. Nije neophodno postavljanje mreže i nije potrebno igralište. Nacrtati mete kao orijentir za razdaljinu. Povećati stepen težine izvođenja vežbe dodavanjem dopunskih kretnji kada to ima smisla. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Ako se zadatak izvodi pravilno, učenici mogu da unaprede vežbu korišćenjem "šase" koraka i iskoraka pre izvođenja "lift" udarca. 	<ul style="list-style-type: none"> Rasporediti ekipe na bezbedno rastojanje i maksimalno iskoristiti raspoloživi prostor.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Skoncentrisati se na pravilnost tehnike izvođenja udaraca. Moguće je korišćenje balona umesto loptica na početku uvežbavanja. 	
Forhend "lift" vrteška (10 min.) ▶ L9 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Grupe od 4-6 učenika počinju sa izvođenjem vežbe na sredini igrališta. Nastavnik/pomoćnik podbacuje loptice dok učenici izvode bekhend "lift" udarac posle "split step" polaska u kretanju i iskoraka. Koristiti mete da bi se učenicima napravio izazov i brojati osvojene poene. 	<ul style="list-style-type: none"> Relaksiran hvat koji prelazi u čvrst hvat u trenutku kontakta reketa i loptice. Loptica mora da napusti reket veoma brzo i mora da leti visoko do osnovne linije igrališta. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Koristiti mete da bi se vežbe izvodile u takmičarskom ambijentu i kako bi se dodatno motivisali učenici. 	<ul style="list-style-type: none"> Kada se uvežbavanje vrši sa podbacivanjem većeg broja loptica, voditi računa o lopticama koje ostanu da leže na podu.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Smanjiti visinu mreže ili skinuti mrežu kako bi se stvorili uslovi za uvežbavanje pravilne tehnike udarca. 	

Lekcija 9: Forhend "lift" udarac

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost	
Igra golfa (10 min.)  L9 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Učenici uvežbavaju dugački servis tako što igraju igru golfa. Moraju da lopticom pogode metu iz što manje pokušaja. Da bi produžili let loptice, učenici moraju da koriste pokret rotacije podlaktice. Početnici mogu da kratko i oštro udare lopticu iz ruke kako je ne bi promašili. Da bi se koristilo manje prostora loptice se mogu pripremiti da lete sporije nego što je to uobičajeno tako što im se dodatno rašire perca. 	<ul style="list-style-type: none"> Prebacivanje težine sa noge na strani reketa na suprotnu nogu. Rotacija kukova. Zamah podlakticom velike amplitude da bi loptica letela visoko i padala praktično vertikalno. Kratak i oštar udarac kada učenik ne želi da promaši lopticu. Koristiti dugi forhend servis kada želimo da loptica ode u zadnji deo igrališta i kratki bekhend servis kada želimo da loptica padne u prednji deo igrališta. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Postaviti mete po igralištu i postepeno smanjivati površinu meta. 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti adekvatno rastojanje između učenika dok se uvežbava servis.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Započeti uvežbavanje tako što se pažnja usmeri prvo na visinu leta loptice, a tek onda na dužinu leta loptice. 	
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponovo objašnjava ključne elemente koji su obrađivani na času br. 9. Učenici se istežu u parteru. 	<ul style="list-style-type: none"> Pogledati ključne elemente opisane u gornjem delu teksta. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike i proveriti da li su ostvareni ciljevi predviđeni za ovaj čas. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje. 	

Lekcija 10

Igre sa primenom naučenih elemenata

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dodatno uvežbavanje i razvijanje "lift" udaraca na mreži (forhend i bekhend strana); • Dodatno uvežbavanje i razvijanje kretnji po igralištu i tehnike iskoraka koji znatno utiču na dobro izvođenje "lift" udaraca na mreži. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uspešno vrše promenu hvata (7/10) dok izvode "lift" udarce na mreži; • Izvode dovoljno dugačke iskorake sa stopalom koje je usmereno ka mestu kontakta loptice i reketa.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Mreže za badminton (ili adekvatna zamena) • Kockice (za bodovanje) 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom. Mreže (ili adekvatna zamena za mrežu) su neophodne za realizaciju ovog časa.

Lekcija 10: Igre sa primenom naučenih elemenata

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Uvodni deo časa (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik opisuje ključne elemente koji se obrađuju u ovoj lekciji i osvrće se na ključne elemente obrađene na času br. 8 i 9. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti ključne elemente obrađene na času br. 8 i 9. Staviti naglasak na korišćenje pravilnih hvatova i na pravilno izvođenje tehnike iskoraka. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Tražiti od učenika da prikažu pravilno izvođenje i da objasne razlike između dva "lift" udarca. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti bezbedno rastojanje između grupa za vreme demonstriranja tehnike.
Igra trčanja posle bacanja kockica (10 min.) ▶ L10 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u kolone iza linije. Učenici imaju zadatak da trče 20m u jednom smeru i da se vrate nazad na početnu poziciju. Kada se učenik vrati na početnu poziciju ima zadatak da baci kockice i zapiše dobijeni broj. Svaki sledeći učenik ponavlja isti zadatak i dodaje svoj broj na papir. Ekipe koje prva dostigne 100 poena (krajnji broj poena može da se menja) je pobednik igre. 	<ul style="list-style-type: none"> Ova igra pruža mogućnost sporijim učenicima da budu ravnopravni zahvaljujući većem zbiru brojeva dobijenih posle bacanja kockica. Staza može da se učini složenijom postavljanjem prepreka ili korišćenjem različitih načina trčanja. Završiti zagrevanje i pripremu dinamičkim rastezanjem. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Povećati intenzitet raspoređivanjem bržih učenika u grupe koje broje manji broj članova. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Dati svakom učeniku mogućnost da stekne pozitivna iskustva - podeliti ekipe u odnosu na nivo sposobnosti. 	<ul style="list-style-type: none"> Početak trčanja isključivo na znak koji daje nastavnik.
Balansiranje loptica (10 min.) ▶ L10 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Učenici balansiraju okrenutu lopticu na glavi dok hodaju korišćenjem tehnike iskoraka. 	<ul style="list-style-type: none"> Podignuti koleno pre izbacivanja potkolenice i stopala napred. Kontakt sa podlogom se ostvaruje prvo petom pa onda ostatkom stopala. Zadržati uspravan položaj trupa. Odrediti izazove za učenike. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Povećati dužinu iskoraka. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Hodanje sa lopticom na glavi. 	<ul style="list-style-type: none"> Voditi računa o lopticama koje ostanu da leže na podu.

Lekcija 10: Igre sa primenom naučenih elemenata

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Forhend i bekhend "lift" vrteška (15 min.) ▶ L10 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Grupe od 4-6 učenika počinju sa izvođenjem vežbe na sredini igrališta. Nastavnik/pomoćnik podbacuje loptice dok učenici izvode dva forhend "lift" udarca posle "split step" polaska u kretanju i iskoraka, potom se vraćaju u sredinu igrališta i izvode dva bekhend "lift" udarca. 	<ul style="list-style-type: none"> Podbacivanje loptica može da izvodi i jedan od učenika (neko ko je trenutno povređen ili ne može da učestvuje iz bilo kog razloga - iskoristiti svaku priliku da svi učenici budu uključeni u aktivnosti) Varijacije - brojanje svakog udarca posle kojeg loptica padne u zadnji deo igrališta. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Pobrinuti se da se učenici vrate na početnu poziciju posle svakog udarca. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Nije neophodno prisustvo mreže ali voditi računa o rastojanjima. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti pravilno izvođenje tehnike podbacivanja.
Razmena udaraca - Osnovni udarci na mreži / "lift" udarac (20 min.) ▶ L10 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parove i razmena udaraca u prednjem delu igrališta. Kada se nađu u dobroj poziciji i odluče da urade tako, učenici mogu da izvedu "lift" udarac i u zadnji deo igrališta ali sa zadatkom da pogode metu. Ako pogode u metu koja je postavljena učenici osvajaju poen. Ako promaše metu, oduzima im se poen. Razmena udaraca se završava kada jedan od učenika udari "lift" udarac. Varijacije - kada jedan učenik izvede "lift" udarac, protivnik pokušava da stigne i uhvati lopticu pre nego što padne na pod kako bi osvojio dopunske poene. 	<ul style="list-style-type: none"> Vremenski ograničiti trajanje igre i redovno menjati parove. Učenici mogu da prenose osvojene poene u sledeću razmenu udaraca i na kraju igre se vrši sabiranje poena. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Povećati prostor za igru i smanjiti veličinu meta. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Smanjiti visinu mreže ili potpuno skloniti mrežu da bi se učenici skoncentrisali na pravilno izvođenje tehnike. 	<ul style="list-style-type: none"> Voditi računa da ostali učenici ne ulaze u igralište dok traje razmena udaraca.

Lekcija 10: Igre sa primenom naučenih elemenata

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik pravi rekapitulaciju sadržaja lekcija 8, 9 i 10. Učenici se rastežu u parteru. 	<ul style="list-style-type: none"> Pogledati ključne elemente sa početka teksta. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike da bi se utvrdilo da li su dostignuti osnovni ciljevi časa. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje elemenata tehnike. 	

SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON PROGRAM ZA ŠKOLE

PLANOVI REALIZACIJE ČASOVA – ZAMAHNI I BACI

Sadržaj

Planovi realizacije - Zamahni i baci

Pregled: Uvod	54
Lekcija 11: "Drajv" udarci iz sredine igrališta	55
Lekcija 12: Razvoj igre sa sredine igrališta	59

Pregled

Uvod

Pre nego što se počne sa čitanjem gotovih planova za realizaciju časova i pre nego što se započne sa izradom planova potrebno je pročitati dole navedene informacije:

- Pročitati šesti deo iz priručnika za nastavnike (strana 59) pre započinjanja izrade planova za realizaciju časova.
- Svaka aktivnost u okviru planova koji su obrađeni ima svoj video snimak koji prikazuje kako se izvodi aktivnost i koji pomaže nastavniku da izvrši pripremu časa.

<p>Celina 2 Zamahni i baci (2 časa)</p>	<p>Ova celina je predviđena da pomogne deci prilikom prelaska sa udaraca koji se izvode ispod nivoa struka na udarce koji se izvode iznad nivoa glave. Ova celina sadrži elemente fizičke pripreme kao što su bacanja i opšta koordinacija.</p> <p>U ovoj celini se učenici upoznaju sa brzinom badminton igre. Zbog toga se brzina razmene udaraca može povećati u skladu sa nivoom sposobnosti učenika.</p> <p>Obično je povećanje brzine i intenziteta povezano sa većim stepenom uživanja u igri. Deca se zabavljaju zahvaljujući brzini razmene udaraca i povećanju stepena dinamičnosti same igre.</p> <p>Imati u vidu da je neophodno kontrolisati brzinu izvođenja aktivnosti da bi se obezbedio kontinuirani razvoj dobre tehnike kao i da bi deca bila zadovoljna svojim napredovanjem.</p> <p>Do kraja Celine 2, "Zamahni i baci" učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uživaju u bržoj razmeni udaraca iz sredine igrališta; • prikažu pravilnu tehniku bacanja kao pripremu za izvođenje udaraca iznad nivoa glave.
---	---

Lekcija 11



"Drajv" udarci iz sredine igrališta

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni ciljevi ovog časa su upoznavanje učenika sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Početnom pozicijom na igralištu; • Forhend i bekhend udarcima iz sredine igrališta ("drajv" udarci). 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pokažu pravilnu početnu poziciju na igralištu; • Prikažu pravilno izvođenje bekhend i forhend "drajv" udaraca korišćenjem pravilnog hvata, uz dobre trajektorije reketa i dobar osećaj udarca; • Vršu osnovnu razmenu udaraca iz sredine igrališta.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Loptice, sunđeraste loptice ili vrećice sa pasuljem - jedan komad na dva učenika • Reketi • Mreže za badminton (u slučaju da je potrebno) 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sve aktivnosti mogu da se izvode na igralištu sa mrežom ili zategnutim konopcem umesto mreže.

Lekcija 11: "Drajv" udarci iz sredine igrališta

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost				
Uvodni deo časa (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike forhend i bekhend "drajv" udarca. Nastavnik demonstrira pravilno zauzimanje početne pozicije i rad reketa (brza promena hvata). 	<ul style="list-style-type: none"> Početna pozicija – blago savijene noge u zglobo kolena, pomeranje težišta tela blago ka napred, reket ispred tela (glava reketa iznad nivoa ruku). Brza promena hvata i male amplitude kretanja reketa. 	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Od učenika se traži da prikažu pravilnu promenu hvata (obnavljanje elemenata tehnike obrađenih na prethodnim časovima). </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Od učenika se traži da prikažu pravilnu promenu hvata (obnavljanje elemenata tehnike obrađenih na prethodnim časovima). 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti da učenici budu na bezbednom rastojanju u odnosu na nastavnika koji demonstrira izvođenje tehnike.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Od učenika se traži da prikažu pravilnu promenu hvata (obnavljanje elemenata tehnike obrađenih na prethodnim časovima). 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike. 							
Igre sa bacanjem (10 min.) ▶ L11 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u grupe – idealno po 6 učenika. Svaki učenik ima lopticu, vrećicu sa pasuljem ili sunderastu lopticu koju baca: <ul style="list-style-type: none"> – na što veću moguću visinu. – što je moguće dalje. – kombinacijom prethodna dva zadatka uz zahtev da se pogodi meta. 	<ul style="list-style-type: none"> Korišćenje isključivo ruke kojom se drži reket. Započeti bacanje iz bočnog položaja zbog maksimalne efikasnosti prilikom bacanja. Puna rotacija ramenog pojasa prilikom bacanja. Izbačaj loptice u najvišoj tački. 	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Koristiti mete različite veličine da bi se povećao stepen težine izvođenja. Menjati dužinu na kojoj se bacaju loptice. </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Skoncentrisati se na pravilno izvođenje tehnike. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti mete različite veličine da bi se povećao stepen težine izvođenja. Menjati dužinu na kojoj se bacaju loptice. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Skoncentrisati se na pravilno izvođenje tehnike. 	<ul style="list-style-type: none"> Skrenuti pažnju učenicima na opasnost od povrede očiju/lica prilikom bacanja loptice. Podeliti učenike u manje grupe (3 do 4 učenika). Bacanje se započinje isključivo na znak koji daje nastavnik.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti mete različite veličine da bi se povećao stepen težine izvođenja. Menjati dužinu na kojoj se bacaju loptice. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Skoncentrisati se na pravilno izvođenje tehnike. 							

Lekcija 11: "Drajv" udarci iz sredine igrališta

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Isprazni igralište (10 min.)  L11 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u grupe, 4-6 učenika u grupi. Grupe učenika su raspoređene sa različitih strana mreže i takmiče se u bacanju loptica. Svaki učenik ima lopticu. Na znak nastavnika svaki učenik pokušava da baci lopticu što dalje i što više u vis posle čega se trudi da uhvati loptice koje su bacili učenici iz protivničke ekipe. Kada nastavnik zaustavi igru, ekipa koja ima više loptica na svojoj polovini igrališta je izgubila nadigravanje. 	<ul style="list-style-type: none"> Insistirati na pravilnom izvođenju tehnike bacanja iznad nivoa glave. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Smanjiti broj učenika u ekipi i povećati broj loptica po ekipi. 	<ul style="list-style-type: none"> Skrenuti pažnju učenicima na opasnost od povrede očiju/lica prilikom bacanja loptice. Voditi računa o lopticama koje ostanu da leže na podu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Spustiti mrežu. 	
Uvođenje brzih udaraca (15 min.)  L11 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parove. Jedan učenik podbacuje lopticu u visini ramena stojeći sa strane igrališta. Drugi učenik izvodi udarac i usmerava lopticu dalje od učenika koji podbacuje lopticu. Podbacivanje vršiti sa forhend strane kada je u pitanju forhend "drajv" udarac, odnosno sa bekhend strane kada je u pitanju bekhend "drajv" udarac. 	<ul style="list-style-type: none"> Zamena uloga posle 10 udaraca. Oba učenika se nalaze sa iste strane mreže. Voditi računa da se udarci izvode dovoljno brzo i da visina podbacivanja loptica bude adekvatna. Koristiti oštre udarce male amplitude. Držati reket ispred tela. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ako učenici pravilno izvode zadatke, povećati brzinu podbacivanja da bi se skratila dužina i trajanje zamaha reketom. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti da učenici budu na bezbednom međusobnom rastojanju kao ne bi došlo do udaranja reketom. Potruditi se da učenik koji podbacuje loptice bude na bezbednom rastojanju.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nije neophodno korišćenje mreže u toku izvođenja ove vežbe. 	

Lekcija 11: "Drajv" udarci iz sredine igrališta

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost	
Razmena ravnih ("flet") udaraca (15 min.) ▶ L11 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parove i razmena udaraca korišćenjem isključivo forhend i bekhend "drajv" udaraca. Partneri razmenu vrše bez mreže na međusobnom rastojanju od 5-6m (bočne linije igrališta). Započeti razmenu malom brzinom i voditi računa o pravilnom izvođenju tehnike udaraca. Postepeno povećavati brzinu razmene udaraca. 	<ul style="list-style-type: none"> Staviti akcenat na pravilnom zauzimanju početne pozicije. Reket se drži ispred tela (ne privlačiti laktove uz telo). Promena hvata korišćenjem prstiju - pojačati čvrstinu hvata u trenutku kontakta sa lopticom da bi se dodatno povećala snaga udarca. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Naizmenično udarati forhend i bekhend "drajv" udarac (voditi računa o pravilnoj promeni hvata). 	<ul style="list-style-type: none"> Postaviti partnere na bezbednom rastojanju. Obezbediti dovoljno veliki prostor između parova.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Ne menjati udarce - izvođenje isključivo forhend ili isključivo bekhend "drajv" udaraca. Promena posle nekoliko minuta. 	
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Grupno rastezanje u parteru. Nastavnik ukratko analizira rad na času. 	<ul style="list-style-type: none"> Bolje rukovanje reketom i povećanje brzine reketa da bi se poboljšalo izvođenje "flet" udaraca. Početna pozicija. Brza i pravilna promena hvata. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike o "drajv"udarcima. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponovo objašnjava ključne elemente obrađene na času. 	

Lekcija 12

Razvoj igre iz sredine igrališta

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa je da dodatno upozna učenika sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Početnom pozicijom, forhend i bekhend udarcima iz sredine igrališta ("drajv" udarci). 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vrše razmenu udaraca iz sredine igrališta korišćenjem pravilnih hvatova.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> Reketi Loptice Mreže za badminton (u slučaju da je potrebno. Alternativa može da bude konopac ili traka) 	<p>Situacija u kojoj se vrši obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom. Za sprovođenje ovog časa su potrebne mreže ili adekvatna zamena za mreže kao i igralište koje može i da se nacрта ako ne postoji.


Lekcija 12: Razvoj igre iz sredine igrališta

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Uvodni deo časa (5 min.)	<p>Nastavnik opisuje ključne elemente koji se obrađuju na času br. 12:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utvrđivanje tehnike forhend i bekhend "drajv" udaraca i zauzimanja početne pozicije. 	<ul style="list-style-type: none"> • Videti ključne elemente koji su obrađivani na času br.11. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> • Početi uvežbavanje promenom hvata. 	<ul style="list-style-type: none"> • Napraviti dovoljno bezbedno rastojanje između učenika i nastavnika koji demonstrira pravilno izvođenje tehnike.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Skoncentrisati se na tehniku forhend i bekhend "drajv" udarca odvojeno - ne uvežbavati zajedno/naizmenično. 	
<p>Timska igra bacanja (10 min.)</p> <p>▶ L12 - V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Raspored učenika u ekipe. Jedna ekipa ima loptice kod sebe i učenici jedne ekipe se međusobno dodaju. Svako uspešno dodavanje i hvatanje donosi ekipi poen. Ako loptica padne na zemlju, prebacuje se drugoj ekipi koja pokušava da presretne lopticu. • Kada loptica padne, protivnička ekipa dobija lopticu. • Igra se organizuje i sprovodi na tačno definisanom prostoru i može se igrati na vreme ili na broj poena. 	<ul style="list-style-type: none"> • Za bacanje se koristi isključivo ruka koja drži reket. • Naglasiti pravilnu tehniku bacanja • Tražiti da učenici vrše promenu pravca i smera u kretanju da bi stvorili više prostora. • Timska igra koja se gradi na dodavanju loptica. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> • Koristiti skok sa okretom pored ostalih elemenata tehnike. 	<ul style="list-style-type: none"> • Napraviti dovoljno prostora između učenika da bi se sprečilo sudaranje. • Sprečiti da se učenici otimaju oko loptica koje padnu na zemlju. Kada loptica padne na zemlju ona ide protivničkoj ekipi.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Koncentracija usmerena na pravilnu tehniku bacanja. 	

Lekcija 12: Razvoj igre iz sredine igrališta

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Štafetna igra "trči i bacaj" (10 min.) ▶ L12 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • Trčanje napred i bacanje loptice. • Trčanje unazad i bacanje loptice. • Bacanje se izvodi posle "šase" koraka. 	<ul style="list-style-type: none"> • Napraviti sopstvene ideje za organizovanje štafetnih igara u skladu sa nivoom sposobnosti učenika i postojećim resursima. • Smanjiti broj učenika u grupama da bi se smanjilo vreme čekanja na izvršenje zadatka. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Napraviti sopstvene ideje za organizovanje štafetnih igara u skladu sa nivoom sposobnosti učenika i postojećim resursima. 	<ul style="list-style-type: none"> • Voditi računa o predmetima na podu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Smanjiti broj učenika u grupama da bi se smanjilo vreme čekanja na izvršenje zadatka. 	
Igra na sredini igrališta sa gađanjem u telo (15 min.) ▶ L12 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Učenici uvežbavaju "drajv" udarce iz sredine igrališta (bekhend pa forhend) na rastojanju od 5-6m (od bočne do bočne linije igrališta). • Započeti uvežbavanje bekhend servisom. Izazov predstavlja pogodak lopticom u telo protivnika da bi se osvojio poen (sve ispod glave). • Cilj je da se poveća brzina reketa odigravanjem brzih i ravnih udaraca oko tela. 	<ul style="list-style-type: none"> • Početi uvežbavanje smanjenom brzinom. • Redovna zamena partnera. • Ohrabrivati učenike da igraju strateški (niske i visoke loptice, loptice koje idu u forhend i bekhend stranu, kombinacije) 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Povećati brzinu razmene udaraca i intenzitet kretanja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Napraviti dovoljno bezbedno rastojanje između parova. • Naglasiti važnost ciljanja lopticom u telo protivnika, ali ispod visine glave.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Započeti vežbanje udarcima na suprotnu stranu (jedan učenik pošalje lopticu pravo, drugi udara dijagonalu) da bi se uvežbala promena hvata. 	

Lekcija 12: Razvoj igre iz sredine igrališta

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Broj udaraca u minuti (15 min.)  L12 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parove sa obe strane mreže. Oba igrača stoje približno 2,5m udaljeni od mreže. Cilj igre je da se napravi maksimalan mogući broj udaraca u dozvoljenom vremenu. Ako igrač napravi grešku oduzimaju mu se osvojeni bodovi i ponovo kreće od nule. 	<ul style="list-style-type: none"> Početi sa 30 sekundi i postepeno povećavati trajanje vežbe. Redovna promena partnera. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Smanjiti rastojanje između učenika da bi se povećala brzina razmene udaraca. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti dovoljno prostora.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Spustiti ili potpuno skloniti mrežu. 	
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Grupno rastezanje u parteru. Nastavnik pravi kratku analizu rada na času br. 11. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti ključne elemente koji su obrađivani na času. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike da bi se utvrdilo da li su postignuti ciljevi časa. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i ponavlja ključne elemente dok učenici slušaju. 	

SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON PROGRAM ZA ŠKOLE
PLANOVI REALIZACIJE ČASOVA – BACI I UDARI

© Svetska badminton federacija 2011
Prvi put objavljeno u novembru 2011.

Sadržaj

Planovi realizacije - Baci i udari

Pregled: Uvod	65
Lekcija 13: "Klir" udarac iz skoka sa rotacijom	66
Lekcija 14: Razvojne igre	70
Lekcija 15: "Drop" udarac iz skoka sa rotacijom	75
Lekcija 16: Razvojne igre	79
Lekcija 17: Smeč i blokiranje udaraca	84
Lekcija 18: Razvojne igre	89

Pregled

Uvod

Pre nego što se počne sa čitanjem gotovih planova za realizaciju časova i pre nego što se započne sa izradom planova potrebno je pročitati dole navedene informacije:

- Pročitati sedmi deo iz priručnika za nastavnike (strana 67) pre započinjanja izrade planova za realizaciju časova.
- Svaka aktivnost u okviru planova koji su obrađeni ima svoj video snimak koji prikazuje kako se izvodi aktivnost i koji pomaže nastavniku da izvrši pripremu časa.

<p>Celina 3 Baci i udari (6 časova)</p>	<p>U ovoj celini se učenici upoznaju i razvijaju udarce iznad nivoa glave i srodne elemente vezane za fizičku pripremu kao što su skokovi i doskoci odnosno stabilnost trupa.</p> <p>Najveći broj lekcija u okviru ove celine započinje igrama kojima se razvija tehnika bacanja što predstavlja ključnu veštinu koja je neophodna za razvoj dobre tehnike izvođenja udaraca iznad nivoa glave.</p> <p>Do kraja Celine 3, "Baci i udari", učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uživaju u razmeni udaraca koji se izvode iznad nivoa glave; • se kreću po igralištu korišćenjem naučenih tehnika kretanja; • uživaju u razmeni udaraca iz svih delova igrališta.
---	--

Lekcija 13

“Klir” udarac iz skoka sa rotacijom

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovi cilj ovog časa je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uvođenje udaraca iznad nivoa glave koji se izvode iz skoka sa rotacijom. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstriraju pravilno izvođenje imitacije udaraca iznad nivoa glave iz skoka sa rotacijom; • Objasne kako da reketom presretnu lopticu u zadnjem delu igrališta i kako da iz te pozicije udare ravno.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Kesice sa pasuljem (ako postoji potreba) • Mreže za badminton 	<p>Situacija u kojoj se vrši obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom.

Lekcija 13: "Klir" udarac iz skoka sa rotacijom

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost				
Uvodni deo časa (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje skoka sa rotacijom i ispad stopalom napred bez loptice. Nastavnik dodatno objašnjava pravilnu tehniku izvođenja skoka sa rotacijom i forhend "klir" udarca. 	<ul style="list-style-type: none"> "Klir" može da bude ofanzivni i defanzivni udarac. Objasniti da priprema za izvođenje skoka sa rotacijom podrazumeva bočni položaj tela sa jednom nogom postavljenom nazad a drugom postavljenom napred do koje se dolazi korišćenjem "šase" koraka. Skok sa rotacijom podrazumeva rotaciju celog tela i promenu položaja za 180°. 	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Na ovom nivou obuke se učenici koji napreduju brže mogu koristiti kao pomoć za vreme demonstriranja pravilnog izvođenja tehnike. </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Na ovom nivou obuke se učenici koji napreduju brže mogu koristiti kao pomoć za vreme demonstriranja pravilnog izvođenja tehnike. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike. 	<ul style="list-style-type: none"> Skloniti učenike sa igrališta za vreme demonstracije pravilnog izvođenja tehnike.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Na ovom nivou obuke se učenici koji napreduju brže mogu koristiti kao pomoć za vreme demonstriranja pravilnog izvođenja tehnike. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike. 							
Skokovi sa rotacijom (10 min.) ▶ L13 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u grupe i imitacija izvođenja skoka sa rotacijom - nastavnik ispravlja greške: Svaki učenik ima lopticu ili vrećicu sa pasuljem koju baca napred korišćenjem skoka sa rotacijom posle kojeg se odmah prelazi u kretanje napred ka loptici - svaki učenik treba da pokupi svoju lopticu/vrećicu. Prvo uvežbavati bez "šase" koraka ka nazad a onda preći na uvežbavanje skoka sa rotacijom posle dva "šase" koraka. 	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u vrstu -okrenuti licem ka nastavniku. Dati dovoljnu količinu informacija da bi učenici stekli predstavu kako se pravilno izvodi skok sa rotacijom. Napraviti ispad stopalom ka napred posle skoka i rotacije tela. Ostvariti kontakt sa podlogom nogom sa suprotne strane u odnosu na reket i odmah krenuti napred stopalom koje pravi ispad napred. 	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> "Split step" polazak u kretanju, prelazak u kretanje "šase" korakom unazad, skok sa rotacijom i povratak u početnu poziciju. </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Učenici rade u parovima i jedni drugima ispravljaju tehniku. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> "Split step" polazak u kretanju, prelazak u kretanje "šase" korakom unazad, skok sa rotacijom i povratak u početnu poziciju. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Učenici rade u parovima i jedni drugima ispravljaju tehniku. 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno prostora između grupa.
↑	<ul style="list-style-type: none"> "Split step" polazak u kretanju, prelazak u kretanje "šase" korakom unazad, skok sa rotacijom i povratak u početnu poziciju. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Učenici rade u parovima i jedni drugima ispravljaju tehniku. 							

Lekcija 13: "Klir" udarac iz skoka sa rotacijom

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Uvežbavanje skoka sa rotacijom (10 min.) ▶ L13 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Uvežbavanje skoka sa okretom bez loptice i u grupama - nastavnik ispravlja greške u izvođenju. Učenici u bočnoj početnoj poziciji sa reketima stoje na liniji, težina tela na nozi postavljenoj nazad (na strani ruke koja drži reket). Na znak koji izdaje nastavnik učenici izvode skok sa rotacijom iz koga odmah po doskoku prelaze u kretanje napred. Prvo uvežbavati bez "šase" koraka ka nazad a onda preći na uvežbavanje skoka sa rotacijom posle dva "šase" koraka. 	<ul style="list-style-type: none"> Isto kao u prethodnoj vežbi. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti mete i pretvoriti vežbu u takmičenje. 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti bezbedno rastojanje između učenika i voditi računa o predmetima koji leže na podu.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Skoncentrisati se na pravilno izvođenje tehnike skoka sa rotacijom (sa obaveznim ispadom stopala napred odmah po izvođenju rotacije tela i doskoka). 	
Forhend "klir" udarac (20 min.) ▶ L13 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u grupe po tri. Učenik 1 se nalazi na istoj strani mreže kao učenik 2, podbacuje lopticu visoko ka učeniku 2 koji izvodi forhend "klir" udarac sa rotacijom tela. Učenik 3 sa druge strane mreže hvata lopticu i baca je nazad učeniku 1. Vežba se ponavlja. Učenici menjaju uloge posle 10 ponavljanja. 	<ul style="list-style-type: none"> Staviti akcenat na pravilno izvođenje tehnike udaraca iznad nivoa glave. Bočna početna pozicija. Ruke/laktovi su postavljeni u visini ramena u početnoj poziciji. Ruka koja drži reket mora eksplozivno da krene ka loptici. Insistirati na velikoj brzini reketa i ostvarivanju kontakta sa lopticom u najvišoj tački. Rotacija tela od 180°. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Pozicija učenika 3 daje povratnu informaciju o dužini leta loptice posle "klir" udarca. 	<ul style="list-style-type: none"> Postaviti učenike koji podbacuju loptice na bezbedno mesto kako ih ne bi pogodila loptica posle udarca.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Izvođenje "šase" koraka iz kojeg se prelazi u skok sa rotacijom i ispad stopalom napred. 	

Lekcija 13: "Klir" udarac iz skoka sa rotacijom

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Razmena udaraca korišćenjem forhend "klir" udarca (10 min.) ▶ L13 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parovima - razmena udaraca započinje visokim "lift" udarcem posle koga loptica leti daleko u zadnji deo igrališta. Svaki sledeći udarac treba da bude forhend "klir" posle koga loptica treba da leti što dalje i na što većoj visini. Partneri usmeno daju povratnu informaciju o dužini i visini leta loptice. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti detalje iz prethodne vežbe. Vežba se može izvoditi i bez mreže. Učenici se mogu rotirati po igralištu posle 10 forhend "klir" udaraca. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Vratiti se na sredinu igrališta posle svakog udarca. 	
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno vremena za pripremu sledećeg udarca tako što se loptica udari tako da leti što je više moguće u vis i u daljinu. Dati učenicima zadatak da između udaraca dodirnu prednju liniju servis polja reketom. 	
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik pravi kratku analizu rada na času br. 13. Učenici se rastežu u parteru. 	<ul style="list-style-type: none"> Podsetiti učenike da forhend "klir" posle skoka sa rotacijom može da bude i ofanzivni i defanzivni udarac, ali da se posle udarca igrači uvek kreću ka napred. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike da bi se utvrdilo da li su postignuti ciljevi časa. 	<ul style="list-style-type: none"> Naglasiti pravilnu tehniku rastezanja.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponavlja ključne elemente obrađene na času. 	

Lekcija 14


Razvojne igre

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa jeste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uvežbavanje i razvoj forhend "klir" udarca. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstriraju pravilno izvođenje tehnike forhend "klir" udarca bez loptice, posle skoka sa rotacijom i uz ispad stopalom ka napred; • Demonstriraju kako se pravilno vrši kretanje ka loptici koja leti u zadnji deo igrališta i kako se iz kretnje pravilno izvodi forhend "klir" udarac.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Vrećice sa pasuljem ili sunderaste loptice (u slučaju da je neophodno) • Mreže za badminton 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom. Za ovaj čas su neophodne mreže ili adekvatne zamene za mrežu i igralište za badminton. Ako igralište ne postoji, može se nacrtati, a umesto mreža se može namestiti konopac.


Lekcija 14: Razvojne igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Uvodni deo časa (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponavlja pravilno izvođenje skoka sa rotacijom i naglašava ispad stopalom napred posle rotacije tela od 180°. Nastavnik ponavlja pravilno izvođenje tehnike forhend "klir" udarca. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti osnovne ciljeve časa br. 14. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Tražiti od učenika da demonstriraju pravilno izvođenje tehnike. 	<ul style="list-style-type: none"> Skloniti učenike sa igrališta za vreme demonstriranja pravilnog izvođenja tehnike.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike. 	
Igra bacanja loptica korišćenjem skoka sa rotacijom (10 min.) ▶ L14 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u grupe. Svaki učenik ima lopticu/vrećicu sa pasuljem/sunderastu lopticu. Od učenika se traži da bace lopticu što dalje napred posle trčanja/kretanja unazad. Izvođenje skoka sa rotacijom je obavezno. Posle izbačaja svaki učenik ima zadatak da odmah potrči napred i pokupi svoju lopticu. Vežba može da se organizuje i u parovima. Svaki par ima jednu lopticu. 	<ul style="list-style-type: none"> Insistirati na korišćenju skoka sa rotacijom da bi se promenio pravac i smer kretanja. Bacanje loptice se vrši isključivo rukom koja drži reket. Bacanje se započinje iz bočne početne pozicije zbog maksimalne efikasnosti prilikom bacanja. Puna amplituda rotacije ramenog pojasa. Izbačaj loptice u najvišoj tački. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Povećanje intenziteta smanjenjem broja učenika ukoliko se uvežbavanje vrši u koloni. 	<ul style="list-style-type: none"> Sprečiti kontakt između učenika.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Povećavanje ili smanjenje površine za igru da bi se menjao stepen težine izvođenja vežbe. 	

Lekcija 14: Razvojne igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost				
Razmena udaraca korišćenjem forhend "klir" udarca sa dodatnim zadacima između udaraca (15 min.)  L14 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parovima - razmena udaraca započinje visokim "lift" udarcem posle koga loptica leti daleko u zadnji deo igrališta. Svaki sledeći udarac treba da bude forhend "klir" posle koga loptica treba da leti što dalje i na što većoj visini. Partneri usmeno daju povratnu informaciju o dužini i visini leta loptice. Progresija vežbi uvođenjem dodatnih zadataka kako bi se učenici naterali da jače udare lopticu. Loptica treba da leti što dalje i na što većoj visini kako bi učenici između dva udarca mogli da izvedu dodatne zadatke. Primer - dok je loptica u vazduhu: <ul style="list-style-type: none"> Prebaciti reket iz ruke u ruku i vratiti se u početnu poziciju. Provući reket iza leđa i vratiti se u početnu poziciju. Sesti na pod i ustati u početnu poziciju. Dodirnuti mrežu reketom i vratiti se u početnu poziciju. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti osnovne ciljeve predviđene za čas br. 14. Vežba može da se izvodi i bez mreže. Učenici mogu da se menjaju na igralištu posle 10 izvedenih udaraca (ko udari 10 udaraca izlazi sa igrališta i biva zamenjen drugim učenicom). 	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Vratiti se na sredinu igrališta posle svakog udarca i dodatnog zadatka. </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno vremena za pripremu sledećeg udarca tako što se loptica udari da leti što je više moguće u vis i u daljinu. Dati učenicima zadatak da između udaraca dodirnu prednju liniju servis polja reketom. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Vratiti se na sredinu igrališta posle svakog udarca i dodatnog zadatka. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno vremena za pripremu sledećeg udarca tako što se loptica udari da leti što je više moguće u vis i u daljinu. Dati učenicima zadatak da između udaraca dodirnu prednju liniju servis polja reketom. 	
↑	<ul style="list-style-type: none"> Vratiti se na sredinu igrališta posle svakog udarca i dodatnog zadatka. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno vremena za pripremu sledećeg udarca tako što se loptica udari da leti što je više moguće u vis i u daljinu. Dati učenicima zadatak da između udaraca dodirnu prednju liniju servis polja reketom. 							

Lekcija 14: Razvojne igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost				
<p>Uvežbavanje forhend "klir" udarca (15 min.)</p> <p> L14 - V3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parovima. Postaviti marker na 5 dugačkih koraka u odnosu na mrežu (ka zadnjoj liniji igrališta). Učenici imaju zadatak da pokušaju da udare lopticu što jače kako bi letela što dalje i na što većoj visini. Ako loptica padne ispred markera protivnik osvaja poen. Ako se vežba izvodi sa velikim brojem učenika istovremeno (više od 30 učenika) igra može da se organizuje sa ekipama (2 na 2 na polovini igrališta) gde učenici naizmenično udaraju lopticu i pokušavaju da osvoje poene za ekipu. Razmena udaraca u parovima (vežba se može izvoditi sa ili bez mreže). Svaki učenik pokušava da izvede što veći broj forhend "klir" udaraca bez greške. 	<ul style="list-style-type: none"> Staviti akcenat na pravilno izvođenje tehnike udaraca iznad nivoa glave. Ruke/laktovi su postavljeni u visini ramena u početnoj poziciji. Ruka koja drži treket mora eksplozivno da krene ka loptici. Insistirati na velikoj brzini reketa i ostvarivanju kontakta sa lopticom u najvišoj tački. Rotacija tela od 180°. Podeliti učenike u odnosu na nivo sposobnosti i znanja. Često menjati partnere da bi se napravio veći izazov. Česta zamena učenika na igralištu. 	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;">↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Koristiti manje mete da bi se povećao stepen težine izvođenja zadataka. </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Vežba se može realizovati i bez mreže. U tom slučaju se učenici postavljaju na određenom rastojanju (primer: 3m) i postepeno se povećava rastojanje između njih. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti manje mete da bi se povećao stepen težine izvođenja zadataka. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Vežba se može realizovati i bez mreže. U tom slučaju se učenici postavljaju na određenom rastojanju (primer: 3m) i postepeno se povećava rastojanje između njih. 	<ul style="list-style-type: none"> Ako više učenika izvodi vežbe na istom igralištu, jasno naglasiti kako se učenici sklanjaju u stranu i nazad posle izvedenog udarca da bi se izbeglo sudaranje učenika i eventualno ometanje drugih učenika. Učenici koji čekaju da uđu u igru su postavljeni na bezbednom rastojanju.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti manje mete da bi se povećao stepen težine izvođenja zadataka. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Vežba se može realizovati i bez mreže. U tom slučaju se učenici postavljaju na određenom rastojanju (primer: 3m) i postepeno se povećava rastojanje između njih. 							

Lekcija 14: Razvojne igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Igra korišćenjem forhend "klir" udarca (10 min.) ▶ L14 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Učenici igraju u pojedinačnoj konkurenciji na polovini igrališta. Igra počinje izvođenjem dugačkog "lift" udarca (servis). Da bi igra i osvajanje poena započeli učenici moraju da izvedu po dva forhend "klir" udarca. Posle toga se igra nastavlja po slobodnom izboru. Brojanje poena i zamena igrača na igralištu posle unapred definisanog trajanja. 	<ul style="list-style-type: none"> Forhend "klir" udarci se izvode isključivo posle skoka sa rotacijom i uz obavezan ispad stopalom i kretanje napred posle udarca. Redovno vršiti zamenu igrača. Maksimalno iskoristiti raspoloživi prostor. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Varijacije iste igre se mogu napraviti tako što se od učenika traži da pogode metu postavljenu na osnovnoj liniji. Ako loptica posle forhend "klir" udarca ne pogodi metu, slobodno nadigravanje ne počinje već protivnik odmah osvaja poen. 	<ul style="list-style-type: none"> Nadigravanje počinje kada nastavnik da znak i niko ne sme da uđe u igralište dok se nadigravanje ne završi na svim igralištima.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Više od 2 učenika mogu da budu raspoređeni na istoj polovini igrališta. Učenik koji izgubi 3 nadigravanja se sklanja sa igrališta i biva zamenjen drugim učenikom koji čeka da uđe u igru. Na taj način će se učenici kraće zadržavati na igralištu ali takođe neće dugo čekati da uđu u igru. 	
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik pravi kratku analizu rada na času br. 14. Učenici se rastežu u parteru. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti osnovne ciljeve ovog časa. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike da bi se utvrdilo da li su postignuti ciljevi časa. 	<ul style="list-style-type: none"> Insistirati na pravilnoj tehnici rastezanja
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponavlja ključne elemente obrađene na času. 	

Lekcija 15



"Drop" udarac iz skoka sa rotacijom

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upoznavanje učenika sa forhend "drop" udarcem iz zadnjeg dela igrališta. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebali da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objasne kako se izvodi forhend "drop" udarac; • Demonstriraju pravilno izvođenje tehnike forhend "drop" udarca bez loptice i da naprave poređenje ovog udarca sa forhend "klir" udarcem.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Mreža za badminton 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom. Za ovaj čas su neophodne mreže ili adekvatne zamene za mrežu i igralište za badminton. Ako igralište ne postoji, može se nacrtati, a umesto mreža se može namestiti konopac.


Lekcija 15: "Drop" udarac iz skoka sa rotacijom

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Uvodni deo časa (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike forhend "drop" udarca bez loptice. Nastavnik objašnjava koji se sve različiti udarci iznad nivoa glave koriste u badmintonu i objašnjava razliku između "drop" udarca i "klir" udarca. 	<ul style="list-style-type: none"> Naglasiti da se kod svih udaraca iznad nivoa glave koriste iste kretnje. Koristi se identičan zamah reketa ka loptici ali se kod samog kontakta loptica lagano gurne umesto da se maksimalno brzo završi udarac punom amplitudom. I dalje se primenjuju isti ključni elementi obrađeni na časovima br. 13 i 14. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Tražiti od učenika da objasne razliku između udaraca koji se izvode iznad nivoa glave. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Nastavnik objašnjava razliku između udaraca koji se izvode iznad nivoa glave. 	<ul style="list-style-type: none"> Razdvojiti grupe na bezbedno rastojanje u toku demonstriranja pravilnog izvođenja tehnike.
Vežbe za pokretljivost (10 min.) ▶ L15 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parovima, učenici se kreću na različite načine i pokušavaju da dodirnu ruke partnera: Partneri stoje okrenuti leđima i pokušavaju da dodirnu ruke jedan drugom. Leđa u leđa i pokušavaju da dodirnu ruke kroz noge ili preko glave. Ležeći na leđima, stopala ka stopalima i kroz podizanje u sed pokušavaju da dodirnu ruke partnera - oba partnera drže ruke ispred tela. Ležeći na stomaku, glava ka glavi, podižu gornji deo tela i pokušavaju da dodirnu ruke partnera - oba partnera drže ruke ispred sebe. 	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik kontroliše intenzitet vežbanja. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Ako učenici dobro podnose napor, produžiti trajanje vežbi. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Smanjiti brzinu pokreta i tražiti od učenika da pokrete izvode punom amplitudom. 	<ul style="list-style-type: none"> Formirati parove od učenika sličnog nivoa fizičkih sposobnosti.

Lekcija 15: "Drop" udarac iz skoka sa rotacijom

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Ponavljanje skoka sa rotacijom (10 min.)  L15 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Uvežbavanje bez loptice i u grupi - nastavnik ispravlja greške u izvođenju tehnike: Učenici drže reket i stoje pored zida (bočna početna pozicija, stopalo i rame na suprotnoj strani u odnosu na reket su bliži zidu) ili na liniji, težina tela prebačena na nogu sa strane ruke koja drži reket. Na znak nastavnika učenici izvode skok sa rotacijom i kreću se ka napred posle doskoka. Skok se prvo izvodi iz mesta, a kasnije posle dva "šase" koraka. 	<ul style="list-style-type: none"> Učenici stoje u vrsti licem okrenuti ka nastavniku. Insistirati na pravilnoj tehnici izvođenja skoka sa rotacijom (videti ključne elemente tehnike obrađene na času br. 13 i 14). Obavezan ispad stopalom napred. Doskok na suprotno stopalo u odnosu na ruku koja drži reket i kretanje napred posle ispada stopalom napred. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> "Split step" polazak u kretanju, "šase" korak i skok sa rotacijom, povratak u početnu poziciju. 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno veliko rastojanje između grupa.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Učenici rade u parovima i jedni drugima ispravljaju tehniku. 	
Forhend "drop" udarac (20 min.)  L15 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u grupe po 3, učenik 1 i učenik 2 su na istoj strani mreže. Učenik 2 podbacuje lopticu učeniku 1 koji izvodi forhend "drop" udarac posle skoka sa rotacijom. Učenik 3 sa druge strane mreže hvata lopticu i vraća je igraču 1. Vežba se ponavlja. Učenici menjaju uloge posle 10 ponavljanja. 	<ul style="list-style-type: none"> Usmeriti pažnju na pravilnu tehniku izvođenja udaraca. Bočni početni položaj. Ruke/laktovi u početnoj poziciji treba da budu postavljeni u visini ramena. Ruka koja drži reket mora eksplozivno da krene ka loptici. Mesto kontakta reketa i loptice je i dalje u najvišoj tački ali se u poslednjem trenutku loptica prebacuje pokretom guranja. Rotacija tela od 180°. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Učenik 3 daje povratne informacije o preciznosti "drop" udarca i o letu loptice. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> "Šase" korak pre izvođenja skoka sa rotacijom. 	

Lekcija 15: "Drop" udarac iz skoka sa rotacijom


Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Naizmenična razmena "lift" i "drop" udaraca (10 min.)  L15 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parovima - razmena udaraca počinje dugačkim "lift" udarcem (servis) posle koga se odigrava pravolinijski forhend "drop" udarac. Razmena udaraca se nastavlja tako što učenik 1 podiže lopticu "lift" udarcem i šalje je u zadnji deo igrališta gde učenik 2 vraća lopticu "drop" udarcem u prednji deo igrališta nazad kod učenika 1. Vežba se ponavlja. Zamena uloga posle određenog broja udaraca ili posle dogovorenog trajanja vežbe. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti ključne elemente iz prethodne vežbe. Pažnju usmeriti na preciznost "lift" udaraca da bi učenik koji izvodi "drop" udarac imao mogućnost da kvalitetno uvežbava udarac. Insistirati da oba učenika uvežbavaju različite veštine. Česta promena uloga i česta zamena učenika na igralištu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Zadati dodatne kretnje da bi se povećao stepen težine izvođenja vežbe za oba učenika. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti igralište u toku uvežbavanja.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Usmeriti pažnju na kretanje i skok sa rotacijom. 	
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik pravi kratku analizu rada na času br. 15. Učenici se rastežu u parteru. 	<ul style="list-style-type: none"> Sve navedeno u toku časa. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike da bi se utvrdilo da li su postignuti ciljevi časa. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Ponovo demonstrirati pravilno izvođenje tehnike "drop" udarca da bi se učenici podsetili. 	

Lekcija 16

Razvojne igre

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uvežbavanje i razvoj forhend "drop" udarca. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstriraju pravilno izvođenje tehnike forhend "drop" udarca bez loptice, posle skoka sa rotacijom i uz ispad stopalom ka napred; • Demonstriraju kako se pravilno vrši kretanje ka loptici koja leti u zadnji deo igrališta i kako se iz kretnje pravilno izvodi forhend "drop" udarac.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Mreže za badminton (ili adekvatna zamena) 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom. Za ovaj čas su neophodne mreže ili adekvatne zamene za mrežu i igralište za badminton. Ako igralište ne postoji, može se nacrtati, a umesto mreža se može namestiti konopac.



Lekcija 16: Razvojne igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Uvodni deo časa (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponavlja pravilno izvođenje skoka sa rotacijom i naglašava ispad stopalom napred posle rotacije tela od 180°. Nastavnik ponavlja pravilno izvođenje tehnike forhend "drop" udarca. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti ključne elemente obradene na času br. 15. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Tražiti od učenika da demonstriraju pravilno izvođenje tehnike. 	<ul style="list-style-type: none"> Skloniti učenike sa igrališta za vreme demonstriranja pravilnog izvođenja tehnike.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike. 	
Igra "jurge" sa lopticom (10 min.)  L16 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u grupe na polovini igrališta (ili na drugom unapred određenom prostoru). Svaka grupa dobija jednu lopticu. Jedan učenik u svakoj grupi "juri" i pokušava lopticom da pogodi ostale učenike u telo ispod nivoa glave. Kada loptica pogodi drugog učenika on se pridružuje učeniku koji "juri" ostale i zajedno pokušavaju jednom lopticom da pogode preostale učenike. Poslednji učenik koji bude pogođen lopticom je pobednik igre. 	<ul style="list-style-type: none"> Igrači koji "jure" se trude da sarađuju i dodaju se lopticom kako bi efikasnije i brže pogađali ostale učenike. Neophodno je obaviti kraće zagrevanje pre početka igre. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Započeti igru sa više učenika koji "jure". 	<ul style="list-style-type: none"> Voditi računa o lopticama koje leže na podu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Povećati površinu na kojoj se organizuje igra. 	

Lekcija 16: Razvojne igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Vežbe za razvoj sposobnosti stabilizacije trupa (10 min.) ▶ L16 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Učenici izvode četiri različite vežbe za razvoj sposobnosti stabilizacije trupa: <ul style="list-style-type: none"> Izdržaj na podlakticama i stopalima Obrnuti izdržaj na podlakticama i petama Izdržaj na boku - desna strana Izdržaj na boku - leva strana 	<ul style="list-style-type: none"> Insistirati na pravilnosti zauzimanja i zadržavanja položaja trupa Odrediti trajanje izdržaja u odnosu na starost i nivo fizičkih sposobnosti učenika. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Produžiti trajanje izdržaja. 	<ul style="list-style-type: none"> Prekinuti vežbu kada učenici više ne mogu da zadrže pravilan položaj trupa.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti takmičenje - ko može duže da zadrži pravilan položaj. 	
Kombinacija udaraca "lift" - "drop" - osnovni udarac na mreži (10 min.) ▶ L16 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parovima. Razmena udaraca započinje dugačkim "lift" udarcem (servis) posle čega se odigrava forhend "drop" udarac i na kraju osnovni udarac na mreži. Kombinacija udaraca se ponavlja. Ako je kombinacija previše naporna, pokušati sa kombinacijom "lift" - "drop" - udarac na mreži - udarac na mreži. 	<ul style="list-style-type: none"> Vežba predstavlja saradnju dva igrača sa ciljem uvežbavanja nekoliko elemenata tehnike. Redovno vršiti zamenu igrača na igralištu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Postaviti izazov za učenike u smislu preciznosti. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti igralište u toku uvežbavanja.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Spustiti mrežu. Vratiti se na uvežbavanje kombinacije udaraca "lift" - "drop" i često menjati uloge učenika. 	

Lekcija 16: Razvojne igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Varijacije na kombinaciju udaraca "lift" - "drop" - osnovni udarac na mreži (10 min.)  L16 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Varijacije na kombinaciju udaraca koja je zadata u predhodnoj vežbi: <ul style="list-style-type: none"> "Klir" ili "drop" iz zadnjeg dela igrališta posle koga sledi "klir" ili osnovni udarac na mreži. Kombinacija udaraca se ponavlja. "Lift" ili blokiranje udarca iz prednjeg dela igrališta posle koga se izvodi jedan od udaraca koji se izvode iznad nivoa glave (po izboru) ili "lift" iz prednjeg dela igrališta. 	<ul style="list-style-type: none"> Osmisliti sopstvenu kombinaciju udaraca na osnovu ponuđenih udaraca. Smanjiti mogućnost izbora kombinacija ako se udarci izvode pravilno. Insistirati na pravilnosti izvođenja tehnike. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Povećati površinu u koju je dozvoljeno ubacivanje loptice. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti igralište u toku uvežbavanja.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Vratiti se na uvežbane kombinacije udaraca. 	
Igra u pojedinačnoj konkurenciji na polovini igrališta sa zabranjenim zonama (10 min.)  L16 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Postaviti markere kao orijentire da bi se ograničile zabranjene zone u koje loptica ne sme da padne (čunjevi, korneti za loptice i slično). "Klir" je prekratak ako loptica padne pre zadnjeg markera odnosno drop je predugačak ako loptica padne iza prednjeg markera. Igra se boduje isto kao badminton meč. Nadigravanje započinje servisom i nastavlja se izborom "lift" ili "drop" udaraca iz prednjeg dela igrališta i "klir" ili "drop" udaraca iz zadnjeg dela igrališta. 	<ul style="list-style-type: none"> Podeliti učenike prema nivou sposobnosti. Redovna promena protivnika na igralištu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Povećati površinu zabranjene zone na sredini igrališta da bi se vežbala preciznost. Cilj je da se prostor zabranjene zone ograniči na prostor iza servis polja u igri parova i na prostor između mreže i prednje linije servis polja. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti igralište u toku uvežbavanja.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Povećati površinu zabranjenih zona. 	

Lekcija 16: Razvojne igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik pravi kratku analizu rada na času br. 16. Učenici se rastežu u parteru. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti ključne elemente obrađene na ovom času. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike da bi se utvrdilo da li su postignuti ciljevi časa. 	<ul style="list-style-type: none"> Insistirati na pravilnoj tehnici rastezanja.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponavlja ključne elemente obrađene na času. 	

Lekcija 17



Smeč i blokiranje udaraca

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa je da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upozna učenike sa tehnikom smečiranja; • Upozna učenike sa odbrambenim tehnikama u badmintonu. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objasne i prikažu tehniku smečiranja; • Objasne i prikažu odbrambene tehnike u badmintonu.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptica • Mreža za badminton (ili adekvatna zamena) 	<p>Situacija u kojoj se vrši obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom. Za ovaj čas su neophodne mreže ili adekvatne zamene za mrežu i igralište za badminton. Ako igralište ne postoji, može se nacrtaati, a umesto mreža se može namestiti konopac.



Lekcija 17: Smeč i blokiranje udaraca

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost				
Uvodni deo časa (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike smečiranja punom amplitudom rotacije. Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje odbrambenih udaraca ispred tela (forhend i bekhend) bez loptice. 	<ul style="list-style-type: none"> Tehnika smečiranja je veoma slična tehnici izvođenja "klir" udarca - ista priprema za izvođenje udarca, ali ubrzanje i konačna brzina reketa i gornje polovine tela na kraju udarca je mnogo veća. Mesto kontakta reketa i loptice za vreme izvođenja smeča mora da bude ispred tela. U odbrani nema vremena za izvođenje velikih kretnji reketom i zato se odbrambeni udarci izvode kratkim zamasima reketa ka loptici iz početne pozicije ispred tela. Zamah unazad kao priprema za udarac nije velike amplitude. 	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Koristiti sposobnije učenike za demonstriranje tehnike. To će motivisati ostale učenike da napreduju i pokažu ostatku grupe šta znaju da urade. </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti sposobnije učenike za demonstriranje tehnike. To će motivisati ostale učenike da napreduju i pokažu ostatku grupe šta znaju da urade. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike. 	<ul style="list-style-type: none"> Skloniti učenike sa igrališta za vreme demonstriranja pravilnog izvođenja tehnike.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti sposobnije učenike za demonstriranje tehnike. To će motivisati ostale učenike da napreduju i pokažu ostatku grupe šta znaju da urade. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik usmeno objašnjava i demonstrira pravilno izvođenje tehnike. 							

Lekcija 17: Smeč i blokiranje udaraca

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost				
Brza stopala (10 min.)  L17 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Učenici su raspoređeni u vrste ispred nastavnika i u mestu izvode sledeće vežbe: <ul style="list-style-type: none"> Džoging u mestu, maksimalno brzo kretanje stopala. "Split step" polazak u kretanju i povratak u početnu poziciju - sporo pa sve brže i brže. Ukršteni korak (levo i desno). 2 koraka napred i 2 koraka nazad. 	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik demonstrira pravi način izvođenja vežbi, tek onda učenici počinju sa izvođenjem zadataka. Svaka vežba se na početku izvodi sporo da bi se uvežbala pravilna tehnika izvođenja. Na znak nastavnika učenici za kratko vreme izvode kretanje maksimalnom brzinom. 	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Napraviti varijacije kretanja koje predstavljaju izazov u smislu koordinacije pokreta. </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Smanjiti brzinu izvođenja i skoncentrisati se na pravilno izvođenje kretanja. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti varijacije kretanja koje predstavljaju izazov u smislu koordinacije pokreta. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Smanjiti brzinu izvođenja i skoncentrisati se na pravilno izvođenje kretanja. 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno veliki razmak između učenika.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti varijacije kretanja koje predstavljaju izazov u smislu koordinacije pokreta. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Smanjiti brzinu izvođenja i skoncentrisati se na pravilno izvođenje kretanja. 							
Smeč (15 min.)  L17 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Usmeno objasniti i prikazati pravilno izvođenje tehnike smečiranja bez loptice. Raspored učenika u parovima i uvežbavanje tehnike smečiranja bez loptice. Učenici ispravljaju jedni druge u toku uvežbavanja. Progresija vežbe podrazumeva uvežbavanje smeča u parovima sa lopticom. Učenik 1 izvodi dugački servis dok učenik 2 uvežbava smečiranje. Učenik 1 dozvoljava da loptica padne na pod i tek onda ponovo izvodi servis. 	<ul style="list-style-type: none"> Priprema za udarac je ista kao kod forhend "klir" udarca (videti časove 13 i 14). Kontakt reketa i loptice se dešava ispred tela. Snažan pokret zamaha ka loptici. Loptica se usmerava ka dole (spustiti mrežu ako je potrebno). Skok sa rotacijom i rotacija tela za 180°. 	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Može se tražiti od učenika da urade "šase" korake pre izvođenja udarca i da odmah naprave kretanje napred posle udarca. </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Koristiti mete da bi se procenila preciznost. Spustiti mrežu kada je to potrebno. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Može se tražiti od učenika da urade "šase" korake pre izvođenja udarca i da odmah naprave kretanje napred posle udarca. 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti mete da bi se procenila preciznost. Spustiti mrežu kada je to potrebno. 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno bezbedno rastojanje između parova zato što je brzina reketa veoma velika.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Može se tražiti od učenika da urade "šase" korake pre izvođenja udarca i da odmah naprave kretanje napred posle udarca. 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti mete da bi se procenila preciznost. Spustiti mrežu kada je to potrebno. 							

Lekcija 17: Smeč i blokiranje udaraca

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Blokiranje udaraca (10 min.)  L17 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parovima - jedan učenik podbacuje lopticu dok drugi učenik uvežbava blokiranje udaraca od nivoa struka pa naniže. Započeti vežbu pojedinačnim uvežbavanjem bekhend i forhend blok udaraca. Progresija vežbe podrazumeva naizmenično blokiranje loptice na forhend, pa na bekhend strani. Zamena uloga posle 10 ponavljanja. 	<ul style="list-style-type: none"> Početna pozicija - reket ispred tela. Lakat ispred tela. Zamah reketom ka loptici (zamah ne treba da bude velike amplitude). Kratko ispratiti udarac. Kratak pokret guranja loptice	↑ <ul style="list-style-type: none"> Naizmenično podbacivanje loptica sa dve pozicije da bi se podigao stepen težine izvođenja, povećao intenzitet izvođenja i sl. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti dovoljno prostora između parova.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno bezbedno rastojanje između parova zato što je brzina reketa veoma velika. 	
Uvežbavanje smeča i defanzivnog blokiranja loptice (15 min.)  L17 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parovima na polovini igrališta. Nepromenjen redosled udaraca. Učenik 2 pravilno smečira, učenik 1 onda izvodi odbrambene blok udarce prema mreži, učenik 2 odigrava osnovni udarac na mreži posle čega učenik 1 podiže lopticu "lift" udarcem. Redosled udaraca se ponavlja. 	<ul style="list-style-type: none"> Promenu uloga vršiti u odnosu na dogovoreno vreme odnosno broj uspešno izvedenih smečeva. Ako je grupa veća, češće menjati uloge da bi se sprečilo duže čekanje učenika na ponovno izvođenje udaraca. Ako učenici ipak čekaju, može im se dati da izvrše dodatne zadatke (brojanje smečeva). 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Progresivno otežati izvođenje smeča korišćenjem meta na podu. Vežba se može pretvoriti u takmičenje u kojoj se sabira broj smečiranih pogodaka u metu. 	<ul style="list-style-type: none"> Ako učenici stoje u redu i čekaju da dođu na red, pobrinuti se da stoje van igrališta nešto dalje od bočne linije igrališta.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Izbegavati takmičarske vežbe i skoncentrisati se na pravilno izvođenje tehnike smeča. 	

Lekcija 17: Smeč i blokiranje udaraca

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik pravi kratku analizu rada na času br. 17. Rastezanje. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti ključne elemente koji se obrađuju na času br. 17. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike da bi se utvrdilo da li su postignuti ciljevi časa. 	<ul style="list-style-type: none"> Insistirati na pravilnoj tehnici rastezanja.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponavlja ključne elemente obrađene na času. 	

Lekcija 18



Razvojne igre

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa je:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uvežbavanje i razvoj tehnike smečiranja; • Uvežbavanje i razvoj odbrambenih udaraca u badmintonu. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstriraju pravilno izvođenje tehnike smečiranja; • Demonstriraju pravilno izvođenje tehnike odbrambenih udaraca.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Mreže za badminton 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom. Za ovaj čas su neophodne mreže ili adekvatne zamene za mrežu i igralište za badminton. Ako igralište ne postoji, može se nacrtati, a umesto mreža se može namestiti konopac.

Lekcija 18: Razvojne ige

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Uvodni deo časa (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik utvrđuje pravilno izvođenje tehnike smeča korišćenjem pune amplitude rotacije ramenog pojasa. Nastavnik utvrđuje pravilno izvođenje tehnike defanzivnih udaraca (bekhend i forhend) koji se izvode ispred tela. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti ključne elemente obrađene na času br. 17. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Učenici demonstriraju pravilno izvođenje tehnike. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Nastavnik utvrđuje ključne elemente koji se obrađuju na času. 	<ul style="list-style-type: none"> Skloniti učenike sa igrališta za vreme demonstriranja pravilnog izvođenja tehnike.
Grupne vežbe za razvoj agilnosti (10 min.) ▶ L18 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika po grupama. Na početku učenici uvežbavaju kretnje po igralištu na znak nastavnika (primer: vežba "brza stopala" obrađena na času br. 17). Na znak nastavnika grupe izvode vežbe za razvoj agilnosti - na primer: <ul style="list-style-type: none"> "Okret" (Jedan ceo okret maksimalnom brzinom) "Dole" (Uraditi jedan sklek na podu - maksimalna brzina) "Skok" (uraditi skok sa rukama postavljenim u vis) U pauzama između izvođenja, grupa nastavlja da uvežbava kretanje po igralištu. Kada nastavnik vikne "kreni"! - grupa učenika trči na suprotni kraj sale (najmanje 20m). Tek kada prethodna grupa završi zadatak sledeća grupa kreće. 	<ul style="list-style-type: none"> Oformiti grupe u zavisnosti od raspoloživog prostora. Vežbe se izvode maksimalnom brzinom. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Kontrola intenziteta putem veličine grupe. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Promena vežbi i varijacije komandi zbog kontrole intenziteta. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti dovoljno prostora između učenika za vreme uvežbavanja.

Lekcija 18: Razvojne ige

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Kombinacija udaraca "lift" - "smeč" - "blok" (20 min.)  L18 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parovima - razmena udaraca započinje dugačkim servisom posle koga se odigrava smeč. Smeč se potom brani defanzivnim blok udarcem posle čega se odigrava "lift". Kombinacija udaraca se ponavlja ("lift" - smeč - blok - "lift"). 	<ul style="list-style-type: none"> Utvrđiti obrađene elemente tehnike. Podeliti učenike u odnosu na nivo sposobnosti. Redovno vršenje izmena igrača. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti izazov učenicima postavljanjem meta zbog uvežbavanja preciznosti. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti igralište u toku uvežbavanja.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Spustiti mrežu ili smanjiti dimenzije igrališta. 	
Igra u pojedinačnoj konkurenciji na polovini igrališta gde se poen osvaja smečiranjem (20 min.)  L18 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Igra u pojedinačnoj konkurenciji na polovini igrališta - Aut je ispred prednje linije servis polja. Normalan sistem bodovanja koji daje 2 poena učeniku koji pobedi u nadigravanju tako što odigra smeč udarac. 	<ul style="list-style-type: none"> Ako su grupe prevelike, igra se organizuje sa 3 ili 4 učenika koji igraju na polovini igrališta. Pobjednik ostaje na igralištu, učenik koji ulazi u igru nastavlja od osvojenog broja bodova. Pobjednik počinje od 0. Može se realizovati kao timska igra i sa ekipama koje su pomešane u pogledu nivoa sposobnosti učenika. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Automatska pobjeda ako loptica posle smeča padne na tlo bez dodira protivnika. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti igralište u toku uvežbavanja.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Spustiti mrežu i smanjiti veličinu igrališta. 	
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponavlja ključne elemente obrađene na času br. 18. Rastezanje. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti ključne elemente predviđene za ovaj čas. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike da bi se utvrdilo da li su postignuti ciljevi časa. 	<ul style="list-style-type: none"> Insistirati na pravilnoj tehnici rastezanja.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponavlja ključne elemente obrađene na času. 	

SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON PROGRAM ZA ŠKOLE
PLANOVI REALIZACIJE ČASOVA – NAUČI DA POBEDIŠ

© Svetska badminton federacija 2011
Prvi put objavljeno u novembru 2011.

Sadržaj

Planovi realizacije časova - Nauči da pobediš

Pregled: Uvod	94
Lekcija 19: Taktika igre u pojedinačnoj konkurenciji	95
Lekcija 20: Taktičke igre	101
Lekcija 21: Taktika igre u parovima	105
Lekcija 22: Taktičke igre	109

Pregled

Uvod

Pre nego što se počne sa čitanjem gotovih planova za realizaciju časova i pre nego što se započne sa izradom planova potrebno je pročitati dole navedene informacije:

- Pročitati osmi deo iz priručnika za nastavnike (strana 79) pre započinjanja izrade planova za realizaciju časova.
- Svaka aktivnost u okviru planova koji su obrađeni ima svoj video snimak koji prikazuje kako se izvodi aktivnost i koji pomaže nastavniku da izvrši pripremu časa.

<p>Celina 4 <i>Nauči da pobediš</i> (4 časa)</p>	<p>U ovoj celini se učenici upoznaju sa osnovama taktike u pojedinačnoj konkurenciji i u konkurenciji parova. Takođe, u ovoj celini se uvode elementi vezani za fizičku pripremu kao što su brzina i agilnost.</p> <p>U ovoj celini veći broj vežbi sadrži takmičarske situacije, takmičarske aktivnosti i takmičarske igre.</p> <p>Časovi su osmišljeni tako da se akcenat više stavlja na razvoj taktičkog mišljenja sa ciljem boljeg usvajanja osnova taktike badmintona i usavršavanja sposobnosti brzog donošenja odluka.</p> <p>Do kraja Celine 4, "Nauči da pobediš" učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uživaju u taktičkom nadigravanju; • Demonstriraju osnove pozicione igre u pojedinačnoj konkurenciji i konkurenciji parova; • Uživaju u igranju badminton mečeva.
--	--

Lekcija 19

Taktika igre u pojedinačnoj konkurenciji

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa je da:</p> <ul style="list-style-type: none"> Upozna učenike sa osnovama taktike igre u pojedinačnoj konkurenciji. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> Objasne osnove taktike igre u pojedinačnoj konkurenciji.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> Lestvice za agilnost (ako ih nema, mogu se nacrtati na podu ili se obeležiti lepljivom trakom) Loptice Reketi 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom. Za ovaj čas su neophodne mreže ili adekvatne zamene za mrežu i igralište za badminton. Ako igralište ne postoji, može se nacrtati na podu.

Lekcija 19: Taktika igre u pojedinačnoj konkurenciji

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Uvodni deo časa (5 min.)	<p>Nastavnik usmeno objašnjava osnovne karakteristike igre u pojedinačnoj konkurenciji:</p> <p>1. Korišćenje prostora i promena pravca i smera kretanja da bi se:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Protivnik naterao da sa zakašnjenjem stigne u zadnji deo igrališta – stvaranje prostora za osvajanje poena ubacivanjem loptice u prednji deo igrališta. – Protivnik naterao da sa zakašnjenjem stigne u prednji deo igrališta – stvaranje prostora za osvajanje poena ubacivanjem loptice u zadnji deo igrališta. <p>2. Promena brzine – korišćenje bržih udaraca (smeč i jak "klir" udarac) kojima se osvajaju poeni ili stvaraju uslovi da se osvoji poen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Taktika u pojedinačnoj konkurenciji se svodi na donošenje pravih odluka na osnovu: <ul style="list-style-type: none"> – Prostora (visina, širina i dubina) – Svojih osobina (položaj u kome se igrač nalazi, pozicija na igralištu, fizička pripremljenost, snaga). – Osobina protivnika 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • U ovoj fazi obuke učenici mogu da se ispitaju o izboru udaraca koji se mogu koristiti kako bi se protivnik taktički nadmudrio i kako bi se pobedilo u nadigravanju (primer pitanja: kako možemo da nateramo protivnika da se povuče u zadnji deo igrališta) 	
			<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nastavnik objašnjava osnovne karakteristike i pristup kada je u pitanju igra u pojedinačnoj konkurenciji. 	


Lekcija 19: Taktika igre u pojedinačnoj konkurenciji

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
<p>Vežbe sa lestvicama za agilnost 1 (10 min.)</p> <p>▶ L19 - V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jedne lestvice na 10 učenika. Postaviti lestvice na pod i obezbediti prostor za vežbanje i prostor za vraćanje učenika na početnu poziciju pored lestvica. Vežbe: <ul style="list-style-type: none"> Normalno trčanje kroz lestve Sunožni skokovi u međuprostore. Sunožni skokovi u međuprostore i van lestvica. Napomena: Omogućiti učenicima da svaku vežbu probaju da izvedu malom brzinom pre izvođenja velikom brzinom. 	<ul style="list-style-type: none"> Kontrola brzine da bi se vežbe izvodile pravilno. Opuštene šake, ruke, ramena. Što manji pokreti glavom. Insistirati da se kontakt sa podlogom ostvaruje prednjim delom stopala. U slučaju da lestvice ne postoje, nacrtati ih na podu. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Ako se vežbe izvode pravilno - povećati brzinu izvođenja. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Pojednostaviti vežbe i postepeno povećavati brzinu izvođenja. 	<ul style="list-style-type: none"> Insistirati da učenici čekaju da dođu na red i da krenu sa izvođenjem vežbi tek kada prethodni učenik završi izvođenje.
<p>Taktika u pojedinačnoj konkurenciji na polovini igrališta (I deo) (10 min.)</p> <p>▶ L19 - V2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Igra u pojedinačnoj konkurenciji na polovini igrališta. Učenici pokušavaju da primene osnovne principe taktike igre u pojedinačnoj konkurenciji (I deo). Igra se bez smećiranja da bi učenici naučili da stvaraju i koriste slobodan prostor na igralištu. 	<ul style="list-style-type: none"> Unapred se definiše trajanje igre. Igra se po principu "uzvodno i nizvodno" (pobednik se pomera na igralište gore dok se poraženi pomera dole). Ako se čas organizuje sa većim brojem učenika smanjiti trajanje igre da bi se izbeglo dugo čekanje. Učenici koji čekaju da uđu u igru dobijaju dopunske zadatke. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Započeti vežbu tako što se bolji igrači raspoređuju ka jednom kraju sale i na taj način pokušavaju da se dobrom igrom plasiraju "uzvodno". <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Podeliti učenike po nivoima fizičkih sposobnosti i ujednačiti konkurenciju. Izbegavati da se slabiji učenici susretnu sa najjačim učenicima. 	<ul style="list-style-type: none"> Upozoriti učenike da ne ulaze u igralište dok mečevi traju.

Lekcija 19: Taktika igre u pojedinačnoj konkurenciji

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Taktika u pojedinačnoj konkurenciji na polovini igrališta (II deo) (10 min.) ▶ L19 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Igra u pojedinačnoj konkurenciji na polovini igrališta. Učenici pokušavaju da primene osnovne principe taktike igre u pojedinačnoj konkurenciji (II deo). Učenici osvajaju 2 poena svaki put kada loptica padne u zahtevani deo protivničkog igrališta (između mreže i prednje linije servis polja ili u zadnji deo igrališta iza zadnje linije servis polja za parove). 	<ul style="list-style-type: none"> Isto kao u prethodnoj vežbi 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Podeliti učenike po nivoima fizičkih sposobnosti i ujednačiti konkurenciju. 	<ul style="list-style-type: none"> Isto kao u prethodnoj vežbi
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Veoma je važno da se učenici ne obeshrabre. Pobriniti se da svi učenici dožive pozitivno iskustvo (smanjenje prostora za igru, spuštanje mreže i slično). 	

Lekcija 19: Taktika igre u pojedinačnoj konkurenciji

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
<p>Taktika u pojedinačnoj konkurenciji na polovini igrališta ili na celom igralištu (I i II deo) (10 min.)</p> <p> L19 - V4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Učenici pokušavaju da primene osnovne principe taktike igre u pojedinačnoj konkurenciji (I i II deo). U zavisnosti od raspoloživog prostora, nivoa sposobnosti i stečenih znanja eventualno pokušati igru na celom igralištu (napomena: ako se igra na celom igralištu, učenici mogu da pokušaju da stvore prostor za osvajanje poena i u bočnim zonama igrališta). • Ako učenici uspešno savlađuju predviđene zadatke, učiniti igru zanimljivijom tako što se prostor između mreže i servis polja i prostor iza servis polja za parove tretira kao polje za igru (osvajanje poena ako se loptica ubaci u te prostore), a prostor u sredini se tretira kao "aut". Učenici se normalno kreću po igralištu i igraju sa ciljem da osvajaju poene ubacivanjem loptice u željena polja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Unapred dogovoreno trajanje igre. • Kratko ispitati učenike posle svakog meča: koju su taktiku pokušali da primene i zašto? • U II delu se pokušava uvežbavanje igre po dubini igrališta i korišćenje udaraca posle kojih loptica leti visoko i daleko. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postepeno smanjivati željene prostore koji se računaju kao prostor za igru da bi se učenicima postavio izazov u smislu preciznosti. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pojednostaviti igru i prilagoditi dimenzije igrališta gde je to neophodno. 	<ul style="list-style-type: none"> • Isto kao u prethodnoj vežbi

Lekcija 19: Taktika igre u pojedinačnoj konkurenciji

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponavlja ključne elemente obrađene na času br. 19. Učenici se rastežu u parteru. 	<ul style="list-style-type: none"> Tražiti od učenika da demonstriraju pravilno izvođenje vežbi rastezanja i opuštanja. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike kako bi se dodatno naterali da razmišljaju taktički. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Još jednom ponoviti osnovne principe taktike igre u pojedinačnoj konkurenciji. 	

Lekcija 20



Taktičke igre

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa je da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Razvije osnove taktike igre u pojedinačnoj konkurenciji. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opišu različite načine uz pomoć kojih je moguće osvojiti poene u pojedinačnoj konkurenciji.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Mreže za badminton (ili adekvatna zamena) • Lestvice za agilnost 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom. Za ovaj čas su neophodne mreže ili adekvatne zamene za mrežu i igralište za badminton. Ako igralište ne postoji, može se nacrtati na podu. • Lestvice za agilnost se takođe mogu nacrtati na podu ako ne postoje.

Lekcija 20: Taktičke igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Uvodni deo časa (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik dodatno utvrđuje osnovne taktičke principe igre u pojedinačnoj konkurenciji (videti lekciju 19). 	<ul style="list-style-type: none"> Videti ključne elemente obrađene na času br. 19. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Tražiti od učenika da objasne osnovne principe taktike koja se primenjuje u pojedinačnoj konkurenciji. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik objašnjava pristup igri u pojedinačnoj konkurenciji sa aspekta taktike. 	
Vežbe sa lestvicama za agilnost 2 (15 min.) ▶ L20 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Postaviti lestvice na pod i obezbediti prostor za vežbanje i prostor za vraćanje učenika na početnu poziciju pored lestvica. Ideje za vežbe: <ul style="list-style-type: none"> Sunožni skokovi u međuprostore. Sunožni skokovi u međuprostore i van lestvica Sunožni skok u međuprostor, desna noga van lestvica i održavanje ravnoteže, sunožni skok u međuprostor, leva noga van lestvica i održavanje ravnoteže. Omogućiti učenicima da svaku vežbu probaju da izvedu malom brzinom pre izvođenja velikom brzinom. 	<ul style="list-style-type: none"> Kontrola brzine da bi se vežbe izvodile pravilno. Opuštene šake, ruke, ramena. Što manji pokreti glavom. Insistirati da se kontakt sa podlogom ostvaruje prednjim delom stopala. U slučaju da lestvice ne postoje, nacrtati ih na podu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ako se vežbe izvode pravilno, povećati brzinu izvođenja. 	<ul style="list-style-type: none"> Insistirati da učenici čekaju da dođu na red i da krenu sa izvođenjem vežbi tek kada prethodni učenik završi izvođenje.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Pojednostaviti vežbe i postepeno povećavati brzinu izvođenja. 	

Lekcija 20: Taktičke igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Grupna igra na polovini igrališta (20 min.)  L20 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Igra u pojedinačnoj konkurenciji na polovini igrališta - 3 na 3. Učenik 1 započinje nadigravanje i napušta igralište sa strane, učenik 2 izvodi udarac i napušta igralište sa strane, učenik 3 ulazi na igralište i odigrava treći udarac a onda napušta igralište sa strane. Vežba se ponavlja istim redosledom. Učenici mogu da uđu na igralište isključivo iza osnovne linije igrališta i da ga napuste isključivo sa strane. Protivnička ekipa se rotira na isti način. 	<ul style="list-style-type: none"> Igrati kratke mečeve da bi ekipe učenika imale priliku da igraju protiv maksimalnog mogućeg broja protivničkih ekipa. Svaki igrač sabira svoje poene. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Napraviti izazov za bolje igrače tako što će protivnik da dobije nekoliko poena prednosti na početku; <ul style="list-style-type: none"> Povećati/smanjiti veličinu igrališta; Smanjiti prostor koji se vrednuje za osvajanje poena. 	<ul style="list-style-type: none"> Upozoriti učenike da ne ulaze u igralište dok mečevi traju.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Prilagoditi igralište učenicima sa nižim nivoom sposobnosti. 	
Igra u pojedinačnoj konkurenciji na polovini igrališta - Timski poeni (15 min.)  L20 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Podela na ekipe sačinjene od učenika različitih nivoa sposobnosti. Učenici se takmiče protiv drugih učenika sa sličnim sposobnostima i sakupljaju poene za svoju ekipu. Igra se organizuje na polovini igrališta. Učenici osvajaju 2 poena svaki put kada loptica padne na pod bez kontakta sa protivnikom. 	<ul style="list-style-type: none"> Ekipama se postavlja zadatak da razmišljaju taktički. Potencirati timski rad i komunikaciju između članova ekipe. Ekipe formirati u odnosu na nivo sposobnosti učenika. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Igrati istu igru na celom igralištu. 	<ul style="list-style-type: none"> Isto kao u prethodnoj vežbi.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Povećati broj učenika po ekipama. 	

Lekcija 20: Taktičke igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik ponavlja ključne elemente vezane za igru u pojedinačnoj konkurenciji. Učenici se rastežu u parteru. 	<ul style="list-style-type: none"> Tražiti od učenika da demonstriraju pravilno izvođenje vežbi rastezanja i opuštanja. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti rekapitulaciju osnova taktike igre u pojedinačnoj konkurenciji. 	

Lekcija 21

Taktika igre u parovima

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa je da upozna učenike sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osnovama taktike igre u parovima; • Servisom i vraćanjem igrača na svoja mesta. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usmeno objasne i demonstriraju osnovne formacije u napadu i odbrani.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Mreže za badminton (ili adekvatna zamena) • Obručevi (ili druge mete) 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom. Za ovaj čas su neophodne mreže ili adekvatne zamene za mrežu i igralište za badminton. Ako igralište ne postoji, može se nacrtati na podu. • Ako obručevi ili druge mete ne postoje, mogu se nacrtati ili obeležiti lepljivom trakom na podu.

Lekcija 21: Taktika igre u parovima

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Uvodni deo časa (10 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik opisuje ključne elemente koji se obrađuju na času br. 21: <ul style="list-style-type: none"> Važnost servisa i vraćanja servisa. Osnovne napadačke i odbrambene formacije. Važnost timskog rada i komunikacije u igri parova. Pregled osnovnih udaraca koji se koriste u igri parova. 	<ul style="list-style-type: none"> Taktika igre u parovima zavisi od brzog donošenja odluka u igri na osnovu: <ul style="list-style-type: none"> Raspoloživog prostora. Sopstvenih osobina. Protivnika i njegovih osobina. Partnera i njegovih osobina Koristiti učenike za vreme demonstriranja položaja igrača na igralištu u toku igre. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Tražiti od učenika da objasne i pokažu bekhend servis i obrađene udarce koji se najčešće koriste u igri parova. 	<ul style="list-style-type: none"> Pomeriti učenike na bezbedno rastojanje za vreme demonstracije.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik objašnjava i pokazuje bekhend servis i obrađene udarce koji se najčešće koriste u igri parova. 	
Bekhend servis - ponavljanje (10 min.) ▶ L21 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parovima i uvežbavanje kratkog bekhend servisa sa ciljem da se loptica ubaci u obruč (ili neku drugu metu na podu). 	<ul style="list-style-type: none"> Učenici uvežbavaju u parovima. Relaksiran hvat. Udariti lopticu iz ruke. Ako učenici pravilno izvode bekhend servis i pogađaju metu, učenici se mogu upoznati sa načinom vraćanja servisa - jedan učenik servira a drugi učenik vraća servis. Promena uloga na znak nastavnika. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ako se servis izvodi pravilno, smanjiti veličinu mete i razapeti konopac ili žicu nekoliko centimetara iznad mreže da bi se vršilo uvežbavanje trajektorije leta loptice (ili partner postavi šaku iznad mreže). 	<ul style="list-style-type: none"> Ako se uvežbava i servis i vraćanje servisa, voditi računa da se loptice redovno sklanjaju sa igrališta pre izvođenja novog servisa.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Usmeriti pažnju na pravilno izvođenje tehnike serviranja. 	

Lekcija 21: Taktika igre u parovima

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost				
Igra iz sredine i prednjeg dela igrališta (20 min.) ▶ L21 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Raspored učenika u parovima na polovini igrališta. Oba igrača kreću sa nadigravanjem iz sredine igrališta. Vršiti se razmena ravnih "drajv" udaraca iz sredine igrališta i ako se ukaže prilika, jedan od učenika pokušava da se približi mreži i napadne protivnika. Drugi igrač se onda povlači i pokušava da se odbrani. 	<ul style="list-style-type: none"> Početi sa malom brzinom razmene udaraca i postepeno povećavati intenzitet. Dok pokušava da se približi mreži, napadač drži reket visoko i ispred sebe - male amplitude kretanja reketa. U odbrani - blago saviti noge u zglobov kolena i spustiti težište tela, držati lakat ruke koja drži reket ispred tela. Uglavnom pokušavati odigravanje bekhend odbrambenog udarca. Ako se vežba izvodi sa velikim brojem učenika, učenici koji čekaju na red da uđu u igru mogu da uvežbavaju odbrambene udarce ispred zida. 	<table border="1"> <tr> <td>↑</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Ako se udarci izvode pravilno - ubrzati igru. Takođe, mogu se odigravati "lift" i smeč udarci da bi se povećao stepen težine izvođenja vežbe i da bi se učenicima napravio izazov (osvajanje poena isključivo smečiranjem). </td> </tr> <tr> <td>↓</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> Ako je vežba previše teška, zadržati se na razmeni udaraca iz sredine igrališta. Posle preći na razmenu udaraca iz prednjeg dela igrališta i menjati uloge na znak nastavnika. </td> </tr> </table>	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ako se udarci izvode pravilno - ubrzati igru. Takođe, mogu se odigravati "lift" i smeč udarci da bi se povećao stepen težine izvođenja vežbe i da bi se učenicima napravio izazov (osvajanje poena isključivo smečiranjem). 	↓	<ul style="list-style-type: none"> Ako je vežba previše teška, zadržati se na razmeni udaraca iz sredine igrališta. Posle preći na razmenu udaraca iz prednjeg dela igrališta i menjati uloge na znak nastavnika. 	<ul style="list-style-type: none"> Koristiti samo jednu lopticu na par.
↑	<ul style="list-style-type: none"> Ako se udarci izvode pravilno - ubrzati igru. Takođe, mogu se odigravati "lift" i smeč udarci da bi se povećao stepen težine izvođenja vežbe i da bi se učenicima napravio izazov (osvajanje poena isključivo smečiranjem). 							
↓	<ul style="list-style-type: none"> Ako je vežba previše teška, zadržati se na razmeni udaraca iz sredine igrališta. Posle preći na razmenu udaraca iz prednjeg dela igrališta i menjati uloge na znak nastavnika. 							

Lekcija 21: Taktika igre u parovima

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
Poziciona igra u parovima (15 min.) ▶ L21 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Uvežbavanje pozicione igre bez loptice - 4 učenika po igralištu i svaki učenik dobija broj od 1 do 4. Nastavnik izgovori broj, a učenik sa tim brojem se pomera u zadnji deo igrališta i imitira izvođenje smeč udarca. Njegov partner izlazi na mrežu i obojica zauzimaju napadačku formaciju. Protivnici u tom trenutku zauzimaju odbrambenu formaciju. Nastavnik onda izgovara drugi - broj a učenici se pomeraju i zauzimaju odgovarajuću formaciju. 	<ul style="list-style-type: none"> U slučaju velikog broja učenika/ grupa, igrači/parovi se redovno menjaju na igralištu posle unapred dogovorenog vremenskog trajanja igre. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Brže se postavljati u formacije i postepeno preći na uvežbavanje sa lopticom i razmenom udaraca. 	<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti igralište u toku uvežbavanja.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Spustiti mrežu. Skoncentrisati se na pravilno zauzimanje osnovnih formacija. 	
Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik vrši kratku analizu rada na času. Učenici se rastežu u parteru. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti ključne elemente predviđene za čas br. 21. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike i tražiti od njih da se aktivno uključe u analizu rada na času. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik sam vrši analizu rada na času. 	

Lekcija 22


Taktičke igre

Ciljevi nastavnika	Ciljevi učenika
<p>Osnovni cilj ovog časa je da upozna učenike sa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Igram parova. 	<p>Do kraja ovog časa učenici bi trebalo da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstriraju korišćenje napadačkih i odbrambenih formacija u igri.
<p>Oprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketi • Loptice • Mreže za badminton (ili adekvatna zamena) 	<p>Situacija u kojoj se izvodi obuka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas bi trebalo da se organizuje u zatvorenom prostoru ali je moguće izvođenje i na otvorenom. Za ovaj čas su neophodne mreže ili adekvatne zamene za mrežu i igralište za badminton. Ako igralište ne postoji, može se nacrtati na podu.

Lekcija 22: Taktičke igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Uvodni deo časa (5 min.)	Nastavnik dodatno utvrđuje i podseća učenike na ključne elemente obrađene na času br. 21: <ul style="list-style-type: none"> • Osnovne napadačke i odbrambene formacije. • Važnost timskog rada i komunikacije u igri parova. • Osnovni udarci koji se najčešće koriste u igri parova. 	<ul style="list-style-type: none"> • Videti ključne elemente obrađene na času br. 21. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Učenici demonstriraju pozicije i kretanje igrača na igralištu u toku igre parova i navode ključne udarce koji se najčešće koriste. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pomeriti učenike na bezbedno rastojanje za vreme demonstracije.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Nastavnik podseća učenike kako se organizuje poziciona igra parova i koji se ključni udarci koriste (uključujući i servis). 	


Lekcija 22: Taktičke igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)		Bezbednost
"Igra kamenja" (10 min.)  L22 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Ova igra koja koristi trčanje je dobra za poboljšanje brzine trčanja i brzine reakcije. Učenici su rapoređeni u vrstu sa rukama iza leđa. Jedan učenik od nastavnika dobija mali kamen (drugi učenici to ne vide). Učenik sa kamenom sam odlučuje kada će da počne sa trčanjem na drugu stranu (nastavnik određuje distancu) i pokušava da pobjegne od ostalih učenika koji pokušavaju da ga uhvate. Ako učenik pobjegne - ostatak grupe je poražen, ako je učenik uhvaćen - on je poražen. Poraženi ima zadatak da na kraju trčanja uradi seriju laganih vežbi na kraju igrališta. Zameniti timove po izvršenju zadataka. 	<ul style="list-style-type: none"> Podela u grupe u odnosu na fizičke sposobnosti učenika. Koristiti pomoćnike/učenike da podele kamenje i na taj način omogućiti da više grupa istovremeno izvodi zadatke. Trčanje izvoditi na kratkim deonicama. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Povećati/smanjiti dužinu deonice na kojoj se trči. 	<ul style="list-style-type: none"> Napraviti dovoljno veliko rastojanje između grupa.

Lekcija 22: Taktičke igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
Igra iz sredine igrališta 1 (10 min.) ▶ L22 - V2	Učenici igraju 1 na 1 na polovini igrališta. <ul style="list-style-type: none"> • Prostor između mreže i servis polja odnosno prostor iza zadnje linije servis polja za parove nije deo igrališta. Loptica koja padne u ta polja je u autu. Nadigravanje se odigrava isključivo iz sredine igrališta. • Započeti nadigravanje kratkim bekhend servisom i insistirati na izvođenju ravnih udaraca u toku igre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trajanje meča - na broj poena ili unapred određeno vreme. • Igrati po principu "uzvodno i nizvodno". 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Dupliranje broja osvojenih poena kada loptica direktno padne u središnji deo igrališta bez kontakta sa protivnikom. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obezbediti igralište u toku igranja mečeva.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Koristiti isključivo kratke bekhend servise da bi se smanjila nepredvidivost prilikom započinjanja nadigravanja. 	
Igra iz sredine igrališta 2 (15 min.) ▶ L22 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Isto kao u prethodnoj vežbi samo se meč igra u konkurenciji parova na celom igralištu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Igrači ostaju na svom delu igrališta. • Insistirati na brzom razmeni ravnih udaraca. • Kratko trajanje mečeva da bi se češće vršile izmene i da bi se smanjilo vreme čekanja. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Dupliranje broja osvojenih poena kada loptica direktno padne u središnji deo igrališta bez kontakta sa protivnikom. 	<ul style="list-style-type: none"> • Obezbediti igralište u toku igranja mečeva.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Koristiti isključivo kratke bekhend servise da bi se smanjila nepredvidivost prilikom započinjanja nadigravanja. 	

Lekcija 22: Taktičke igre

Faza / Trajanje	Aktivnost	Podsetnik za nastavnika	Varijacije (↑ teže, ↓ lakše)	Bezbednost
<p>Vežba/igra parova (15 min.)</p> <p> L22 - V4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nadigravanje započinje kratkim bekhend servisom. Servis se vraća "lift" udarcem. Igrač koji je servirao zauzima poziciju na mreži, a njegov partner smećira. Protivnici zauzimaju odbrambene pozicije i koriste odbrambene blok udarce. Odmah po vraćanju loptice na drugu polovinu igrač koji je servirao koristi "lift" udarac i vrši se promena formacija. Kombinacija udaraca "lift" - smeč - blok se ponavlja. Progresija vežbe - meč u konkurenciji parova. 	<ul style="list-style-type: none"> Podsetiti učenike na pravila igre. Dodatno utvrditi pozicionu igru u badmintonu. Insistirati na napadačkom pristupu igri. Redovno vršiti izmenu parova. Vežba treba da se izvodi u saradnji sa protivničkom ekipom da bi se duže vršila razmena udaraca i samim tim duže i bolje uvežbavala poziciona igra parova. 		<ul style="list-style-type: none"> Obezbediti igralište u toku igranja mečeva.
<p>Analiza rada na času / Opuštanje učenika (5 min.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nastavnik vrši kratku analizu rada na času br. 21 i 22. Učenici se rastežu u parteru. 	<ul style="list-style-type: none"> Videti ključne elemente predviđene za ovaj čas. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Ispitati učenike i tražiti od njih da se aktivno uključe u analizu rada na času. Proveriti ispunjenost osnovnih ciljeva časa. 	
			<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Nastavnik sam analizira rad na času. 	



