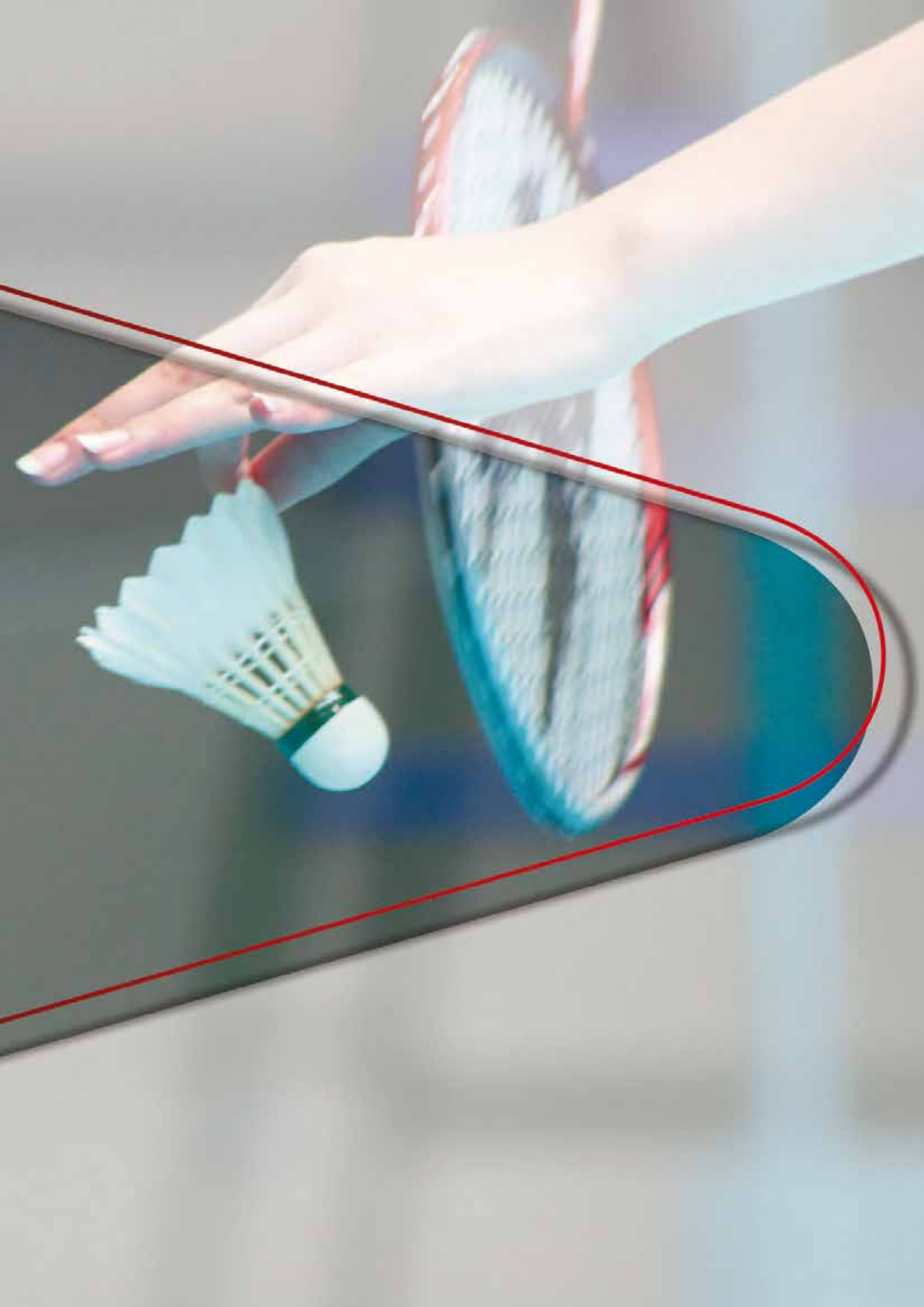




SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON PROGRAM ZA ŠKOLE
PRIRUČNIK ZA NASTAVNIKE



SHUTTLE TIME

BWF BADMINTON PROGRAM ZA ŠKOLE
PRIRUČNIK ZA NASTAVNIKE

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



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.badmintonafrica.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



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

Sadržaj

Prvi deo - Početak

Opšti pregled

1. Uvod	6
2. Pažnja usmerena na nastavnike	7
3. Pažnja usmerena na decu	7
4. Zašto badminton?	8
5. Vaši uslovi za obučavanje badmintona	9

O "Shuttle Time" programu

6. Ciljevi "Shuttle Time" programa	10
7. Nastavna sredstva	11

O badmintonu

8. Idealan sport za škole	12
9. Osnove badmintona	13
10. Cilj igre	13
11. Pravila igre	14
12. Vrhunski badminton	14
13. Olimpijski sport	14
14. Badminton širom sveta	15
15. Poreklo badmintona	15
16. Upravljanje badmintonom na svetskom nivou	16
17. Vizija, misija i ciljevi Svetske badminton federacije	17
18. Badminton u Vašem okruženju	17

Drugi deo - Nastavna sredstva i njihov sadržaj

1. Opšti pregled	19
2. Nastavna sredstva koja se koriste u badmintonu	20
3. Pregled sadržaja	21
4. Struktura programa	23
5. Odakle krenuti?	24
6. Struktura časa	24
7. Pregled delova časa	25
8. Fleksibilnost programa	26

Treći deo - Organizacija i upravljanje grupama za vreme obuke

1. Motivisanje učenika	28
2. Obuka i rad sa velikim grupama	29
3. Dodavanje loptica	31
4. Bezbednost	31
5. Organizovanje igara - Upravljanje grupama	32

Četvrti deo - Fizičke sposobnosti

1. Uvod	33
2. Ciljevi	34
3. Vežbe za razvoj fizičkih sposobnosti - Osnovni sadržaj	35
4. Pregled	38

Peti deo - 10 početnih časova

Udari i kreći se - Hvatovi i uvod u igru na mreži

1. Uvod	40
2. Ciljevi	40
3. Objašnjenje sadržaja	41
4. Pregled	58

Šesti deo - Zamahni i baci

Igra na sredini igrališta

1. Uvod	60
2. Ciljevi	60
3. Objašnjenje sadržaja	61
4. Pregled	66

Sedmi deo - Baci i udari

Igra na zadnjem delu igrališta

1. Uvod	68
2. Ciljevi	68
3. Objasnjenje sadržaja	69
4. Pregled	78

Osmi deo - Nauči da pobediš

Taktika i takmičenje

1. Uvod	80
2. Ciljevi	80
3. Poznavanje osnova taktike	80
4. Objasnjenje sadržaja	81
5. Pregled	83

Deveti deo - Kako organizovati takmičenja

1. Uvod	85
2. Kup sistem	85
3. Liga sistem	87
4. Sistem merdevina	88
5. Piramida sistem	89
6. Interno klupsko takmičenje	90

Deseti deo - Sažeta pravila badmintona

1. Opšti pregled	91
2. Bodovni sistem	92
3. Pauze i promena strana	92
4. Igra u pojedinačnoj konkurenciji	92
5. Igra u konkurenciji parova	92

Prvi deo

Početak

SADRŽAJ

Opšti pregled

1. Uvod
2. Pažnja usmerena na nastavnike
3. Pažnja usmerena na decu
4. Zašto badminton?
5. Vaši uslovi za obučavanje badmintona

○ "Shuttle Time" programu

6. Ciljevi "Shuttle Time" programa
7. Nastavna sredstva

○ badmintonu

8. Idealan sport za škole
9. Osnove badmintona
10. Cilj igre
11. Pravila igre
12. Vrhunski badminton
13. Olimpijski sport
14. Badminton širom sveta
15. Poreklo badmintona
16. Upravljanje badmintonom na svetskom nivou
17. Vizija, misija i ciljevi Svetske badminton federacije
18. Badminton u Vašem okruženju

Prvi deo - Na šta obratiti pažnju?

Prvi deo Vas upoznaje sa "Shuttle Time" programom i pogodnostima nastave badmintona u školama. Dobijate opis programa i osnovne informacije o badmintonu. Takođe, tekst Vam pomaže da se usredsredite na uslove za organizovanje nastave badmintona u Vašoj školi odnosno na uslove u kojima funkcioniše badminton u Vašem okruženju.

Rezultati i ishodi učenja u prvom delu

Do kraja ovog dela moći ćete bolje da razumete:

- Ciljeve i celine "Shuttle Time" programa;
- Uslove za obučavanje badmintona u Vašoj sredini;
- Dobrobiti koje badminton pruža deci u školi;
- Badminton kao sport, pravila badmintona i njegovu rasprostranjenost u svetu.



Opšti pregled

1. Uvod

“*Shuttle Time*” je badminton program Svetske badminton federacije predviđen za škole. Osnovni cilj ovog programa jeste da pretvori badminton u jedan od najpopularnijih sportova u školama.

Ovaj priručnik je namenjen za nastavnike i sastoji se iz deset delova koji će Vam pomoći da predajete badminton u školama.

Uz pomoć navedenih delova, ovaj priručnik će Vam pomoći da:

- Bolje razumete badminton;
- Planirate časove badmintona;
- Organizujete i sprovedete u delo zabavne, bezbedne i zanimljive časove badmintona sa grupama učenika;
- Stvorite pozitivnu sliku i prenesete pozitivna iskustva vezana za badminton

Glavni sadržaj i saveti kako da prenesete znanja o badmintonu su preciznije opisani u petom, šestom, sedmom i osmom delu ovog priručnika.

- Peti deo - **10 početnih časova** (plan realizacije za deset časova - redni brojevi časova od 1 do 10)
- Šesti deo - **Zamahni i baci** (plan realizacije za dva časa - redni brojevi časova 11 i 12)
- Sedmi deo - **Baci i udari** (plan realizacije za šest časova - redni brojevi časova od 13 do 18)
- Osmi deo - **Nauči da pobediš** (plan realizacije za četiri časa - redni brojevi časova od 19 do 22)

2. Pažnja usmerena na nastavnike

Nastavnici su od vitalnog značaja za uspeh "Shuttle Time" programa.

Nastavnici ...

- Ne moraju da imaju iskustva u badmintonu da bi bili deo ovog programa;
- Mogu da koriste izvore i nastavna sredstva nezavisno kako bi naučili da planiraju, organizuju i sprovede časove badmintona;
- Mogu da pohađaju jednodnevni / osmočasovni kurs koji je osmišljen za nastavnike koji žele da nauče kako da sprovedu program.

Predlažemo da kontaktirate Vašu nacionalnu badminton federaciju i da se raspitate o njihovim badminton programima za škole. Kontakt informacije su navedene na zvaničnoj internet prezentaciji Svetske badminton federacije - www.bwfbadminton.org

Neki nastavnici su verovatno već upoznati sa badmintonom - moguće je da su imali prilike da posmatraju ili čak i igraju badminton. Neki nastavnici su verovatno i treneri badmintona. Ostali nastavnici će verovatno prvi put imati priliku da se upoznaju sa badmintonom kroz ovaj priručnik.

Ovaj **Priručnik za nastavnike** i "Shuttle Time" program je predviđen za sve nastavnike bez obzira na predhodni nivo znanja o badmintonu.

3. Pažnja usmerena na decu

Neka deca će verovatno znati dosta o badmintonu - moguće je da su imali prilike da posmatraju ili čak da igraju badminton. Druga deca će verovatno prvi put imati priliku da se upoznaju sa badmintonom kroz "Shuttle Time" program.

Deca ...

- Bez obzira na uzrast i nivo fizičkih i ostalih sposobnosti mogu relativno uspešno da razvijaju veštinu igranja badmintona;
- Mogu da nauče **osnove badmintona** upražnjavajući aktivnosti na časovima;
- Takođe mogu da razviju **fizičke sposobnosti** u toku učenja badmintona kroz aktivnosti koje su sastavni deo "Shuttle Time" programa.

Važno je da prepoznate i budete upoznati sa polaznim osnovama vaše dece kada je u pitanju prethodno iskustvo vezano za badminton i sport uopšte.

4. Zašto badminton?

Badminton je odličan školski sport za učenike **oba pola**. Pogodan je za decu svih uzrasta i nivoa fizičkih i ostalih sposobnosti. Badminton predstavlja bezbedan, zanimljiv i zabavan nekontaktni sport za decu.

Badminton aktivnosti u okviru "**Shuttle Time**" programa razvijaju praktično sve fizičke sposobnosti važne za školsku decu i decu u razvoju. Između ostalog:

- Međusobnu koordinaciju očiju i ruku;
- Hvatanje i bacanje;
- Stabilnost i ravnotežu;
- Brzinu i agilnost – sposobnost brze promene pravca i smera kretanja;
- Eksplozivnost, reaktivnu sposobnost, korišćenje elastične komponente mišića i tetiva – izraženo kao sposobnost kvalitetnog izvođenja različitih vrsta skokova i doskoka;
- Taktičko mišljenje / brzo donošenje odluka u odnosu na dešavanja u toku igre.

Časovi i aktivnosti opisani u ovom priručniku su namenjeni za učenje badmintona i usvajanje/usavršavanje sposobnosti vezanih za badminton u grupama. Kroz ove aktivnosti deca usvajaju **osnovne veštine** neophodne za igranje badmintona.

Deca takođe razvijaju **fizičke sposobnosti** i uče se da koriste **taktičko mišljenje** (veština neophodna da bi se igralo i pobedilo u badmintonu).



5. Vaši uslovi za obučavanje badmintona

Pre nego što počnemo, razmislite o uslovima u kojima bi ste vršili obuku badmintona.

- Da li imate sportsku halu ili neki zatvoreni prostor u kojima možete da držite časove badmintona? (Napomena - ne morate da imate zatvorenu sportsku dvoranu da bi ste organizovali i sproveli 10 početnih časova).
- Da li imate osnovnu opremu za badminton - reket, loptice i mreže?
- Da li vaša nacionalna / regionalna / lokalna badminton federacija organizuje kurseve kako bi pomogla nastavnicima u procesu obuke badmintona u školama?
- Da li postoje lokalni klubovi koji organizuju časove za školsku decu koja žele da se dodatno usavršavaju u badmintonu?
- Da li poznajete nekog badminton trenera koji obučava decu školskog uzrasta?
- Da li je badminton sport čija se nastava planira i sprovodi u okviru školskog programa u osnovnoj / srednjoj školi?
- Da li postoje lokalna školska takmičenja u badmintonu?
- Da li postoje regionalna ili nacionalna školska prvenstva u badmintonu?



0 "Shuttle Time" Programu

6. Ciljevi "Shuttle Time" programa

"Shuttle Time" program ima za cilj da:

- Pomogne nastavnicima da planiraju, organizuju i sprovedu bezbedne, zanimljive i zabavne časove badmintona;
- Omogući da deca dožive uspeh u badmintonu;
- Ispuni opšte ciljeve nastave fizičkog vaspitanja kroz badminton aktivnosti;
- Omogući nastavnicima da stvore pozitivnu sliku i prenesu pozitivna iskustva vezana za badminton.

Nastavni plan i program sadrži elemente **tehnike** badmintona, elemente **taktike** badmintona i elemente **fizičke** pripreme.

To znači da će deca imati mogućnost da se upoznaju sa osnovama badmintona bez nepotrebnog komplikovanja nepotrebnim sadržajima i kroz program koji je prilagođen nastavnicima i deci koji se prvi put susreću sa ovim sportom.



7. Nastavna sredstva

Nastavna sredstva za obučavanje i učenje su prevedena na više jezika. Mogu se preuzeti sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije - www.bwfbadminton.org

Priručnik za nastavnike	Desetodelni priručnik za nastavnike koji se obučavaju kako da planiraju, organizuju i sprovode časove badmintona.
Planovi za realizaciju časova	Planovi za realizaciju 22 časa badmintona.
Video snimci	92 video snimka u kojima se prikazuju badminton aktivnosti i ključni momenti vezani za obuku u okviru časova.
Oprema za badminton	Nastavnicima je neophodna oprema kako bi podučavali badminton - planovi za svaki pojedinačni čas sadrže spisak opreme potrebne za taj čas. Idealan komplet opreme za sprovođenje časova badmintona u školama sadrži: <ul style="list-style-type: none"> • 24 reketa • 3 korneta plastičnih loptica (ukupno 36) • 2 mreže • 20 metara kanapa ili elastične trake koja može da se razapne celom dužinom sale i može da se koristi umesto mreže.
Dodatni materijali	Novi materijali koji treba da pomognu u procesu obučavanja badmintona su u fazi izrade.

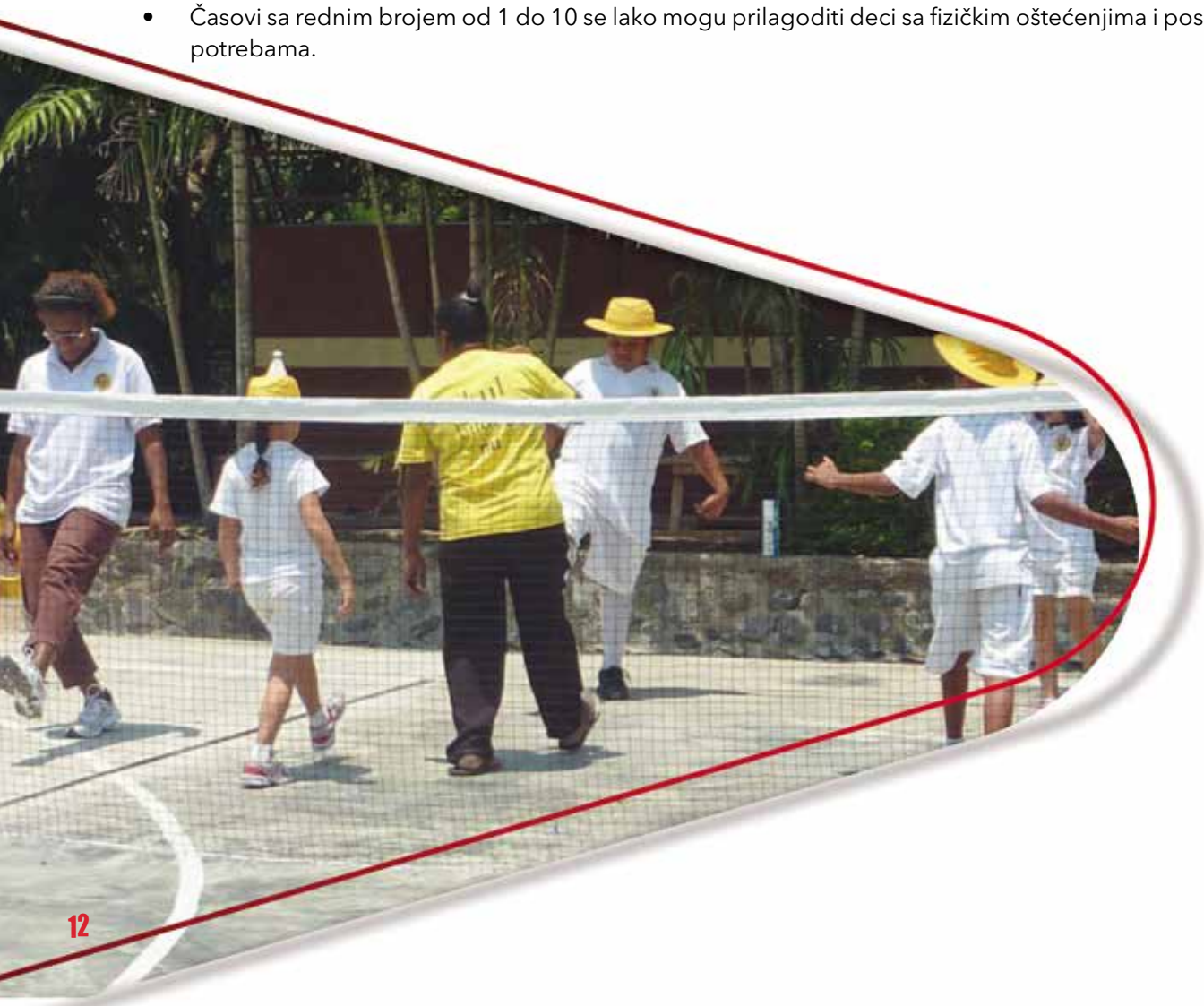


0 badmintonu

8. Idealan sport za škole

Ima mnogo razloga zbog kojih se badminton može posmatrati kao idealan sport koji može da se uvrsti u plan i program fizičkog vaspitanja u školama.

- Badminton je podjednako dostupan i dečacima i devojčicama.
- Badminton je bezbedan nekontaktni sport za decu.
- Badminton razvija bazične fizičke sposobnosti.
- Učenici, bez obzira na nivo fizičkih i ostalih sposobnosti, mogu uspešno da usvajaju veštine koje im omogućuju da doživotno igraju badminton.
- Gledano iz sociološkog ugla, badminton je jako pozitivna aktivnost zbog činjenice da dečaci i devojčice / muškarci i žene mogu da igraju, treniraju i da se takmiče zajedno.
- Badminton je dostupan osobama sa fizičkim oštećenjima i posebnim potrebama. Postoje pravila koja definišu grupe osoba koje mogu međusobno da se takmiče u zavisnosti od stepena i vrste nedostatka čime se obezbeđuje bezbednost i ravnopravnost za vreme takmičenja.
- Časovi sa rednim brojem od 1 do 10 se lako mogu prilagoditi deci sa fizičkim oštećenjima i posebnim potrebama.

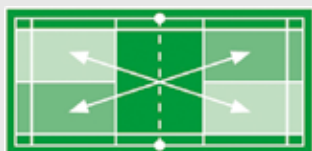


9. Osnove badmintona

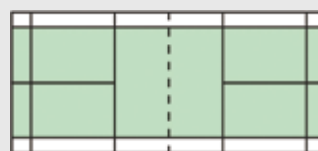
Badminton je:

- Igra koja se igra preko mreže.
- Igra koja se igra na igralištu pravougaonog oblika.
- Volej igra (loptica ne sme da padne na tlo) u kojoj nadigravanje počinje servisom koji se izvodi odozdo (ispod visine struka sa reketom usmerenim na dole).
- Igra u kojoj se takmičenje organizuje u pet disciplina – muškarci pojedinačno, žene pojedinačno, muški parovi, ženski parovi, mešoviti parovi (mešoviti par se sastoji od jednog muškarca i jedne žene).

Badminton u pojedinačnoj konkurenciji podrazumeva započinjanje nadigravanja dijagonalnim servisom u protivničko dugačko servis polje. Nadigravanje se posle servisa nastavlja na igralištu koje je ograničeno prvim bočnim linijama.

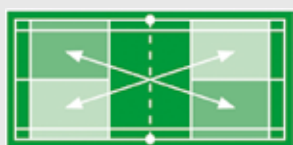


U pojedinačnoj konkurenciji loptica se servira dijagonalno u protivničko servis polje.

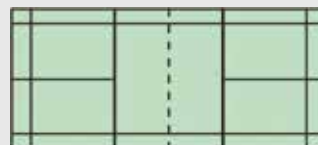


Osenčeni deo prikazuje polje za igru u pojedinačnoj konkurenciji. Loptica koja padne na tlo izvan ovog polja podrazumeva osvojen/izgubljen poen.

Badminton u konkurenciji parova podrazumeva započinjanje nadigravanja dijagonalnim servisom u protivničko servis polje koje je u odnosu na pojedinačnu konkurenciju kraće po dužini, a šire (oivičeno je drugim bočnim linijama). Nadigravanje se posle servisa nastavlja na celoj površini igrališta.



U konkurenciji parova loptica se servira dijagonalno u protivničko servis polje koje je kraće, a šire u odnosu na pojedinačnu konkurenciju.



Osenčeni deo prikazuje polje za igru u konkurenciji parova. Posle servisa nadigravanje se nastavlja na celoj površini igrališta.

Za igrače sa fizičkim nedostacima i posebnim potrebama, dimenzije igrališta su prilagođena kategoriji igrača u skladu sa sistemom klasifikacije. Za više detalja, preuzmite Zvanična pravila badmintona sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije.

10. Cilj igre

Cilj igre u badmintonu je postizanje poena tako što:

- loptica padne na protivničko polje;
- protivnik udari lopticu i loptica padne van igrališta;
- protivnik udari lopticu i loptica završi u mreži;
- udariš lopticu i loptica pogodi protivnika u telo.

11. Pravila igre

Sažeta pravila badmintona su prikazana u desetom delu ovog priručnika. Kompletan tekst pravila - Pravila igre i pravila kojima se regulišu ostala pitanja vezana za badminton se mogu preuzeti sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije - www.bwfbadminton.org

12. Vrhunski badminton

Najviši nivo takmičarskog badmintona zahteva izvanredne fizičke i tehničke sposobnosti, vrhunsku percepciju i sposobnost predviđanja kao i izuzetno veliku brzinu reakcije.

Igrači koji igraju vrhunski badminton moraju posedovati izvanredne fizičke sposobnosti kao što su:

- aerobna izdržljivost
- agilnost
- jačina
- eksplozivna snaga
- brzina
- sposobnost brzog donošenja odluka

Na najvišem nivou, badminton je veoma zahtevan u smislu tehnike, motorne koordinacije, prefinjenih kretnji reketom i preciznosti koji se izvode u uslovima pojačanog pritiska. Takođe, badminton je igra u kojoj taktika ima ogroman značaj.

13. Olimpijski sport

Badminton se nalazi na programu Letnjih olimpijskih igara od 1992. godine. Ukupan broj medalja koji se može osvojiti u badmintonu na Olimpijskim igrama jeste 24 - zlatna, srebrna i bronzana medalja za svaku od pet disciplina:

- muškarci pojedinačno (zlatna, srebrna i bronzana medalja)
- žene pojedinačno (zlatna, srebrna i bronzana medalja)
- muški parovi (dve zlatne, dve srebrne i dve bronzane medalje)
- ženski parovi (dve zlatne, dve srebrne i dve bronzane medalje)
- mešoviti parovi (dve zlatne, dve srebrne i dve bronzane medalje)

Badminton igrači sa svih kontinenata - Azija, Afrika, Evropa, Severna i Južna Amerika, Australija i Okeanija se takmiče na Olimpijskim igrama.

14. Badminton širom sveta

Badminton se igra širom sveta, ali je kao i u slučaju mnogih sportova, popularniji u pojedinim delovima sveta.

Badminton je najpopularniji u azijskim zemljama i to u zemljama kao što su Kina, Koreja, Indonezija, Malezija, Japan, Tajland, Indija i Kineski Tajpeh. Iz ovih zemalja dolazi veliki broj vrhunskih igrača.

Badminton je takođe veoma popularan u Evropi odnosno u zemljama kao što su Danska, Engleska, Nemačka, Poljska i Francuska koje takođe imaju vrhunske igrače.

U Severnoj i Južnoj Americi badminton polako stiče popularnost. Zahvaljujući Olimpijskim igrama koje će se održati u Rio de Žaneiru, u Brazilu, badminton će steći dodatnu popularnost na ovim kontinentima. Badminton se takođe u velikoj meri igra u Australiji i Okeaniji odnosno Africi.

Badminton se razvijao i postajao sve popularniji zbog činjenice da može da se igra u svim uzrasnim dobima i na svim nivoima. Na početničkom nivou on pruža trenutno zadovoljstvo u igri zbog mogućnosti da se vrši razmena udaraca bez visokog stepena tehničke obučenosti.

Na najvišem nivou kvaliteta, badminton je veoma dinamičan sport, gde se u toku igre loptice posle udarca kreću brzinama većim od 350 km/h i gde igrači demonstriraju najveći mogući nivo sposobnosti.

15. Poreklo badmintona

Tačno poreklo badmintona još uvek nije utvrđeno. Poznato je da su se igre u kojima su korišćene pernate loptice igrale u Kini, Japanu, Indiji, Siamu i Grčkoj pre više od 2000 godina.

Između 1856. i 1859. godine je igra pod nazivom "battledore and shuttlecock" počela polako da se pretvara u moderni badminton u "Kući Badmintona", na imanju Vojvode od Bjuforda u Engleskoj.

Slične igre su igrane u Puni, Indija u približno isto vreme. Nacrt pravila ponašanja u badmintonu je napravljen 1877. godine.

Osnovni cilj igre "battledore and shuttlecock" koja se igrala u "Kući Badmintona" je bio da se pernata loptica što duže zadrži u igri bez padanja na pod tako što je dvoje ili više ljudi odbija reketom. Danas je situacija suprotna. Osnovni cilj modernog badmintona je da se nadigravanje sa protivnikom završi što pre osvajanjem pobjedničkog poena.

Badminton asocijacija Engleske je osnovana 1893. godine da bi se iz Engleske upravljalo badmintonom na međunarodnom nivou.

16. Upravljanje badmintonom na svetskom nivou

Osnovna pravila badmintona su napravljena 1887. godine, ali su prvi put odštampana 1893. godine u Engleskoj.

Međunarodna badminton federacija (IBF) je osnovana 1934. godine i sastojala se od devet zemalja članica koje su ujedno i osnivači - badminton federacije Kanade, Danske, Engleske, Francuske, Irske, Holandije, Novog Zelanda, Škotske i Velsa.

Međunarodna badminton federacija je 2006. godine promenila ime u Svetska badminton federacija (BWF).

Svetska badminton federacija je telo koje upravlja badmintonom u svetu i koje je prepoznato od strane Međunarodnog olimpijskog komiteta (IOC).

Svetska badminton federacija okuplja više od 170 zemalja članica. Članice BWF su, uz nekoliko izuzetaka, nacionalne badminton federacije koje su organizovane u pet konfederacija pod sistemom Međunarodnog olimpijskog komiteta, gde svaka kontinentalna konfederacija predstavlja jedan od olimpijskih krugova.



17. Vizija, misija i ciljevi Svetske badminton federacije

Svetska badminton federacija tesno saraduje sa nacionalnim badminton federacijama i sa pet kontinentalnih konfederacija u cilju *promocije, predstavljanja, razvijanja i upravljanja badmintonom na svetskom nivou.*

Vizija

Badminton je *globalni sport koji je dostupan svima - vodeći sport po broju učesnika, gledalaca i po medijskoj pokrivenosti.*

Misija

Da vodi i inspiriše sve zainteresovane strane, da organizuje sportske događaje svetskog kvaliteta, da bude inovator i inicijator razvoja kako bi se obezbedili uslovi da badminton postane vodeći sport u svetu.



Ciljevi

Ciljevi Svetske badminton federacije su:

- Da objavljuje međunarodna badminton pravila i promoviše njihove principe.
- Da ohrabruje osnivanje novih federacija, da jača odnose i rešava nesuglasice među članovima.
- Da vrši internacionalnu kontrolu sprovođenja pravila u svim zemljama i na svim kontinentima.
- Da promoviše i vrši popularizaciju badmintona širom sveta.
- Da podržava i ohrabruje razvoj badmintona u formi sporta za sve.
- Da organizuje, sprovodi i predstavlja badminton događaje na svetskom nivou.
- Da bude uključena u anti-doping program i da obezbedi saradnju u skladu sa kodeksom Svetske anti-doping agencije (WADA).

18. Badminton u vašem okruženju

Veoma je važno da saznate više o badmintonu u vašem okruženju. Važno je da:

- pronađete lokalne trenere ili badminton igrače koji bi mogli da podrže vaš školski badminton program;
- prepoznate lokalne klubove na koje ćete moći da uputite talentovane badminton igrače u cilju dodatnih treninga i usavršavanja posle škole;
- pronađete lokalna takmičenja koja su pogodna za decu koja žele da se takmiče.

Lokalne ili regionalne badminton organizacije treba da vam pomognu da pronađete lokalne badminton klubove, da se povežete sa ljudima iz badmintona kao što su treneri i izvršna tela badminton organizacija.

Svetska badminton federacija objavljuje imena i informacije o kontaktima za svaku nacionalnu badminton federaciju na svojoj zvaničnoj internet prezentaciji - www.bwfbadminton.org

Drugi deo

Nastavna sredstva i njihov sadržaj

SADRŽAJ

1. Opšti pregled
2. Nastavna sredstva koja se koriste u badmintonu
3. Pregled sadržaja
4. Struktura programa
5. Odakle krenuti?
6. Struktura časa
7. Pregled delova časa
8. Fleksibilnost programa

Drugi deo - Na šta obratiti pažnju?

U drugom delu priručnika se upoznajete sa strukturom "Shuttle Time" programa i bitnim stvarima kada je u pitanju učenje badmintona.

Sadržaj i saveti za obučavanje su detaljnije opisani u petom, šestom, sedmom i osmom delu priručnika koji su navedeni u daljem tekstu:

- peti deo - **10 početnih časova** (plan za deset časova - redni brojevi časova od 1 do 10)
- šesti deo - **Zamahni i baci** (plan za dva časa - redni brojevi časova 11 i 12)
- sedmi deo - **Baci i udari** (plan za šest časova - redni brojevi časova od 13 do 18)
- osmi deo - **Nauči da pobediš** (plan za četiri časa - redni brojevi časova od 19 do 22)

Rezultati i ishodi učenja u drugom delu

Do kraja drugog dela ćete bolje razumeti:

- strukturu programa za učenje badmintona;
- sadržaje petog, šestog, sedmog i osmog dela;
- strukturu tipičnog časa badmintona predstavljenog u priručniku;
- polaznu tačku za vašu decu u programu.

1. Opšti pregled

Priručnik za nastavnike i nastavna sredstva nemaju za cilj da od nastavnika naprave trenere badmintona.

Ovaj priručnik:

- pomaže nastavnicima da razviju osnovne badminton veštine i znanja;
- obezbeđuje sadržaje za učenje badmintona u školama (planove za pojedinačne časove / praktične primere);
- razvija samopouzdanje nastavnika - da su u stanju da predaju badminton u školama;
- opisuje osnove badmintona - tehničke, taktičke elemente i elemente fizičke pripreme;
- prikazuje planove za 22 časa kroz koje treba da se kod dece razviju osnovne badminton veštine i znanja;
- detaljno opisuje svaki čas, aktivnosti na času i delove časa;
- pokazuje kako se izvode vežbe kroz korišćenje video snimaka;
- daje savete kako da se poveća ili smanji stepen težine izvođenja zadataka;
- ohrabruje nastavnike da naprave sopstvene planove kako bi časove prilagodili nivou znanja i motivaciji njihovih učenika.



2. Nastavna sredstva koja se koriste u badmintonu

Nastavna sredstva u ovom priručniku su podeljena na četiri celine/nivoa. Svaka celina/nivo se nadovezuje na veštine usvojene u prethodnoj celini/nivou i postepeno uvodi učenike u viši nivo poznavanja badmintona / kompleksnije elemente tehnike.

Svaka celina sadrži određeni broj časova u zavisnosti od kompleksnosti i značaja teme.



Sadržaj svake celine/nivoa je predstavljen kao poseban deo priručnika:

- peti deo - **10 početnih časova** (redni brojevi časova od 1 do 10)
- šesti deo - **Zamahni i baci** (redni brojevi časova 11 i 12)
- sedmi deo - **Baci i udari** (redni brojevi časova od 13 do 19)
- osmi deo - **Nauči da pobediš** (redni brojevi časova od 19 do 22)

Pogledajte gore navedene delove priručnika za detaljniji pojedinačni sadržaj.

10 početnih časova su glavna polazna osnova za nastavnike i decu koji nemaju iskustva kada je u pitanju badminton.

10 početnih časova:

- pokrivaju osnovne badminton veštine;
- obezbeđuju da svi početnici bez obzira nivo sposobnosti dožive pozitivno iskustvo prilikom prvog susreta sa badmintonom.

Nastavnici mogu da prave i sledeće izmene u programu:

- Da ubrzano prelaze sa jedne lekcije na drugu;
- Da ponavljaju lekcije kada je to potrebno;
- Da pređu na sledeću celinu / nivo kada osete da je to potrebno imajući u vidu nivo osposobljenosti pojedinaca odnosno grupe u celini;
- Da ponove aktivnosti koje su planirane u okviru 10 početnih časova kako bi omogućili deci da dodatno uvežbaju osnovne elemente;
- Da preuzmu aktivnosti iz različitih lekcija da bi napravili svoj lični plan za sprovođenje časova.

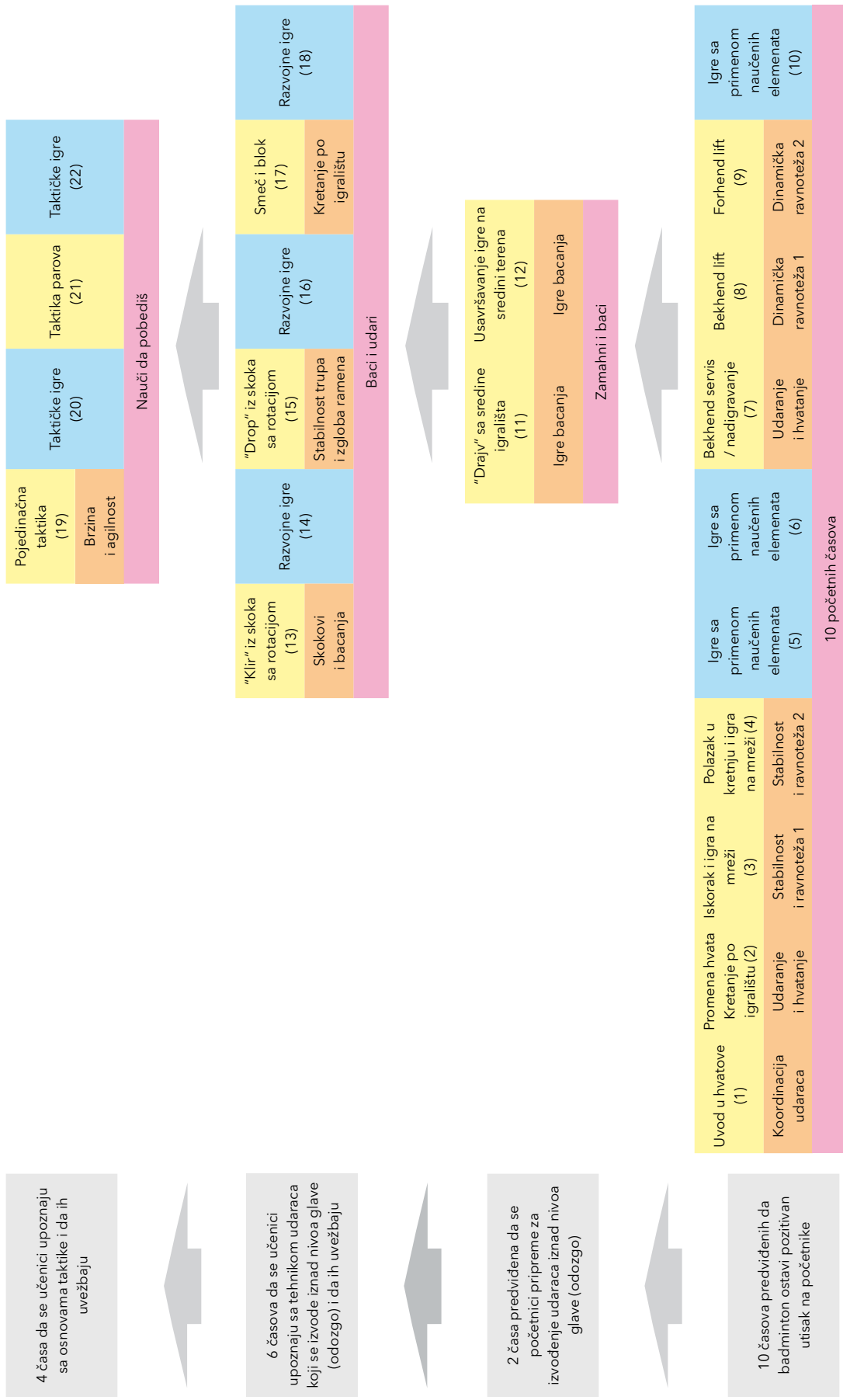
Nastavnik treba da izvrši procenu napredovanja dece posle svakog časa i na osnovu toga treba da planira način sprovođenja sledećeg časa.

3. Pregled sadržaja

<p>Celina 1 Početne lekcije (10 časova)</p>	<p>10 početnih časova obuhvataju:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opšte principe badmintona • hvatove i uvod u igru na mreži • tehnike koje se koriste u toku igre na prednjem delu igrališta i nadigravanje preko mreže • fizičke sposobnosti kao što su koordinacija, stabilnost i ravnoteža. <p>Prvo se uči držanje reketa i različiti hvatovi, a potom udarci na mreži.</p> <p>Ovo su najprostije tehnike koje se koriste u badmintonu i njihovo pravilno usvajanje odmah na početku obuke stvara uslove za uspeh mladih igrača.</p> <p>Teži elementi tehnike poput udaraca iznad nivoa glave (odozgo) se uvode kasnije u toku obuke, tek kada deca usvoje osnovne elemente tehnike i kada dožive uspeh.</p> <p>Do kraja ciklusa koji obuhvata 10 početnih časova, učenici bi trebalo da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uživaju u razmeni udaraca korišćenjem različitih hvatova; • udare lopticu na mreži i pošalju je u zadnji deo protivničkog dela igrališta; • koriste servis da bi započeli nadigravanje preko mreže.
-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Celina 2 Zamahni i baci (2 časa)</p>	<p>Ova celina je namenjena da pomogne deci da pređu sa udaraca koji se izvode odozdo (ispod nivoa struka) na udarce koji se izvode iznad nivoa glave (odozgo) i sadrži elemente kao što su bacanja i koordinacija.</p> <p>Ovde badminton počinje da se tretira kao brza i dinamična igra i zbog toga se počinje sa uvođenjem sve veće brzine kojom se vrši razmena udaraca, a sve u odnosu na nivo na kome se učenici nalaze.</p> <p>U najvećem broju slučajeva povećanje tempa za posledicu ima povećan stepen zadovoljstva kod dece. Deci će biti zabavno da vrše razmenu udaraca velikom brzinom.</p> <p>Napominjemo da povećanje brzine treba da bude kontrolisano da bi se osigurao kontinuitet u procesu razvoja dobre tehnike, što kao konačni cilj treba da obezbedi osećaj uspešnosti kod dece.</p> <p>Do kraja Celine 2, "Zamahni i baci" učenici bi trebali da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uživaju u bržoj razmeni udaraca sa sredine terena; • prikažu pravilnu tehniku bacanja.
<p>Celina 3 Baci i udari (6 časova)</p>	<p>U ovoj celini se uvode i razvijaju udarci iznad nivoa glave (odozgo) zajedno sa elementima kao što su skokovi, doskoci i stabilnost trupa.</p> <p>Najveći broj časova u ovoj celini počinje primenom igara koje imaju za zadatak da unaprede tehniku bacanja koja je ključna sposobnost u procesu izgradnje dobre tehnike izvođenja udaraca iznad nivoa glave (odozgo).</p> <p>Do kraja Celine 3, "Baci i udari" učenici bi trebali da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uživaju u razmeni udaraca iznad nivoa glave; • se kreću korišćenjem osnovnih tehnika kretanja po igralištu; • uživaju u razmeni udaraca koji se izvode sa svih delova igrališta.
<p>Celina 4 Nauči da pobediš (4 časa)</p>	<p>U ovoj celini se uvode osnove taktike badmintona koja se koristi i u pojedinačnoj konkurenciji i u igri parova, zajedno sa elementima fizičke pripreme koji razvijaju brzinu i agilnost.</p> <ul style="list-style-type: none"> • U ovoj celini se veliki broj vežbi izvodi u takmičarskim situacijama odnosno povećava se broj aktivnosti koji se izvodi kroz igru. • one su predviđene da stave akcenat na razvijanje taktičkog mišljenja kako bi se olakšalo učenje osnova badminton taktike i razvijanje sposobnosti brzog donošenja ispravnih odluka. <p>Do kraja Celine 4, "Nauči da pobediš", učenici bi trebali da budu u stanju da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uživaju u strateškom nadigravanju; • prikažu osnove pozicione igre u pojedinačnoj konkurenciji i u igri parova; • uživaju u igranju mečeva.

4. Struktura programa



Napomena: Početak primene programa i izbor lekcija iz programa treba da bude u skladu sa nivoom na kome se učenik nalazi.

5. Odakle krenuti?

Od kojih lekcija ćete započeti obučavanje badmintona i kojom brzinom ćete prelaziti delove programa zavisi od nekoliko faktora:

- prethodno iskustvo učenika i vreme provedeno u upražnjavanju badmintona;
- uzrast i fizički razvoj učenika;
- talenat i prethodno iskustvo u bavljenju sportom.

Prelaženje lekcija tačno definisanim redom koji je opisan u priručniku nije od suštinskog značaja (na primer - sprovođenje 10 početnih časova pa tek onda prelazak na časove 11 i 12).

Program je osmišljen tako da nastavnici mogu sami da izaberu lekcije i vežbe koje odgovaraju nivou njihovih učenika.

Nastavnici se ohrabruju da po potrebi preprave svaku od vežbi u okviru časova kako bi povećali/smanjili stepen težine izvođenja i na taj način izvršili prilagođavanje u odnosu na pojedinca ili grupu. To se radi u cilju boljeg prenošenja pozitivnih iskustava vezanih za obuku badmintona.

6. Struktura časa

Časovi badmintona obrađeni u ovom priručniku sadrže:

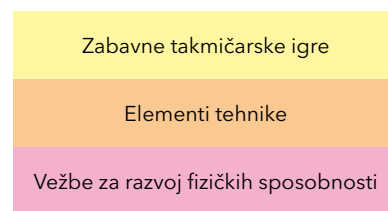
- vežbe za razvoj **fizičkih sposobnosti**;
- vežbe za usvajanje **tehnike badmintona**;
- **zabavne i takmičarske** aktivnosti.

Svaki čas je osmišljen da traje 60 minuta, ali trajanje izvođenja vežbi može da se prilagodi tako da časovi traju duže ili kraće u odnosu na predviđeno.

Delovi časova su označeni različitim bojama da bi se pomoglo nastavnicima da prate plan realizacije.

Tri boje predstavljaju - **fizički**, **tehničko/taktički** i **takmičarsko/zabavni** sadržaj.

Časovi započinju aktivnostima koje imaju zadatak da **zagreju/pripreme** učenike i aktivnostima kojima se utiče na **razvoj fizičkih sposobnosti**. Posle toga se prelazi na uvežbavanje **elemenata tehnike** i na kraju se koriste **takmičarske igre/vežbe**, koje obuhvataju najveći deo vremena u toku jednog časa.



Ovakav sistem obeležavanja bojama omogućava nastavnicima da lakše prate i prepoznaju elemente (fizički / tehnički / takmičarski). Navedeni delovi časova se mogu međusobno menjati što omogućuje nastavniku da planira časove u odnosu na nivo sposobnosti i nivo motivacije grupe učenika.

7. Pregled delova časa

Uvodni deo - Ciljevi / Na šta obratiti pažnju (5 minuta)	Nastavnik objašnjava šta će učenici naučiti na času.
Razvoj fizičkih sposobnosti	Zabavne aktivnosti, motoričke sposobnosti i opšte kretnje u cilju zagrevanja/pripreme za planirane aktivnosti. Za pojedine aktivnosti je neophodno posebno zagrevanje/priprema jer podrazumevaju izvođenje vežbi sa brzim i snažnim promenama pravca i smera kretanja. 3-4 minuta opšteg zagrevanja/pripreme sa vežbama u kretanju i vežbama pokretljivosti/fleksibilnosti. Pogledati u nastavku priručnika.
Tehničko / taktički deo	Glavni deo časa je predviđen za učenje tehnike kroz tehničke vežbe ili zabavne igre uz korišćenje reketa i loptice. Sve aktivnosti je moguće olakšati ili otežati - prilagoditi učenicima, što pomaže u procesu održavanja nivoa motivacije na času.
Analiza rada na času Na šta treba obratiti pažnju (5 minuta)	Nastavnik koristi završni deo da izvrši kratku analizu rada na času i omogući učenicima da se smire/ohlade posle aktivnosti.

Časovi predviđeni za igre sa primenom naučenih elemenata sadrže zabavne vežbe i takmičarske situacije, a planiraju se kada je neophodno dodatno uvežbati obrađene elemente tehnike.



8. Fleksibilnost programa

Ovaj priručnik je fleksibilno nastavno sredstvo i kao takav odgovara na potrebe:

- nastavnika i učenika iz različitih kulturnih sredina;
- različitih sredina i situacija u kojima se izvodi proces obučavanja badmintona (lokacija, opremljenost, veličina grupe, iskustvo učenika);
- nehomogenih grupa u smislu nivoa sposobnosti učenika.

Napredak u toku sprovođenja programa će zavisi od početnog nivoa sposobnosti i obučenosti odnosno motivacije grupe učenika. Nastavnici bi trebalo da izvrše procenu napredovanja učenika posle svakog časa.

Ovaj priručnik je osmišljen kao fleksibilno nastavno sredstvo – njegove eventualne izmene i prilagođavanje će zavisi od nastavnikovog iskustva i fizičkih sposobnosti učenika.

Postoji mnogo načina na koji nastavnici mogu da sprovedu program. Različiti načini podrazumevaju:

- promenu načina izvođenja aktivnosti korišćenjem saveta kako da se date aktivnosti dodatno olakšaju/ otežaju;
- promenu dužine trajanja različitih delova časa (fizički / tehnički / takmičarski) ili promenu dužine trajanja pojedinih aktivnosti u okviru svakog od delova časa;
- izradu spostvenog plana za sprovođenje časova u skladu sa situacijom u kojoj se obučavanje badmintona izvodi, korišćenjem ideja i sadržaja iz postojećih planova za realizaciju časova koji se nalaze u priručniku;
- izradu novih časova sa naglaskom na većem obimu fizičkog / tehničkog / takmičarskog sadržaja uz zadržavanje suštine programa kada je u pitanju učenje i zabava;
- ponavljanje lekcija i vežbi gde je to neophodno da bi se odgovorilo na potrebe i uticalo na napredovanje pojedinaca ili grupe.

Treći deo

Organizacija i upravljanje grupama za vreme obuke

SADRŽAJ

1. Motivisanje učenika
2. Obuka i rad sa velikim grupama
3. Dodavanje loptica
4. Bezbednost
5. Organizovanje igara - Upravljanje grupama

Treći deo - Na šta obratiti pažnju?

U trećem delu se navode primeri kako da se vrši obuka badmintona u velikim grupama dece. Takođe, u ovom delu se obrađuju pitanja bezbednosti u toku obuke, organizovanja igara i upravljanja grupama.

Rezultati i ishodi učenja u trećem delu

Do kraja ovog dela moći ćete bolje da razumete:

- neke od činilaca koji utiču na motivaciju kod dece;
- kako da organizujete grupe dece dok ih učite da igraju badminton;
- važne stvari kada je u pitanju rad u grupi;
- bezbednost za vreme obučavanja badmintona;
- kako da organizujete igre sa velikim grupama dece.

1. Motivisanje učenika

Svi časovi počinju sa zagrevanjem u okviru koga se upražnjavaju zabavne aktivnosti koje sadrže raznovrsne vežbe i zadatke koji predstavljaju izazov za decu u fizičkom smislu. Vežbe i igre se uvode da bi se deca u što većoj meri motivisala.

Sledeći činioci utiču na motivaciju i treba ih imati u vidu:

- Adekvatna težina zadataka u skladu sa uzrastom i sposobnostima dece.
- Raznovrsnost zadataka.
- Vežbe koje omogućavaju uspešnost u izvođenju.
- Vežbe sa partnerom, u ekipi ili grupi.
- Zadaci koji su takmičarskog karaktera, ali bez izraženog pritiska u smislu pobede po svaku cenu.
- Interesantna oprema i ostala nastavna sredstva.
- Dovoljan broj reketa, loptica i dovoljno prostora za rad da bi se obuka i uvežbavanje sprovodili u kontinuitetu i bez mnogo pauza sa čekanjem.



2. Obuka i rad sa velikim grupama

Badminton zahteva prostor i veoma je važno da se uzme u obzir način upravljanja grupama dece za vreme časova badmintona.

Evo nekoliko ideja kako vežbe mogu da se organizuju efektivno, tako da veliki broj dece može da vežba istovremeno.

- a. Bez mreže, bez igrališta.
- b. Promena dimenzija igrališta.
- c. Korišćenje prostora između i iza igrališta.
- d. Organizovanje vežbi sa više od četiri igrača na igralištu.
- e. Vežbanje u parovima ili grupama.
- f. Organizovanje časa sa pauzama kada je u pitanju boravak na igralištu - sa periodima boravka na igralištu i periodima boravka van igrališta.
- g. Nastavnik ili učenik dodaje loptice.

a. Bez mreže i bez igrališta

- Veliki broj vežbi, posebno u toku trajanja 10 početnih časova, ne zahteva obavezno rad na obeleženom igralištu i uz prisustvo mreže.
- Koristite postojeće linije koje obeležavaju igrališta za druge sportove.
- Koristite postojeće linije, markere, lepljivu traku ili kredu da bi ste podelili prostor za vežbanje u sportskim halama.
- "Metete" poput obručeva, čunjeva ili kutija takođe mogu da se koriste u toku časa koji se sprovodi u prostorima na kome nema obeleženih igrališta.

Primer - Uvežbavanje bekhend servisa

Izvođenje bekhend servisa u kutiju ili peškir postavljen na zemlju. Svako dete ima reket i loptice. Ako je korpa postavljena na središnju liniju igrališta, a svi učenici izvode servis sa linije koja je paralelna sa središnjom linijom, onda veći broj učenika može da uvežbava bekhend servis u isto vreme, na jednom badminton igralištu ili na prostoru sličnih dimenzija.

b. Promena dimenzija igrališta

Za učenje mnogih elemenata odnosno veština, neophodno je da se izvrši promena dimenzija igrališta, a najčešće je neophodno da se igralište smanji. Igralište manje po dimenzijama može lakše da se "pokrije" kretanjem, što pomaže deci da vrše razmenu udaraca u dužem vremenskom periodu bez prekida usled pada loptice na pod.

Primer - Uvežbavanje "Flet Drajv" udarca

Učenici uvežbavaju "Flet Drajv" udarce sa jedne bočne linije ka drugoj bočnoj liniji igrališta (po širini igrališta). Na taj način do 12 učenika može da vežba udarac na jednom igralištu.

c. Korišćenje prostora između i iza igrališta

Dok četvoro ili više učenika vežba na igralištu, ostatak učenika može da vežba na prostoru između dva igrališta (vezati kanap ili traku između dva stalka za mreže i koristiti kao "mrežu") ili na prostoru iza igrališta (na zidu nacrtati liniju u visini mreže ili mete na određenim mestima).

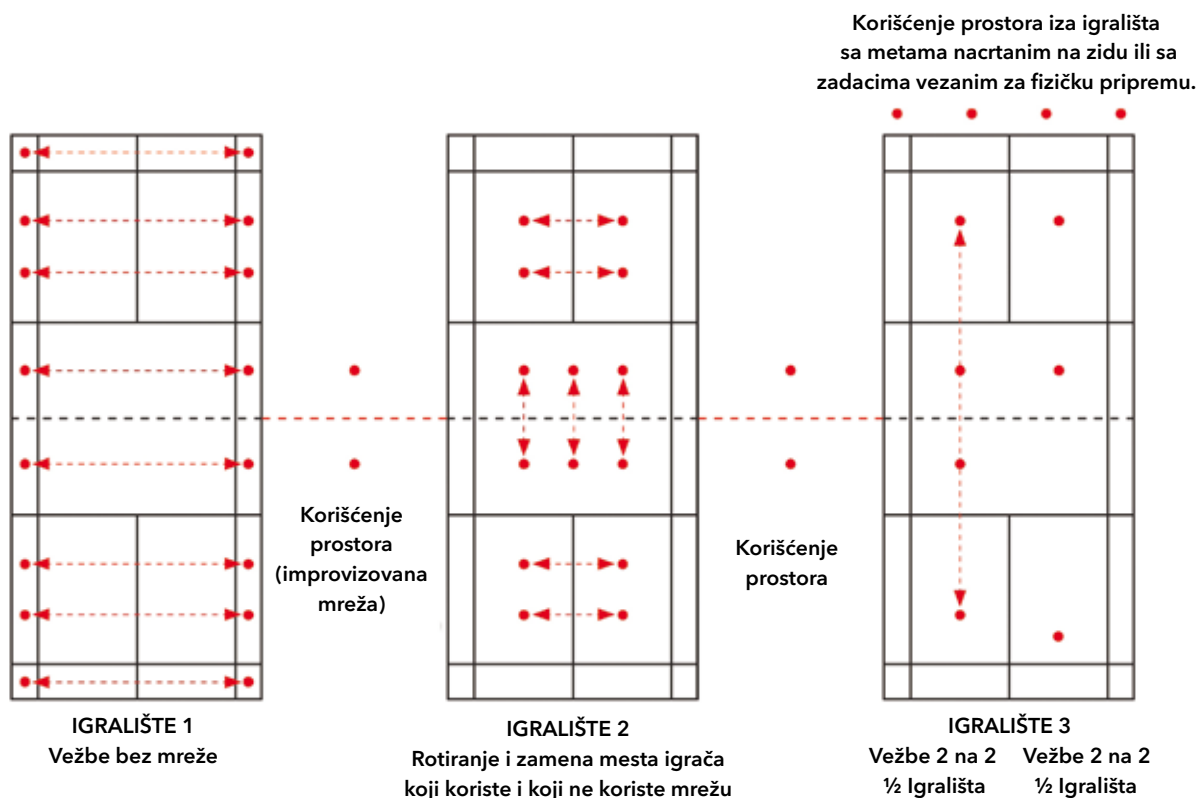
Koristite što više prostora tako što ćete učenicima koji vežbaju van igrališta zadati iste vežbe koje rade učenici koji vežbaju na igralištu ili im zadajte druge vežbe koje ne zahtevaju prisustvo mreže i igrališta.

d. Organizovanje vežbi sa više od četiri igrača na igralištu

Ako četiri igrača vežba u prostoru kod mreže, a još četiri igrača u zadnjem delu igrališta, onda samo četiri igrača koriste prostor na mreži odnosno zadnji deo igrališta.

Dole navedeni primer pokazuje kako se tri igrališta mogu koristiti na različite načine:

1. Na igralištu 1, 16 učenika uvežbava udarce po širini igrališta bez korišćenja mreže. Takođe se vide učenici koji vežbaju u prostoru između dva igrališta.
2. Na igralištu 2 vežba 14 učenika. Na svakom kraju igrališta po četiri učenika vrši razmenu udaraca bez mreže, dok na mreži razmenu udaraca vrše 3 para. Još jedan par izvodi vežbu u prostoru između igrališta 2 i 3 dok umesto mreže koristi konopac ili traku zategnutu između stalaka za mrežu.
3. Na igralištu 3 se nalaze parovi koji igraju jedni protiv drugih. Parovi igraju jedni protiv drugih na polovini igrališta. Iza igrališta, četiri učenika serviraju u metu nacrtanu na zidu.



e. Vežbanje u parovima ili grupama od tri

Ovakav način organizacije se koristi najčešće kada se akcent stavlja na uvežbavanje tehnike, posebno kada se vežbe organizuju u prednjem delu igrališta. U tom slučaju tri para ili tri grupe od po tri učenika mogu da koriste jedno igralište.

Nastavnici i učenici moraju da obrate pažnju na loptice koje leže na podu i moraju da se pobrinu da obezbede dovoljno prostora između učenika/grupa.

Za neke vežbe, učenici mogu da budu raspoređeni tako da se obe strane mreže optimalno iskoriste.

f. Organizovanje časa sa pauzama

Pravite izmene uloga i pozicija na igralištu. Posle određenog vremena rotirajte pojedince ili grupe tako da se izvrši zamena uloga ili pozicija. Posle određenog vremena rotirajte grupe koje vežbaju na igralištu i grupe koje vežbaju van igrališta.

Na taj način se obezbeđuje raznovrsnost, bolje se usmerava pažnja i motivacija se drži na visokom nivou.

g. Nastavnik ili učenik dodaje loptice

Dodavanje loptica je termin koji se koristi u badmintonu i podrazumeva da trener/nastavnik/učenik gađa lopticama ili baca loptice jednu za drugom tako da igrač kojem se dodaju loptice može da uvežbava veliki broj udaraca u kratkom vremenskom intervalu.

Dodavanje loptica nije jednostavan zadatak za nastavnike ili učenike koji se prvi put sreću sa badmintonom. Zbog toga je neophodno da se dodavanje loptica uvežba pre nego što se pređe na obučavanje učenika.

Kvalitetno dodavanje loptica je veoma važno ako želimo da obezbedimo dobre uslove za vežbanje. Svaka osoba koja dodaje loptice mora da se koncentriše na kvalitetno dodavanje loptica partneru kome pomaže da uvežba udarce.

Vršite dodavanje loptica reketom ili podbacivanjem loptica rukom dok učenici raspoređeni u kolonu udaraju i vraćaju loptice. Posle izvedenog udarca, učenik odlazi na kraj kolone a sledeći učenik dolazi na red da izvede udarac. Na taj način svaki učenik ima priliku da izvede udarac dok mu nastavnik dodaje lopticu.

3. Dodavanje loptica

Sposobnost preciznog dodavanja loptica učenicima određenom frekvencijom je veoma važna. Treneri/nastavnici badmintona dosta koriste ovu tehniku za vreme obuke.

Badminton je više individualni nego timski sport – ipak, igrači moraju da vežbaju u grupama i da pomažu jedni drugima u toku treninga. Zbog toga je dodavanje loptica veoma važna tehnika koju treba da poznaju i treneri i igrači.

Ova sposobnost je sastavni deo većeg broja vežbi navedenih u programu. Zbog toga će učenicima morati da se objasni kako da vrše dodavanje loptica da bi pomogli u procesu uvežbavanja pojedinih udaraca i razvoja određenih sposobnosti.

Na primer, učenici će morati da dodaju loptice odozdo ka mreži (za uvežbavanje igre na mreži i izvođenje "lift" udaraca) i odozgo ka zadnjem delu igrališta (za uvežbavanje "drop"/"klir" udaraca). Da bi dodavanje bilo uspešno, osoba koja dodaje loptice će morati da nauči pravilno držanje loptice prilikom dodavanja.

Igre preciznosti, brzine bacanja i dužine leta loptice mogu da se koriste da bi se sposobnost dodavanja loptica razvila u potpunosti.

Za neke vežbe je korisno da se organizuje "rafalno" dodavanje većeg broja loptica (10 do 15) koje složene leže na slobodnoj ruci osobe koja dodaje loptice. Na taj način se loptice jedna za drugom udaraju reketom ili podbacuju rukom.

Učenici koji imaju problema da drže veći broj loptica u ruci mogu da dobiju pomoć od partnera koji drži loptice i dodaje ih jednu po jednu.

4. Bezbednost

Evo nekoliko saveta vezanih za bezbednost učenika u toku nastave badmintona.

- Pazite na loptice koje ostanu da leže na podu dok učenici vežbaju/igraju.
- Obezbedite dovoljno prostora između učenika da bi se izbeglo međusobno udaranje u toku uvežbavanja zamaha i udaraca.
- Obezbedite dovoljno prostora kada imate situaciju da levoruki i desnoruki učenik vežbaju zajedno.
- Postavite osobe koje dodaju loptice na bezbedno rastojanje – pobrinite se da oko osoba koje dodaju i osoba koje uvežbavaju udarce uvek ima dovoljno mesta.
- Vodite računa da su stalci za mreže stabilni i da postolja stalaka budu postavljena i osigurana kako se učenici ne bi saplitali o njih.

5. Organizovanje igara - Upravljanje grupama

Veliki broj zadataka koji se zadaju učenicima u delu časa koji je predviđen za zagrevanje, organizuje se u obliku pojedinačnih i grupnih igara odnosno štafetnih igara. To znači da je organizacija veoma važna. Svaki nastavnik mora da uzme u obzir sledeće:

- Broj učenika i ekipa, dužinu trajanja i mesto igara u toku časa.
- Koliko učenika, koliko ekipa, koliko različitih programa imate na času?
- Da li u sali ima dovoljno prostora tako da svi učenici mogu da vežbaju istovremeno?
- Oprema i logistika - način organizacije grupa i postojeće opreme.
- Sopstvene ideje. Važno je da nastavnik bude kreativan u osmišljavanju vežbi i da obraća pažnju na varijacije kako bi izašao u susret individualnim potrebama učenika - uzrast i nivo sposobnosti.



Četvrti deo

Fizičke sposobnosti

SADRŽAJ

1. Uvod
2. Ciljevi
3. Vežbe za razvoj fizičkih sposobnosti - Osnovni sadržaj
4. Pregled

Četvrti deo - Na šta obratiti pažnju

Četvrti deo obezbeđuje pregled fizičkih sposobnosti koje se razvijaju u svakom od delova programa. Takođe se opisuje osnovni sadržaj vežbi koje se koriste u programu i navode se aktivnosti kojima se razvija osnovna koordinacija, stabilnost i ravnoteža.

Ove fizičke sposobnosti su od velike važnosti za razvoj tehnike u badmintonu.

Rezultati i ishodi učenja u četvrtom delu

Do kraja četvrtog dela ćete bolje razumeti:

- koje fizičke sposobnosti se razvijaju kroz program;
- časove i aktivnosti u toku kojih se navedene sposobnosti razvijaju.

1. Uvod

Svaki čas počinje sa kratkim uvodom u ključne elemente koji će se obrađivati.

Posle uvodnog dela se rade vežbe za razvoj fizičkih sposobnosti koje su važne za tehničke elemente koji će se obrađivati na tom času.

I tehnički i fizički aspekt se tretira kroz aktivnosti koje se organizuju na času.

Svaka od četiri celine sadrži sopstveni sadržaj **tehničkih elemenata** koji se sprovode kroz aktivnosti.

Celina	Sadržaj tehničkih elemenata
Nauči da pobediš (4 časa)	<ul style="list-style-type: none"> Osnovni taktički principi za igru u pojedinačnoj konkurenciji i konkurenciji parova.
Baci i udari (6 časova)	<ul style="list-style-type: none"> Udarci iznad nivoa glave (odozgo).
Zamahni i baci (2 časa)	<ul style="list-style-type: none"> Igra na sredini igrališta. Prelazak sa udaraca ispod nivoa struka (odozdo) na udarce iznad nivoa glave (odozgo).
Početni časovi (10 časova)	<ul style="list-style-type: none"> Hvatovi, udarci ispod nivoa struka (odozdo), razmena udaraca u prednjem delu igrališta (igra na mreži), bekhend servis, dugački forhend servis, "lift" udarci iz prednjeg dela igrališta.

Svaka od četiri celine sadrži sopstveni sadržaj vežbi za razvoj **fizičkih sposobnosti** koje se sprovode kroz aktivnosti.

Celina	Sadržaj vežbi za razvoj fizičkih sposobnosti
Nauči da pobediš	<ul style="list-style-type: none"> Brzina i agilnost.
Baci i udari	<ul style="list-style-type: none"> Sposobnost izvođenja skokova i doskoka zajedno sa stabilnošću trupa.
Zamahni i baci	<ul style="list-style-type: none"> Bacanje i opšta koordinacija.
10 početnih časova	<ul style="list-style-type: none"> Opšta koordinacija, osnovni vidovi kretanja, stabilnost i ravnoteža.

2. Ciljevi

Svi časovi započinju zagrevanjem. To su zabavne fizičke aktivnosti, raznovrsne i uz dosta izazova.

Važno je da se učenici kroz vežbe upoznaju sa svim fizičkim sposobnostima koja su sastavni deo badmintona. Na taj način će se nastavnici upoznati sa nivoom fizičkih sposobnosti učenika (jake strane i slabosti).

Tradicionalno zagrevanje je zamenjeno vežbama za razvoj opštih i za badminton specifičnih fizičkih sposobnosti kojima se utiče na motivaciju učenika. Intenzitet i frekvenciju primene vežbi, u skladu sa nivoom sposobnosti grupe i pojedinaca, treba da kontroliše nastavnik.

Neke od vežbi za razvoj fizičkih sposobnosti zahtevaju posebnu pripremu i zagrevanje zato što od učenika zahtevaju angažovanje na maksimalnim nivoima brzine i agilnosti.

Zbog toga je učenicima nekada potrebno 3 do 4 minuta opšteg zagrevanja kroz trčanje i vežbe fleksibilnosti/pokretljivosti pre nego što se pređe na prve vežbe zagrevanja specifične za badminton. Nastavnici mogu da prepoznaju ovakve situacije u planovima i video snimcima.





Treba napomenuti da su mnoge od ovih vežbi timskog karaktera i da su organizovane za nehomogene grupe u kojima su polaznici sa različitim nivoima sposobnosti. Na taj način će učenici sa nižim nivoom sposobnosti imati pozitivna iskustva na nastavi badmintona.

3. Vežbe za razvoj fizičkih sposobnosti - Osnovni sadržaj

Celina 1 - 10 početnih časova

Pregled po lekcijama - Razvoj opšte koordinacije, stabilnosti i ravnoteže.

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Međusobna koordinacija očiju i ruku. "Osećaj za udarac".	Udaranje balona.	L1 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> Baloni su odlični za početnike zato što se kreću jako sporo.
"Šase" korak (bočni dokorak). Tehnika kretanja u badmintonu.	Kretanje kao u ogledalu uz izvođenje bacanja.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> Kretanje u kome jedno stopalo juri drugo stopalo ali ga nikad u potpunosti ne stigne. Niže postavljeno težište.
Bacanje i hvatanje ispod nivoa struka.	Igra jurke "Vođa i pratilac".	L2 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> Vežbe bacanja i hvatanja su dobre pripremne vežbe za udarce reketom.
Igra jurke. Kretanje, izdržljivost i sposobnost brze promene pravca i smera kretanja.	Igra jurke sa dodatnim trčanjem za osobu koja je uhvaćena.	L5 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> Izdržljivost i motivacija da igrač ne bude uhvaćen.
Ravnoteža.	Održavanje ravnoteže na jednoj nozi dok se loptica baca i hvata. Balansiranje okrenute loptice na glavi. Skakanje napred i nazad na jednoj nozi.	L3 ▶ V1 L3 ▶ V2 L4 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> Ravnoteža je veoma važna sposobnost za kontrolu pokreta u badmintonu (primeri - iskoraci i doskoci posle skokova).
Brzina reakcije. Brzina reagovanja i brza promena pravca i smera kretanja.	Promena mesta na signal.	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> Na treningu koristiti zvučni signal (pljesak dlanovima, udarac stopalom o pod, zvuk pištaljke, zvižduk).
Stabilnost i ravnoteža.	Pokretne statue.	L6 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> Ravnoteža i stabilnost su važne sposobnosti od kojih zavisi kontrola pokreta u badmintonu.
Brzina, agilnost i izdržljivost.	Štafetne igre sa različitim zadacima. Bacanje kockice i trčanje.	L7 ▶ V1 L10 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> Zadaci moraju biti u skladu sa sposobnostima učenika. Trčanje za "ekipu" je veoma dobar izvor motivacije.

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Sprint, zaustavljanje i ravnoteža.	Štafetne igre. Balansiranje reketa.	L8  V1 L9  V2	<ul style="list-style-type: none">• Tehnika iskoraka pomaže kod brzog zaustavljanja i polaska u novu kretnju.
Dinamička ravnoteža.	Pokupiti lopticu koja je postavljena daleko od učenika koji stoji na jednoj nozi i ne sme da se pomera.	L8  V2	<ul style="list-style-type: none">• Ponoviti na suprotnoj nozi.
Agilnost, sposobnost brze promene pravca i smeru kretanja.	Dodirivanje listova.	L9  V1	<ul style="list-style-type: none">• Pomaže razvoj sposobnosti koje su potrebne za kvalitetno kretanje po igralištu.

Celina 2 i 3 - "Zamahni i baci" / "Baci i udari"




Razvija:

- tehniku bacanja i sposobnost koordinacije;
- sposobnost izvođenja skokova i doskoka, stabilnost trupa;
- koordinisane i brze kretnje po igralištu.

Pregled po lekcijama - Bacanje, agilnost i koordinacija

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Učenje tehnike bacanja.	Igre sa korišćenjem bacanja 1. Isprazni svoje igralište.	L11 ▶ V1 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> • Insistirajte na pravilnoj tehnici bacanja.
Bacanje korišćenjem nogu: kroz skok i doskok.	Igre sa korišćenjem bacanja 2. Štefetine igre sa trčanjem i bacanjem. Imitiranje senke. Timske igre sa korišćenjem bacanja.	L12 ▶ V1 ▶ V2 L13 ▶ V1 L14 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Bacanje loptice koje započinje "šase" korakom (bočnim dokorakom) ili pravolinijskim trčanjem. Po usvajanju tih elemenata preći na bacanje loptice koje započinje trčanjem unazad ili izvođenjem skoka sa rotacijom.
Opšta koordinacija i fleksibilnost/ pokretljivost.	Vežbe za pokretljivost.	L15 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Vežbe koje zahtevaju međusobnu saradnju.
Bacanje i agilnost.	Igra jurke sa gađanjem lopticama. Kretanje po igralištu.	L16 ▶ V1 L18 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Stavlja naglasak na individualnu motivisanost i takmičarski duh.
Stabilnost trupa.	Izdržaji u vodoravnom položaju trupa.	L16 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> • Insistirati na pravilnom položaju tela.
Koordinacija na velikim brzinama.	Brza stopala.	L17 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Nastavnik treba da demonstrira vežbu i kontroliše početnu brzinu.
Koordinacija i brzina.	Vežbe kretanja po igralištu sa sprint trčanjima.	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> • Obezbediti dovoljno prostora. Rad u mešovitim grupama.

Celina 4 - Nauči da pobediš**Pregled po lekcijama - Razvoj sposobnosti brzine i agilnosti.**

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Brzina i agilnost.	Lestve za razvoj agilnosti 1. Lestve za razvoj agilnosti 2.	L19  V1 L20  V1	<ul style="list-style-type: none"> Započnite izvođenje vežbi malom brzinom da bi ste obezbedili pravilno izvođenje uz kontrolu tehnike.
Brzina.	Igra kamenja.	L22  V1	<ul style="list-style-type: none"> Zabavna igra koja ukazuje na nivo motivacije kod učenika.

4. Pregled

Pored pravilne tehnike koja je neophodna za kvalitetno igranje badmintona, neophodno je da učenici poseduju određene motoričke sposobnosti koje su veoma bitne za fizički razvoj i uopšteno bavljenje sportom.

Kvalitet kretnji u badmintonu uvek zavisi od najbolje moguće kombinacije **brzine i kontrole**.

Kretnje rukama (bacanje i hvatanje) kao i kretnje nogama (skokovi, doskoci, polasci u kretnje, sprint trčanja i zaustavljanja) zahtevaju dosta fleksibilnosti ali i maksimalnu kontrolu pokreta.

Da bi popravili kontrolu pokreta, badminton igrači moraju da poseduju dobru ravnotežu i stabilnost trupa, koji su takođe bitni u mnogim drugim sportskim granama.

Badminton sadrži mešavinu fizičkih sposobnosti neophodnih u mnogim drugim sportskim granama, ali badminton takođe ima svoje jedinstvene zahteve u pogledu fizičkih sposobnosti.

Važno je da se napomene da je moguće napraviti izbor specifičnih vežbi koje će biti od koristi pojedincu. Izabrane vežbe može da upražnjava svaki učenik za sebe i to bez specijalne opreme.

Sve navedeno može da se uvežbava i razvija i van redovnih časova badmintona, posebno ako postoje deca koja žele da podignu svoje sposobnosti na još veći nivo.

Peti deo

10 početnih časova

Udari i kreći se - Hvatovi i uvod u igru na mreži

SADRŽAJ

1. Uvod
2. Ciljevi
3. Objasnjenje sadržaja
4. Pregled

Peti deo - Na šta treba obratiti pažnju

Peti, šesti, sedmi i osmi deo pružaju osnovne informacije o tome kako preneti učenicima glavni sadržaj "Shuttle Time" programa.

Planovi za 22 časa koji se mogu preuzeti sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije se odnose na sadržaj petog, šestog, sedmog i osmog dela ovog priručnika. Neophodno je da imate uvid u planove dok čitate delove ovog priručnika za nastavnike.

- Peti deo - **10 početnih lekcija** (10 časova - redni brojevi časova od 1 do 10)
- Šesti deo - **Zamahni i baci** (2 časa - redni brojevi časova 11 i 12)
- Sedmi deo - **Baci i udari** (6 časova - redni brojevi časova od 13 do 18)
- Osmi deo - **Nauči da pobediš** (4 časa - redni brojevi časova od 19 do 22)

Sadržaj **10 početnih časova**, opisanih u petom delu priručnika, je polazna osnova za nastavnike i decu koji se prvi put upoznaju sa badmintonom.

10 početnih časova:

- obrađuju osnovne badminton veštine;
- obezbeđuju da svi početnici, bez obzira na nivo sposobnosti, dožive pozitivno iskustvo upražnjavajući badminton.

Rezultati i ishodi učenja u petom delu

Do kraja petog dela ćete bolje razumeti:

- dva hvata koji se koriste u badmintonu - bekhend хват i forhend хват;
- iskorak u badmintonu i situacije u kojima se iskorak koristi;
- sledeće udarce na mreži:
 - Osnovni udarci na mreži bekhendom.
 - Osnovni udarci na mreži forhendom.
 - Bekhend "lift" udarac.
 - Forhend "lift" udarac.
- Servis - Bekhend servis i dugački forhend servis.

1. Uvod

Ova Celina je podeljena na 10 časova/lekcija. Svaki čas sadrži **tehnički detalj** i njemu srodni kompleks predviđen za **razvoj fizičkih sposobnosti**. Njihovo uvežbavanje se vrši paralelno.

Za badminton je, umesto učenja pojedinačnih tehničkih elemenata po određenom redosledu, mnogo važnije da se uče i uvežbavaju "badminton situacije". Učenici moraju da razumeju primenu naučenih elemenata i da prepoznaju situacije u kojima ima smisla koristiti određeni element tehnike.

Na svakom od časova, elementi tehnike badmintona prožimaju sve vežbe i aktivnosti koje se planiraju i upražnjavaju.

2. Ciljevi

Cilj 10 početnih časova jeste učenje osnovnih vidova kretanja u badmintonu dok se učenici polako upoznaju sa samim sportom.

U toku tih početnih časova se akcenat stavlja na:

- **Hvatove** - jednostavne vežbe da bi učenici naučili osnovne hvatove. Na taj način će učenici moći da udaraju lopticu korišćenjem udaraca koji se izvode ispod nivoa struka (odozdo) i moći će da se okušaju u međusobnoj razmeni udaraca.
- **Udarce** - deca počinju sa učenjem udaraca u prednjem delu igrališta zato što se udarci koji se izvode ispod nivoa struka (odozdo) lakše usvajaju. Prvi elementi tehnike koji se uče u badmintonu su osnovni udarci na mreži i iskorak.
- **Servis** - osnovni načini serviranja i "lift" udarci pripremaju učenike za učenje udaraca koji se izvode iznad nivoa glave. Oni se uvode pri kraju celine koja obuhvata 10 početnih časova.
- **Kretanje po igralištu** - kretanje koje se uči u ovoj celini obuhvata: 1) "split step" polazak u kretanje, 2) "šase" korak (bočni dokorak) i 3) iskorake. To su osnovne tehnike koje se koriste u badmintonu i neophodne su da bi se naučilo pravilno kretanje po igralištu.

3. Objašnjenje sadržaja

Ovaj deo priručnika za nastavnike se fokusira na sadržaj 10 početnih časova. On pomaže u povećanju fonda znanja kod nastavnika. Važno je napomenuti da planovi za sprovođenje časova sadrže određene informacije i o samom sadržaju.

Tehnički elementi koji će se obrađivati u ovom delu priručnika su:

- a. Držanje reketa - bekhend hvat, forhend hvat i promena hvata
- b. Iskorak i polazak u kretnju
- c. Uvod u udarce
- d. Igra na mreži - osnovni udarci na mreži bekhendom i forhendom
- e. Bekhend servis
- f. Bekhend i forhend "lift" udarac
- g. Dugački forhend servis

a. Hvatovi i promene hvata

Dva hvata koji se obrađuju su:

1. **Bekhend hvat**
2. **Forhend hvat**

Navedeni hvatovi su opisani u daljem tekstu.

1. Bekhend hvat

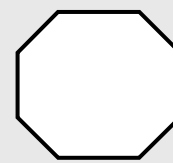
Bekhend hvat se koristi za osnovne udarce bekhendom koji se izvode ispred tela. Primeri korišćenja ovog hvata su: osnovni udarci na mreži, "lift" udarci na mreži, "kil" udarci na mreži, bekhend servis i bekhend "drajv" udarci (udarci kod kojih se loptica udara ispred tela). Palcem se vrši pritisak na zadnju stranu drške reketa tako da postoji prostor između dlana i drške reketa.



Dugački udarac




Krupni kadar



Položaj palca

Pregled po lekcijama - Bekhend hvat

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Bekhend hvat.	Udaraj balon reketom uz korišćenje bekhend hvata.	L1  V3	<ul style="list-style-type: none">• Kod ovog hvata palac se nalazi sa zadnje strane reketa i paralelan je sa šipkom reketa. Između drške reketa i dlana se nalazi prostor.• Prsti treba da budu opuštteni.• Udarac se vodi nadlanicom.

Pogledati pod brojem 2 - Forhend hvat, za više vežbi kojima se uvežbavaju hvatovi.



2. Forhend hvat i ostale vežbe kojima se uvežbavaju hvatovi

Forhend hvat se koristi kod udaraca gde se kontakt reketa i loptice dešava u ravni sa telom igrača, sa obe (forhend i bekhend) strane igračevog tela.

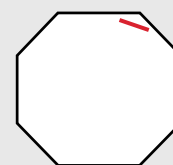
Palac i kažiprst šake koja drži reket formiraju latinično slovo "V". Položaj korena slova "V" koji formiraju palac i kažiprst na dršci reketa je od suštinskog značaja i prikazan je na ilustracijama ispod teksta.



U ravni sa telom igrača



Krupni kadar







Položaj korena slova "V" koji formiraju palac i kažiprst na dršci reketa

Pregled po lekcijama - Hvatovi i uvežbavanje hvatova

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Forhend hvat.	Udaraj balon reketom uz korišćenje forhend hvata.	L1 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> Palac i kažiprst formiraju latinično slovo "V" na dršci reketa. Pokret se vodi dlanom, prsti su blago rašireni! Obeležiti dršku reketa kao što je prikazano na slikama gore.
Kontrola hvatova.	Vežba za bekhend i forhend hvat u parovima.	L1 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> Odvojeno uvežbavanje dva hvata. Lakat ispred tela. Šaka se kreće ka loptici.
Šaka se kreće ka loptici.	Vežba za bekhend i forhend hvat u parovima.	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> Lakat ispred tela. Naglašeno kretanje šake ka loptici.

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Promena hvata - iz bekhend hvata u forhend hvat.	Promena hvata, prvo bez loptice, a kasnije sa lopticom. Igra - pogodi mete	L2 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> Promena iz bekhend hvata u forhend hvat opuštenim ali aktivnim prstima. Promeniti hvat opuštenim korišćenjem prstiju, bez okretanja šake ("aktivni prsti").
Položaj tela za vreme izvođenja vežbi.	Važna stavka za vreme izvođenja svih vežbi.		<ul style="list-style-type: none"> Udarci se izvode dalje od tela (ne blizu tela).
Pokreti podlaktice.	Promena hvata sa lopticom.	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> Priprema: Lakat ispred tela. Zamah unazad: Opušteno držanje reketa i vršenje zamaha unazad, ruka se blago savija. Zamah unapred: Naglasite ubrzanje ruke ka loptici ("dugačka ruka"), stegnite dršku prstima u toku trajanja udarca. Ispratiti udarac: Brzo uspostaviti kontrolu nad kretanjem reketa posle udarca.
"Šase" korak (bočni dokorak) (osnovna badminton tehnika).	Kretanje kao u ogledalu.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> Jedno stopalo pokušava da stigne drugo stopalo ali nikada ne uspeva. Nisko postavljeno težište.
Uvežbavanje udaraca posle "šase" koraka (bočnog dokoraka).	Vežbe sa podbacivanjem loptica. Udarci posle izvođenja bočnog dokoraka.	L5 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> Vežbe sa podbacivanjem loptica omogućuju uvežbavanje kretanja i udaraca u kontrolisanim uslovima. Na taj način se utiče na usvajanje pravilne tehnike.

b. Uvod u izvođenje iskoraka - Iskorak i polasci u kretanju

Opis	Gde i kada se koristi iskorak.	Tehnika
<p>Iskorak</p> <ul style="list-style-type: none"> Iskorak je kretanja koja podseća na dugački korak. Slike sa desne strane pokazuju gde na igralištu, na koji način i kada se koristi iskorak. Najčešće se iskorak vrši nogom na strani ruke koja drži reket, ali se dešava da se iskorak izvodi i drugom nogom. 	 <p>U prednjem delu igrališta, na mreži prilikom izvođenja osnovnih udaraca na mreži.</p>	 <p>Na sredini igrališta, kada se loptica udara u prostor pored tela.</p>
 <p>U zadnjem delu igrališta kada se loptica koja se udara nalazi iza tela igrača.</p>	 <p>U zadnjem delu igrališta kada se loptica koja se udara nalazi iza tela igrača.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Stopalo kojim se vrši iskorak (vodeće stopalo) je usmereno ka loptici. Voditi računa da se kontakt stopala sa podlogom izvrši prvo petom pa onda ostalim delovima stopala. Koleno i vodeće stopalo su usmereni u istom smeru da bi se sačuvali zglobovi kolena i stopala prilikom izvođenja iskoraka. Nožni prsti su okrenuti ka mestu gde se vrši udarac i osloncem na prstima se kontroliše stabilnost i ravnoteža.
<ul style="list-style-type: none"> Stopalo druge noge se okreće u polje i na taj način se pospešuje ravnoteža i utiče se na povećanje opsega pokreta. 	<ul style="list-style-type: none"> Stopalo druge noge se okreće u polje i na taj način se pospešuje ravnoteža i utiče se na povećanje opsega pokreta. 	<ul style="list-style-type: none"> Da bi se smanjio nivo stresa koje trpi zglobovi kolena druge noge, potrebno je izvršiti blagu fleksiju u tom zglobu. Opružena ruka koja ne drži reket se koristi za održavanje ravnoteže.
<p>Preuzmite video snimke ove tehnike sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije www.bwfbadminton.org</p>		

Pregled po lekcijama - Iskorak

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Iskorak.	Izvođenje iskoraka.	L3 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> • Imitacija izvođenja udaraca na mreži bez protivnika i loptice. • Naglasiti važnost dužine iskoraka kako bi se izvršilo presretanje loptice. • Izbegavati uvrtnje stopala (stopalo je postavljeno pravo).
Zadržati nepromenjen položaj tela prilikom igre na mreži.	Izvođenje iskoraka.	L3 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> • Telo zadržava uspravan položaj sa opruženom rukom koja drži reket. • Nepromenjen, uspravan, položaj trupa.

c. Uvod u izvođenje udaraca**Faza 1. Razvijanje veština neophodnih za izvođenje udaraca**

Hvatanje i dodavanje podrazumeva da šake imaju direktan kontakt sa lopticom.

Udaranje loptice reketom zahteva prilagođavanje igrača na situaciju da se kontakt sa lopticom ostvaruje glavom reketa koja je udaljena od šake.

Vežbanje prema tome treba da pomogne igraču da napravi prelaz sa hvatanja i bacanja predmeta na udaranje loptice reketom.

Faza 2. Udaranje šakom

Udaranje predmeta šakom je sledeća faza u procesu obučavanja tehnike udarca koja se nadovezuje na hvatanje i dodavanje. Udaranje od učenika zahteva pažljivo posmatranje predmeta koji treba da se udari i prilagođavanje položaja stopala i šaka kao bi se predmet uspešno udario.

Samostalno udaranje loptice za softbol ili balona korišćenjem površine dlana.

Eksperimentisati sa udaranjem samo jednom pa samo drugom rukom, pa naizmeničnim udaranjem jednom pa drugom rukom.

Eksperimentisati sa držanjem predmeta što duže u vazduhu bez pada na tlo i istovremeno izvođenje drugih zadataka - na primer, između dva udarca leći na pod i ustati.



Samostalno udaranje loptice za softbol ili balona korišćenjem površine nadlanice.

Eksperimentisati sa udaranjem samo jednom pa samo drugom rukom, pa naizmeničnim udaranjem jednom pa drugom rukom.

Eksperimentisati sa držanjem predmeta što duže u vazduhu bez pada na tlo i istovremeno izvođenje drugih zadataka - na primer, između dva udarca leći na pod i ustati.



Samostalno udaranje loptice za softbol ili balona korišćenjem i površine dlana i površine nadlanice. Koristiti obe ruke.

Pokušati sa izvođenjem nekoliko zadataka između dva udarca.



Držanje loptice za softbol ili balona iznad nivoa glave, podići drugu ruku i okrenuti šaku tako da se vidi dlan te šake.

Udariti lopticu ili balon korišćenjem površine dlana.

Posle izvršenog udarca ispratiti kretnju rukom tako da igrač vidi nadlanicu šake kojom je predmet udaren (pokret pronacije podlaktice - okretanje dlana na dole). Ovo je prvi vid pripreme za udarce koji se izvode iznad nivoa glave.



Razmena udaraca sa partnerom korišćenjem površine dlana i nadlanice. Za razmenu udaraca se koristi loptica za softbol ili balon.

Razmena udaraca se vrši iz stojećeg ili iz sedećeg položaja.



Faza 2. Udaranje loptice sa skraćenom dužinom reketa

Izvođenjem udaraca sa skraćenom dužinom reketa se pomaže učenicima da budu uspešni u uvežbavanju zbog činjenice da je predmet koji žele da udare blizu šake u trenutku kontakta reketa i loptice.



Držanje reketa bliže glavi tako da je nadlanica okrenuta na gore.



Udaranje balona, loptice za softbol ili loptice za badminton u vis korišćenjem rotacije podlaktice.



Držanje reketa bliže glavi sa kažiprstom koji je postavljen ispod reketa, a duž rama. Udaranje balona, loptice za softbol ili loptice za badminton u vis korišćenjem rotacije podlaktice.



Držanje reketa bliže glavi sa kažiprstom koji je postavljen ispod reketa, a duž rama. Dodirnuti lopticu žicama reketa.



Vratiti reket unazad korišćenjem rotacije podlaktice.



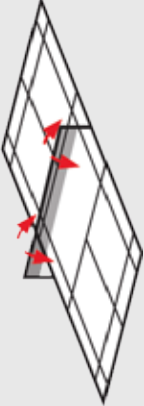



Udariti lopticu korišćenjem rotacije podlaktice (po završetku udarca učenik vidi nadlanicu ruke koja drži reket).

Faza 4. Prelaz

Postepeno povećavati dužinu reketa dok se balon kontroliše u vazduhu. Nastaviti sa daljim uvežbavanjem po istom principu uz odbijanje loptice za badminton.

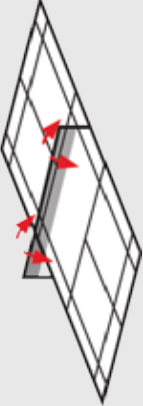
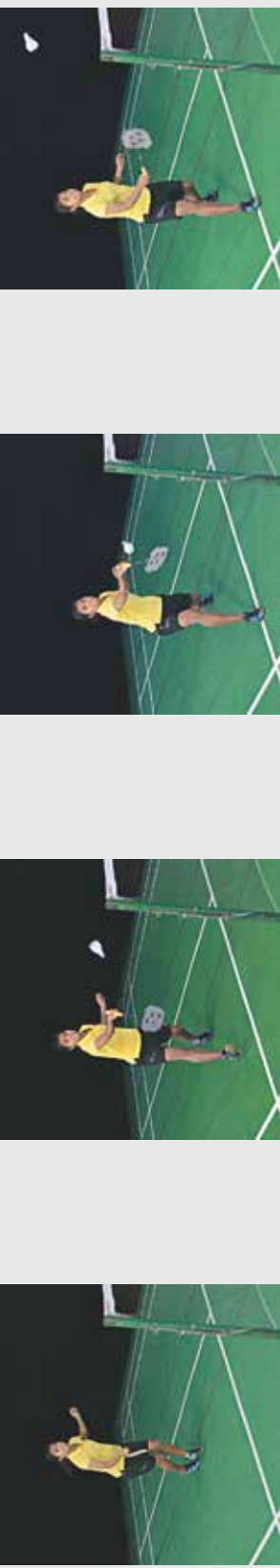
d. Igra na mreži

1. Osnovni bekhend udarac na mreži

Gde loptica treba da ide	Kada se koristi	Zašto se koristi
<p data-bbox="375 1691 470 2083">Loptica putuje iz prednjeg dela igrališta u protivnički prednji deo igrališta jedva prelazeći vrh mreže.</p> 	<p data-bbox="375 772 502 1176">Kada se igrač nalazi u prednjem delu igrališta a loptica je pala ispod donje sajle mreže. (odbrambeni/neutralni prostor)</p>	<p data-bbox="375 324 470 1176">Da se protivnik natjera da priđe mreži što pruža mogućnosti za slanje loptice u zadnji deo igrališta. Pokušaj da se protivnik natjera da podigne lopticu visoko što otvara mogućnosti za napad.</p>
Kako izgleda udarac		
		
<p data-bbox="1029 1971 1061 2083">Priprema</p> <ul data-bbox="1077 1780 1157 2083" style="list-style-type: none"> • Forhend hvat. • Reket se drži ispred tela. <p data-bbox="1029 1467 1061 1635">Zamah unazad</p> <ul data-bbox="1077 1220 1308 1635" style="list-style-type: none"> • Uspostaviti opušten bekhend hvat. • Opušteno krenuti reketom ka loptici. • Rotacija ruke i reketa. • Postaviti reket tako da loptica ostvari kontakt sa žicama. <p data-bbox="1029 996 1061 1187">Zamah ka loptici</p> <ul data-bbox="1077 784 1157 1187" style="list-style-type: none"> • Koristiti celo telo prilikom udarca. • Udariti kroz lopticu. <p data-bbox="1029 571 1061 739">Ispratiti udarac</p> <ul data-bbox="1077 347 1173 739" style="list-style-type: none"> • Podići reket u nastavku kretnje i spremiti se za sledeći protivnički udarac. 		

Preuzmite video snimke ove tehnike sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije www.bwfbadminton.org

2. Osnovni forhend udarac na mreži

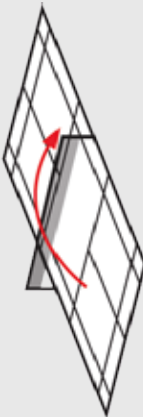



Gde loptica treba da ide	Kada se koristi	Zašto se koristi
<p>Loptica putuje iz prednjeg dela igrališta u protivnički prednji deo igrališta jedva prelazeći vrh mreže.</p>	<p>Kada se igrač nalazi u prednjem delu igrališta a loptica je pala ispod donje sajle mreže. (odbrambeni/neutralni prostor)</p>	<p>Da se protivnik natjera da priđe mreži što pruža mogućnosti za slanje loptice u zadnji deo igrališta. Pokušaj da se protivnik natjera da podigne lopticu visoko što otvara mogućnosti za napad.</p>
<p>Kako izgleda udarac</p>	 	<p>Priprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forhend hvat. • Reket se drži ispred tela. <p>Zamah unazad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opušteno krenuti reketom ka loptici. • Rotacija ruke i reketa. • Postaviti reket tako da loptica ostvari kontakt sa žicama. <p>Zamah ka loptici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koristiti celo telo prilikom udarca. • Udariti kroz lopticu. <p>Ispratiti udarac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podići reket u nastavku kretnje i spremiti se za sledeći protivnički udarac.

Preuzmite video snimke ove tehnike sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije www.bwfbadminton.org



Pregled po lekcijama - Osnovni bekhend i forhend udarac na mreži

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Osnovni bekhend i forhend udarac na mreži.	Udarci na mreži. Progresija vežbi.	L3 ▶ V4 L3 ▶ V5	<p>Priprema: držati reket daleko ispred (dugačka ruka).</p> <p>Zamah unazad: veoma kratak sa opuštenim hvatom.</p> <p>Zamah ka loptici: lagano gurnuti lopticu opuštenim hvatom i dobrom kontrolom reketa prstima.</p> <p>Ispratiti udarac: što kraće, samo koliko je neophodno.</p> <p>Započeti vežbanje sa bekhend udarcem, preći na forhend udarac, pa onda naizmenično koristiti bekhend i forhend.</p> <p>Započeti uvežbavanje iz mesta pa onda preći na izvođenje udaraca posle iskoraka.</p>
Razmena kratkih udaraca na mreži.	Progresija vežbi.	L3 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> Opušteni prsti da bi se lakše promenio hvat bez okretanja šake (korišćenje prstiju).
Razmena udaraca na mreži sa kretanjem. (polazak u kretanju - korak - iskorak)	Udarci na mreži i polasci u kretanju.	L3 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> Kontrola rada ruku za vreme kretanja tela ka loptici. Progresija vežbi za kretanje po igralištu - iz iskoraka preći na izvođenje "šase" koraka i iskoraka i na kraju iz "split step" polaska u kretanju napraviti "šase" korak i završiti kretanju iskorakom ka loptici.
Zabavne igre za uvežbavanje razmene udaraca na mreži.	Igre za razmenu udaraca na mreži.	L6 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> Pročitati bezbednosne detalje u opisu igara.

e. Bekhend servis

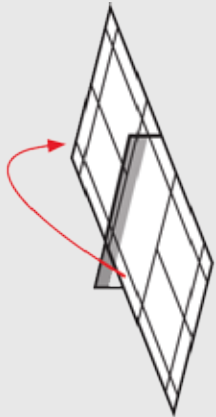
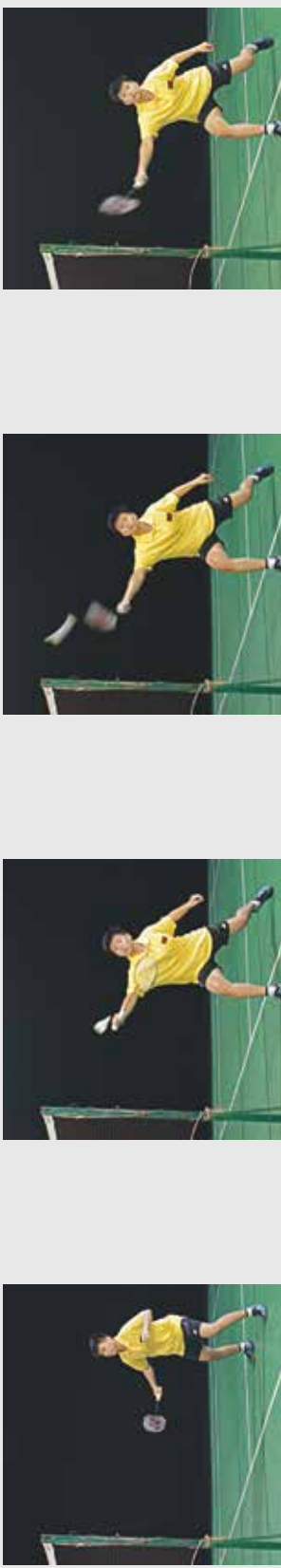
Gde loptica treba da ide	Kada se koristi	Zašto se koristi
<p>Da bi se ispoštovala pravila igre, loptica mora da putuje iz jednog servis polja u drugo (dijagonalno) servis polje. Kratki bekhend servis se izvodi tako što loptica jedva prelazi preko vrha mreže i pada u prednji deo protivničkog servis polja što bliže prednjoj liniji.</p> 	<p>Koristi se u igri parova i kod muškaraca u pojedinačnoj konkurenciji da bi se započelo nadigravanje kada se igrač ili ekipa nalazi u neutralnoj situaciji ili pokušava da igra defanzivno.</p>	<p>Da bi se ograničile mogućnosti protivnika da napadne. Da bi se stvorile mogućnosti da se protivnik napadne odmah posle servisa.</p>
<p>Kako izgleda udarac</p> 		
<p>Priprema</p> <ul style="list-style-type: none"> Početni položaj može da bude različit, ali se najčešće koristi blagi iskorak napred i u stranu, stopalo na strani reketa je ispred, blizu slova "T" koje formiraju prednja i unutrašnja linija servis polja. Koristi se kratak i opušten bekhend hvat (za igru parova). Reket se drži ispred tela. Loptica se postavlja na žice reketa. 	<p>Zamah unazad</p> <ul style="list-style-type: none"> Vratiti reket veoma malo. Blago otvoriti bekhend stranu reketa. 	<p>Zamah ka loptici</p> <ul style="list-style-type: none"> Udariti kroz lopticu. Udariti lopticu iz ruke.
<p>Isprattiti udarac</p> <ul style="list-style-type: none"> Nastaviti započetu kretanju reketom. Podići reket da bi se odgovorilo na protivnički udarac posle servisa. 		

Pregled po lekcijama - Bekhend servis

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Bekhend servis	Uvežbavanje uspostavljanja bekhend hvata i onda prelazak na učenje bekhend servisa.	L7  V3  V4	<ul style="list-style-type: none">• Opis i demonstracija pravilnog izvođenja tehnike servisa.• Savet: Udarac se izvodi iz ruke.

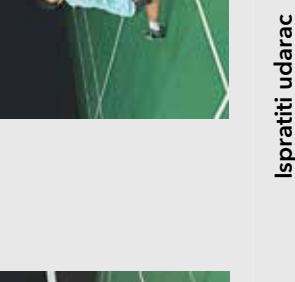
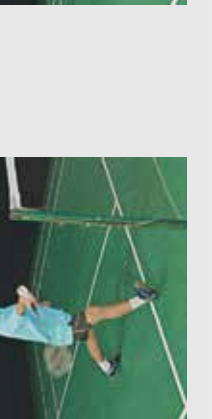


f. Bekhend i forhend "lift" udarac

1. Bekhend "lift" udarac

Gde loptica treba da ide	Kada se koristi	Zašto se koristi		
<p>"Lift" udarac na mreži se izvodi kada se želi da se loptica iz svog prednjeg dela igrališta pošalje u zadnji deo protivničkog dela igrališta. Napadački "lift" podrazumeva da loptica jedva pređe preko protivnikovog reketa koji pokušava da se odbrani.</p> <p>Odbrambeni "lift" udarci šalju lopticu na znatno veću visinu.</p>	 <p>Kada se igrač nalazi u prednjem delu igrališta a loptica je pala ispod nivoa donje sajle mreže u trenutku kontakta reketa i loptice (neutralni prostor) - stvara se mogućnost za napad korišćenjem "lift" udarca.</p> <p>Kada se igrač nalazi u prednjem delu igrališta a loptica je pala znatno ispod nivoa donje sajle mreže (odbrambeni prostor) - igrač je primoran da koristi odbrambeni "lift" udarac.</p>	<p>Napadački "lift" udarac ima zadatak da lopticu pošalje iza protivnika i natjera ga da se sa zakašnjenjem vrati u zadnji deo igrališta (loše vraćanje).</p> <p>Visoki odbrambeni "lift" udarci primoravaju protivnika da se udalji od mreže i dozvoljavaju više vremena da se igrač koji je izveo udarac ponovo postavi i uspostavi ravnotežu.</p>		
<p>Kako izgleda udarac</p> 	<p>Priprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forhend hvat. • Reket se drži ispred tela. 	<p>Zamah unazad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izvršiti promenu hvata - opuštenu bekhend hvat. • Opušteno krenuti rukom i reketom ka loptici. • Rotirati podlakticu i reket u polje. 	<p>Zamah ka loptici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udariti kroz lopticu. 	<p>Ispratiti udarac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inercija reketa izaziva da se opuštena ruka rotira u polje po završetku udarca.

Preuzmite video snimke ove tehnike sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije www.bwfbadminton.org

2. Forhend "lift" udarac

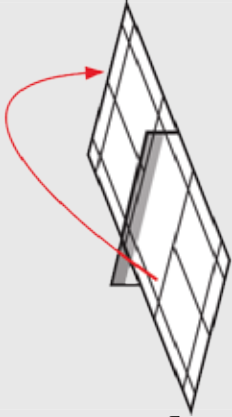



Gde loptica treba da ide	Kada se koristi	Zašto se koristi
<p>"Lift" udarac na mreži se izvodi kada se želi da se loptica iz svog prednjeg dela igrališta pošalje u zadnji deo protivničkog dela igrališta. Odbrambeni "lift" udarci šalju lopticu na znatno veću visinu.</p> <p>Napadački "lift" podrazumeva da loptica jedva pređe preko protivnikovog reketu koji pokušava da se odbrani.</p>	<p>Kada se igrač nalazi u prednjem delu igrališta a loptica je pala ispod nivoa donje sajle mreže u trenutku kontakta reketu i loptice (neutralni prostor) - stvara se mogućnost za napad korišćenjem "lift" udarca.</p> <p>Kada se igrač nalazi u prednjem delu igrališta a loptica je pala znatno ispod nivoa donje sajle mreže (odbrambeni prostor) - igrač je primoran da koristi odbrambeni "lift" udarac.</p>	<p>Napadački "lift" udarac ima zadatak da lopticu pošalje iza protivnika i nateru ga da se sa zakašnjenjem vrati u zadnji deo igrališta (loše vraćanje).</p> <p>Visoki odbrambeni "lift" udarci primoravaju protivnika da se udalji od mreže i dozvoljavaju više vremena da se igrač koji je izveo udarac ponovo postavi i uspostavi ravnotežu.</p>
<p>Kako izgleda udarac</p>    	<p>Zamah unazad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opušteno krenuti rukom i reketom ka loptici. • Rotirati podlakticu i reket u polje. • Dorzalna ekstenzija u zglobu šake prati rotaciju i zamah reketom unazad. <p>Zamah ka loptici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ispraviti zglobov šake i dovesti reket u liniju sa podlakticom. • Udariti kroz lopticu. <p>Ispratiti udarac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inercija reketu izaziva da se opuštena ruka rotira unutra po završetku udarca. 	<p>Priprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forhend hvat. • Reket se drži ispred tela.

Preuzmite video snimke ove tehnike sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije www.bwfbadminton.org

Pregled po lekcijama - Bekhend i forhend "lift" udarci

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Bekhend "lift" udarac	Uvežbavati progresiju vežbi dok učenici ne budu u stanju da izvode udarac rafalno u koloni (po završenom udarcu učenik odlazi na kraj kolone).	L8 ▶ V3 ▶ V4	<p>Priprema: Reket se drži ispred tela, glava reketa postavljena iznad nivoa šake, opušteni hvat.</p> <p>Zamah unazad: Brz, mala fleksija u zglobu lakta (savijanje) i mala pronacija podlaktice (okretanje dlana na dole)</p> <p>Zamah ka loptici: Pritisnuti palcem dršku reketa, udariti lopticu kratko i oštro pokretom supinacije podlaktice (okretanje dlana na gore) i opružanjem u zglobu lakta.</p> <p>Isprati udarac: Vratiti reket ispred tela.</p> <p>Cilj: Da "lift" udarac izgleda kao osnovni kratki udarac na mreži.</p>
Forhend "lift" udarac	Uvežbavati progresiju vežbi dok učenici ne budu u stanju da izvode udarac rafalno u koloni (po završenom udarcu učenik odlazi na kraj kolone).	L9 ▶ V3 ▶ V4	<p>Priprema: Reket se drži ispred tela, glava reketa postavljena iznad nivoa šake, opušteni hvat, pokret supinacije podlaktice (okretanje dlana na gore) i dorzalna ekstenzija u zglobu šake (opružanje u smeru nadlanice).</p> <p>Zamah unazad: Nastaviti sa supinacijom podlaktice i ekstenzijom u zglobu šake.</p> <p>Zamah ka loptici: Pronacija podlaktice (okretanje dlana na dole) i vraćanje zgloba šake u početni položaj gde je reket u liniji sa podlakticom, udariti lopticu kratko i oštro.</p> <p>Ispratiti udarac: Vratiti reket ispred tela.</p> <p>Cilj: Da "lift" udarac izgleda kao osnovni kratki udarac na mreži.</p>
Igre.	Rafalno izvođenje forhend i bekhend "lift" udarca u koloni.	L10 ▶ V3 ▶ V4	

9. Dugački forhend servis

Gde loptica treba da ide	Kada se koristi	Zašto se koristi
<p>Da bi se ispoštovala pravila igre, loptica mora da putuje iz jednog servis polja u dijagonalno protivničko servis polje. Posle dugačkog servisa loptica treba da putuje do zadnjeg dela servis polja i da padne vertikalno na dole. Tendencija je da loptica padne bliže liniji između dva polja kako bi se smanjio ugao vraćanja servisa.</p>	 <p>Dugački forhend servis se koristi za početak nadigravanja u pojedinačnoj konkurenciji kada se igrač nalazi u neutralnoj situaciji ili pokušava da igra defanzivno.</p> <p>Ovaj servis se češće koristi kod žena u pojedinačnoj konkurenciji, ali ga ponekad koriste i muškarci.</p>	<p>Da bi se napravila promena (stvaranje izazova za protivnika posle serije kratkih servisa).</p> <p>Tera protivnika da usmeri svoju pažnju ka loptici koja leti visoko tako da manje pažnje može da posveti položaju igrača koji je servirao.</p>
Kako izgleda udarac		
		
Priprema <ul style="list-style-type: none">• Dijagonalni početni položaj - iskorak suprotnom nogom u odnosu na reket.• Forhend hvat.• Reket i loptica u visini glave.• Težina tela prebačena na nogu koja se nalazi pozadi.	Zamah unazad <ul style="list-style-type: none">• Preneti težinu na nogu koja se nalazi napred.• Ispustiti lopticu ispred putanje reketa.• Spustiti ruku sa reketom.• Dorzalna ekstenzija u zglobu šake i supinacija podlaktice.	Zamah ka loptici <ul style="list-style-type: none">• Nastaviti sa prenošenjem težine napred.• Zamahnuti reketom ka loptici.• Pokretom pronacije i ispravljanjem zgloba šake ubrzati glavu reketa.• Udariti lopticu jako ispred i pored tela.
Ispratiti udarac <ul style="list-style-type: none">• Nošen inercijom, reket nastavlja da se kreće napred i ka gore.		

Preuzmite video snimke ove tehnike sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije www.bwfbadminton.org

4. Pregled

Početak učenja badmintonu u prednjem delu igrališta omogućava veliki početni napredak za sve učenike i samim tim osećaj uspešnosti.

Za vreme obuke tehnike udarca, kretnju delimo na četiri dela:

- Priprema.
- Zamah unazad.
- Zamah ka loptici.
- Ispratiti udarac.

Podela na četiri dela pomaže da učenicima damo jasne povratne informacije i izvršimo ispravke u izvođenju tehnike.

Nastavne metode / redosled primene:

- Demonstracija - imitiranje;
- Korišćenje fotografija;
- Pokušaj i greška sa davanjem povratnih informacija;
- Uvežbavanje bez protivnika i loptice.

Redosled obučavanja u toku 10 početnih časova:

- Hvatovi i promena hvatova.
- Iskorak i polazak u kretnju.
- Igra na mreži.

Posle čega sledi:

- Bekhend servis.
- Bekhend i forhend "lift" udarci.
- Dugački forhend servis.

Šesti deo

Zamahni i baci

Igra na sredini igrališta

SADRŽAJ

1. Uvod
2. Ciljevi
3. Objašnjenje sadržaja
4. Pregled

Šesti deo - Na šta treba obratiti pažnju

Peti, šesti, sedmi i osmi deo pružaju osnovne informacije o učenju osnovnih elemenata tehnike u badmintonu i načinu primene "Shuttle Time" programa.

Planovi za 22 časa koji se mogu preuzeti sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije se odnose na peti, šesti, sedmi i osmi deo ovog priručnika. Neophodno je da imate uvid u planove dok čitate delove ovog priručnika za nastavnike.

- Peti deo - **10 početnih lekcija** (10 časova - redni brojevi časova od 1 do 10)
- Šesti deo - **Zamahni i baci** (2 časa - redni brojevi časova 11 i 12)
- Sedmi deo - **Baci i udari** (6 časova - redni brojevi časova od 13 do 18)
- Osmi deo - **Nauči da pobediš** (4 časa - redni brojevi časova od 19 do 22)

Šesti deo stavlja akcenat na sredinu igrališta. Aktivnosti planirane za šesti deo pripremaju decu za izvođenje udaraca iznad nivoa glave.

Brzina razmene udaraca se u ovom delu povećava, a nastavnici imaju ključnu ulogu u kontrolisanju i prilagođavanju brzine kojom se vrši razmena udaraca prema sposobnostima učenika.

Rezultati i ishodi učenja u šestom delu

Do kraja ovog dela ćete bolje razumeti:

- Početnu poziciju;
- Važnost brzine reketa, tehniku bacanja i sposobnost razmene udaraca;
- Bekhend "drajv" udarac i njegovu primenu u badmintonu;
- Forhend "drajv" udarac i njegovu primenu u badmintonu.

1. Uvod

Oblasti obrađene u celini 2 se bave sredinom igrališta i pripremaju početnike za udarce koji se izvode iznad nivoa glave.

Celina	Sadržaj tehničkih elemenata
Zamahni i baci	Uvežbavanje na sredini igrališta – aktivnosti koje su osmišljene da izvrše pripremu početnika za udarce koji se izvode iznad nivoa glave. U ovom delu se obrađuju sledeći elementi tehnike: <ul style="list-style-type: none">• Bekhend "drajv" udarac• Forhend "drajv" udarac• Bekhend blok

Ključni detalji vezani za obuku prožimaju sve vežbe i aktivnosti.

Tradicionalni pristup obuci je podrazumevao da početnici započinju obuku učenjem tehnika koje se primenjuju u zadnjem delu igrališta, što je često dovelo do frustracija i razvoja nepravilne tehnike izvođenja udaraca.

U ovom programu početnici na početku uče osnove badminton igre u prednjem delu igrališta i stiču samopouzdanje u igri pre nego što pređu na usvajanje elemenata koji se koriste na sredini i u zadnjem delu igrališta.

2. Ciljevi

Igra na sredini terena

Po završetku 10 početnih časova učenici bi trebalo da:

- se osećaju sigurno u izvođenju udaraca na mreži;
- vrše razmenu udaraca na mreži;
- Udaraju lopticu iz prednjeg dela igrališta u zadnji deo igrališta na protivničkoj strani;

Cilj dva časa koji obrađuju igru na sredini igrališta (redni broj časova 11 i 12) jeste:

- povećanje brzine razmene udaraca;
- priprema učenika za izvođenje udaraca iznad nivoa glave.

Kada se učenici pomere sa prednjeg dela, na srednji deo igrališta, imaju više vremena da usmere pažnju ka loptici u odnosu na razmenu koja se vršila na mreži. To je razlog zbog kojeg sada možemo da povećamo brzinu kojom se vrši razmena udaraca tako što ćemo da povećamo brzinu kojom se kreće reket.

U ovom delu programa naglašavamo ono što je važno:

- izvršiti pripremu za svaki udarac;
- posle svakog udarca se povući na dobru poziciju na igralištu i biti u dobrom položaju za izvođenje sledećeg udarca.

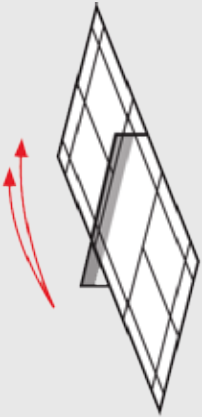



Ovo se lakše uči kada ambijent u kome se uvežbava i sama brzina razmene udaraca ohrabruje igrače na povećanje brzine reketa.

3. Objašnjenje sadržaja

Pregled po lekcijama - Zamahni i baci



Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Početna pozicija	Objasniti, demonstrirati i učvrstiti početnu poziciju u svim vežbama.	L11 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> • Nagnuti se napred sa blago savijenim kolenima, pete podignute od poda, reket se nalazi ispred tela, glava reketa podignuta iznad nivoa glave.
Igrati sa brzim reketima (brzina reketa)	Vežbe bacanja za razvijanje sposobnosti velike brzine kretanja reketa. Vežbe sa reketom.	L11 ▶ V3 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> • Držati reket ispred tela, započeti sa opuštenim hvatom, potom pojačati hvat i proizvesti snagu, reket opisuje kratke trajektorije uz veoma kratko ispraćanje udarca.

1. Bekhend "drajv" udarac

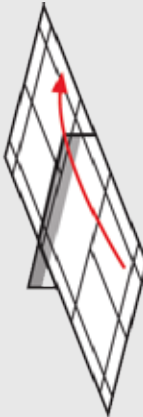



Gde loptica treba da ide	Kada se koristi	Zašto se koristi
<p>Bekhend "drajv" udarci su udarci kod kojih loptica leti ravno od sredine igrališta do sredine ili zadnjeg dela igrališta protivnika.</p> 	<p>Bekhend "drajv" udarci se najčešće koriste u neutralnim situacijama kada se loptica ne nalazi ni previše visoko ni previše nisko. Pored udaraca na bekhend strani, ovaj udarac se koristi i kada se loptica nalazi tačno ispred igrača.</p>	<p>Bekhend "drajv" udarci se mogu koristiti kada je neophodno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ograničiti mogućnost protivnika da napadne. • Stvoriti mogućnost da se protivnik napadne – slanje loptice u prazan prostor ili telo protivnika.
Kako izgleda udarac		
		
<p>Priprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paralelni stav, grudima ka mreži sa reketom u početnoj poziciji. 	<p>Zamah unazad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uspostaviti bekhend hvat, izvršiti pokret pronacije podlaktice (okrenuti dlan na dole i napraviti ugao između podlaktice i reketa), izvršiti pokret fleksije (savijanja) u zglobu lakta, krenuti u iskorak ka loptici stopalom sa suprotne strane u odnosu na stranu reketa. 	<p>Zamah ka loptici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izvršiti pokret supinacije podlaktice (okrenuti dlan na gore). • Opružiti ruku (ekstenzija u zglobu lakta), krenuti reketom ka loptici, udariti lopticu ispred tela. • Lopticu udariti kratko i oštro, spustiti suprotno stopalo za vreme ili neposredno posle kontakta.
<p>Ispratiti udarac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimalno kretanje reketa u smeru udarca posle kontakta sa lopticom. • Povratak u početni položaj, grudima ka mreži sa reketom u početnoj poziciji. 		

Preuzmite video snimke ove tehnike sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije www.bwfbadminton.org

Pregled po lekcijama - Bekhend "drajv" udarac

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Bekhend "drajv" udarac	Vežbe sa dodavanjem (podbacivanjem) loptica - brzina reketa i što ravniji let loptice.	L11  V3  V4	<ul style="list-style-type: none">• Insistirati na brzom povratku u početni položaj i brzom vraćanju reketa u početnu poziciju.

2. Forhend "drajv" udarac

Gde loptica treba da ide	Kada se koristi	Zašto se koristi
<p>Forhend "drajv" udarci su udarci kod kojih loptica leti ravno od sredine igrališta do sredine ili zadnjeg dela igrališta protivnika.</p> 	<p>Forhend "drajv" udarci se najčešće koriste u neutralnim situacijama kada se loptica nalazi ni previše visoko da bi se udarila odozgo, ni previše nisko da bi se koristili odbrambeni udarci odozdo.</p>	<p>Forhend "drajv" udarci se mogu koristiti kada je neophodno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ograničiti mogućnost protivnika da napadne. • Stvoriti mogućnost da se protivnik napadne – slanje loptice u prazan prostor ili telo protivnika.
Kako izgleda udarac		
		
<p>Priprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reket u početnoj poziciji. • Forhend hvat. 	<p>Zamah unazad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iskoračiti ka loptici stopalom na strani reketa. • Opušteno krenuti rukom i reketom ka loptici – blaga fleksija (savijanje) u zglobu lakta. • Izvršiti pokret supinacije podlaktice (okretanje dlana na gore – formirati ugao između podlaktice i reketa). 	<p>Zamah ka loptici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pokret ekstenzije (opružanja) u zglobu lakta. • Pokret unutrašnje rotacije podlaktice i nadlaktice. • Kontakt sa lopticom ispred tela. • Lopticu udariti kratko i oštro, spustiti stopalo za vreme ili neposredno posle kontakta.
<p>Isprati udarac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimalno kretanje reketa u smeru udarca posle kontakta sa lopticom. • Povratak u početni položaj, grudima ka mreži sa reketom u početnoj poziciji. 		

Preuzmite video snimke ove tehnike sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije www.bwfbadminton.org

Pregled po lekcijama - Forhend "drajv" udarac

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Forhend "drajv" udarac.	Vežbe sa dodavanjem (podbacivanjem) loptica - brzina reketa i što ravniji let loptice.	L11 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> Insistirati na brzom povratku u početni položaj i brzom vraćanju reketa u početnu poziciju.
Usavršavanje "flet" udaraca.	Igra korišćenjem "flet" udaraca. Igre za razvijanje udaraca sa sredine igrališta.	L11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> Igre utiču na motivaciju i unose zabavu u rad, ali nastavnik mora da vodi računa da se svi udarci izvode pravilnom tehnikom.

4. Pregled

Na časovima broj 11 i 12 se povećala brzina razmene udaraca i povećao se broj različitih načina na koji se vrši razmena udaraca. U isto vreme se razvojem fizičkih sposobnosti učenici pripremaju za udarce koji se izvode iznad nivoa glave.

Uticalo se na poboljšanje:

- brzine reketa;
- sposobnosti učenika da kvalitetnije vrše razmenu udaraca;
- tehnike bacanja.

Sedmi deo

Baci i udari

Igra na zadnjem delu igrališta

SADRŽAJ

1. Uvod
2. Ciljevi
3. Objašnjenje sadržaja
4. Pregled

Sedmi deo - Na šta obratiti pažnju

Peti, šesti, sedmi i osmi deo pružaju osnovne informacije o tome kako preneti učenicima glavni sadržaj "Shuttle Time" programa.

Planovi za 22 časa koji se mogu preuzeti sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije se odnose na sadržaj petog, šestog, sedmog i osmog dela ovog priručnika. Neophodno je da imate uvid u planove dok čitate delove ovog priručnika za nastavnike.

- Peti deo - **10 početnih lekcija** (10 časova - redni brojevi časova od 1 do 10)
- Šesti deo - **Zamahni i baci** (2 časa - redni brojevi časova 11 i 12)
- Sedmi deo - **Baci i udari** (6 časova - redni brojevi časova od 13 do 18)
- Osmi deo - **Nauči da pobediš** (4 časa - redni brojevi časova od 19 do 22)

U sedmom delu se stavlja akcenat na elemente tehnike koji se koriste u toku igre na zadnjem delu igrališta i uvode se tehnike udaraca koje se izvode iznad nivoa glave.

Rezultati i ishodi učenja

Do kraja ovog dela ćete bolje razumeti:

- Faze u okviru jednog ciklusa udarca.
- Elemente tehnike koji se koriste u igri na zadnjem delu igrališta, i to:
 - Forhend "klir" udarac.
 - Forhend "drop" udarac.
 - Forhend "smeč" udarac.
 - Skok sa rotacijom (Scissor Jump).

1. Uvod

Ova celina se nadovezuje na elemente tehnike obrađene u prethodnom delu.

Celina	Sadržaj tehničkih elemenata
Baci i udari	Uvežbavanje elemenata tehnike koji se koriste u zadnjem delu igrališta - Uvođenje i usvajanje tehnike udaraca koji se izvode iznad nivoa glave: <ul style="list-style-type: none">• Forhend "klir" udarac.• Forhend "drop" udarac.• Forhend "smeč" udarac.• Skok sa rotacijom.

Kao i u prethodnom delu ovog priručnika, elementi tehnike badmintona prožimaju sve vežbe i aktivnosti koje se planiraju i upražnjavaju.

Tradicionalni pristup obuci je podrazumevao da početnici započinju obuku učenjem tehnika koje se primenjuju u zadnjem delu igrališta, što je često doводilo do frustracija i razvoja nepravilne tehnike izvođenja udaraca.

Pošto su do sada već obrađene osnove igre u prednjem delu igrališta i učenici su stekli dovoljno samopouzdanja u igri na sredini igrališta, uvode se elementi tehnike koji se koriste u zadnjem delu igrališta.

2. Ciljevi

U okviru šest časova koji se bave zadnjim delom igrališta, učenici usvajaju i usavršavaju osnovne tehnike udaraca koje se izvode iznad nivoa glave: "*klir*", "*drop*" i "*smeč*".

Paralelno sa usvajanjem tehnike udaraca se usvajaju i kretnje neophodne za izvođenje navedenih udaraca, a poseban akcenat se stavlja na **skok sa okretom**.

Mnogi principi koji su usvojeni u toku usavršavanja igre u prednjem delu i na sredini igrališta, važe i za igru u zadnjem delu igrališta.

Prethodno iskustvo, zajedno sa samopouzdanjem koje su stekli na prethodnim časovima, pomaže učenicima da nove elemente tehnike usvajaju brže u odnosu na prve časove.

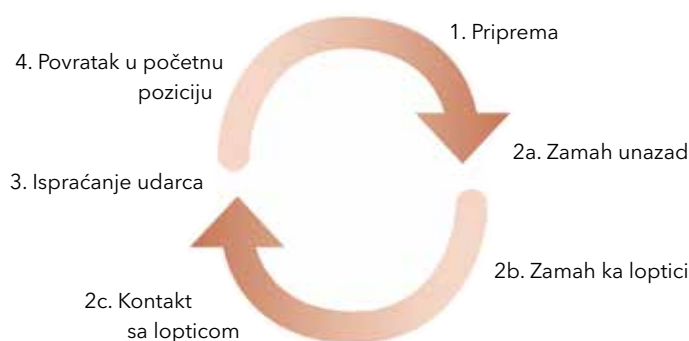
3. Objašnjenje sadržaja

U okviru ove celine se opisuju sledeći elementi tehnike badmintona:

1. Skok sa okretom;
2. Forhend "klir" udarac iznad nivoa glave;
3. Forhend "drop" udarac iznad nivoa glave;
4. Forhend "smeč" udarac.

Pre nego što se počne sa opisom gore navedenih elemenata, važno je da se objasni kako možemo svaki udarac da podelimo na nekoliko delova, a sve u cilju boljeg i lakšeg učenja.

Na slici je opisan termin poznatiji kao "**ciklus udarca**".



Priprema

Svaki udarac počinje sa pripremom, što podrazumeva dobru početnu poziciju, između ostalog, početnu poziciju reketa ispred tela. Igrači treba da usvoje dobru početnu poziciju reketa, koja podrazumeva da je reket usmeren ka prostoru u kome će njihov protivnik da presretne lopticu.

Udarac

Udarac može da se podeli na dva dela, zamah unazad i zamah ka loptici.

Mnogi početnici imaju problem sa zamahom unazad zbog straha da će eventualno promašiti lopticu. Igre kojima se uvežbava bacanje i vežbe imitiranja udarca bez loptice će im pomoći da steknu samopouzdanje.

Ispraćanje udarca

Deo ciklusa koji sledi posle kontakta sa lopticom se zove "ispraćanje udarca". Dužina tog dela ciklusa zavisi od vrste i snage udarca, mesta na kojem je protivnički udarac presretnut i tehničke situacije.

Povratak u početnu poziciju

Kada se udarac isprati, potrebno je brzo vratiti reket u početnu poziciju koja tečno prelazi u fazu pripreme za novi udarac. Kod početnika treba insistirati da posle svakog udarca primenjuju vraćanje u početnu poziciju na gore opisani način. Akcenat na vraćanje u početnu poziciju treba da bude sastavni deo svakog časa.

Ciklus udarca pomaže da se opišu različiti delovi udarca, da se uoče greške u izvođenju i da se adekvatno izvrše korekcije tehnike.

Pogledati fotografije na sledećim stranama - Forhend "klir" i forhend "drop" udarac.

1. Skok sa okretom



Skok sa okretom je glavna kretnja koja se koristi kod udaraca iz zadnjeg dela igrališta. Ova tehnika omogućuje igraču da presretne lopticu na najvećoj mogućoj visini i da se brzo vrati u adekvatnu početnu poziciju.

Koristi se i kada se igrač brani iz bekhend ugla a želi da udari lopticu forhendom.

- korak 1 - Noga na strani reketa pravi korak unazad tako da je igrač bokom postavljen ka mreži. Težina tela se prebacuje na stopalo na strani reketa.
- korak 2 - Igrač pravi odskok nogom na strani reketa i u vazduhu se okrene za 180°, posle okreta doskače na suprotno stopalo iza mesta sa koga je naprevljen odskok. Doskok se pravi tako da stopalo noge koja je suprotna u odnosu na reket kontakt sa podlogom ostvaruje na zamišljenoj liniji kretanja igrača posle izvedenog udarca. Na taj način se poboljšava zaustavljanje i efikasna promena pravca i smeru kretanja.
- korak 3 - Prvi korak se pravi stopalom na strani reketa.
- korak 4 - Potom se izvodi jedan "šase" korak ili običan korak suprotnom nogom u odnosu na reket.

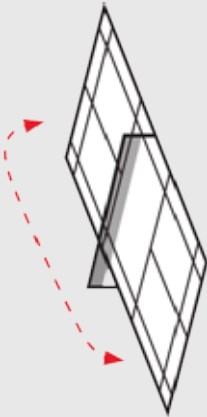



Napomena: Koraci 2 i 3 opisani u prethodnom tekstu se izvode brzo i sa što manje pauze između dve kretnje.

Pregled po lekcijama - Skok sa okretom

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Skok sa okretom	Upoznavanje sa skokom iz okreta, prvo iz mesta a potom i iz kretanja.	L13  V1  V2	<ul style="list-style-type: none"> • Naglasiti pravilan ritam koraka pljeskanjem ili brojanjem: jedan - dva / tri - četiri.






Pogledati fotografije na sledećoj strani - Forhend "klir" udarac.

2. Forhend "klir" udarac


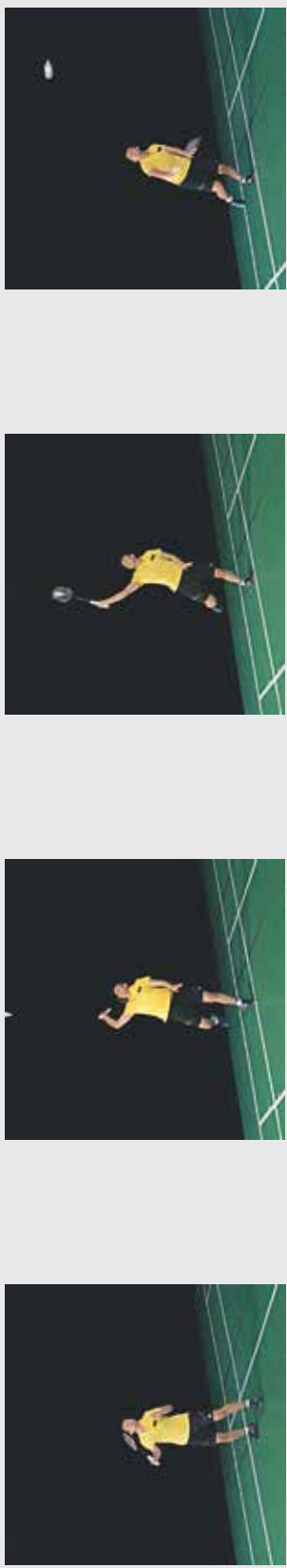
Gde loptica treba da ide	Kada se koristi	Zašto se koristi
<p>Posle "klir" udarca loptica putuje iz jednog u drugi zadnji deo igrališta.</p> <p>Napadački "klir" udarac – loptica leti pravolinijski i jedva prelazi preko protivnikovog reketa dok on pokušava da se odbrani.</p> <p>Odbrambeni "klir" udarci – loptica leti na nešto većoj visini.</p> 	<p>"Klir" udarci se koriste kada se igrač nalazi u svojoj zoni napada.</p>	<p>"Klir" udarac potiskuje protivnika nazad ostavljajući prazan prostor u prednjem delu igrališta.</p> <p>Napadački "klir" udarci šalju lopticu iza protivnika, stvaraju pritisak i otežavaju vraćanje.</p> <p>Odbrambeni "klir" udarci omogućavaju više vremena za uspostavljanje pozicije i ravnoteže na igralištu.</p>
Kako izgleda udarac		
		
<p>Priprema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forhend hvat • Reket je iznad glave u početnoj poziciji. • Druga ruka je takođe podignuta. • Bočni položaj – igrač je bokom okrenut ka mreži. <p>Zamah unazad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odskok u vis/napred nogom na strani reketa. • Guranje istog kuka napred. • Rame i nadlaktica se kreću gore i napred. • Druga ruka - održavanje ravnoteže i kontrola rotacije. <p>Zamah ka loptici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Noga na strani reketa prolazi pored druge noge. • Pokret unutrašnje rotacije nadlaktice i podlaktice. • Opružanje ruke i reketa ka loptici da bi se udarac izveo snažno iznad ili malo ispred ramena na strani reketa. <p>Ispratiti udarac</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inercija reketa izaziva da opuštenu ruku nastavlja sa izvođenjem pokreta unutrašnje rotacije. • Stopalo na strani reketa ostvaruje kontakt sa tlom ispred tela. 		

Preuzmite video snimke ove tehnike sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije www.bwfbadminton.org

Pregled po lekcijama - Forhend "klir" udarac







Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Forhend "klir" udarac	Pravolinijski "klir" udarac Razmena udaraca korišćenjem forhend "klir" udaraca Razmena udaraca korišćenjem forhend "klir" udaraca sa fintiranjem Uvežbavanje forhend "klir" udarca / Pravolinijski "klir" udarac. Igra.	L13  V3 L14  V3 L14  V3 L14  V2 L14  V4	Naglasak staviti na: <ul style="list-style-type: none">• tehniku bacanja i brzinu glave reketa;• što ranije presretanje loptice;• korišćenje skoka sa okretom da bi se ubrzalo vraćanje u početnu poziciju.

3. Forhend "drop" udarac




Gde loptica treba da ide	Kada se koristi	Zašto se koristi
<p>Posle izvođenja "drop" udarca loptica leti iz zadnjeg dela igrališta u protivnički prednji deo igrališta.</p> <p>Kod dužih "drop" udaraca loptica obično pada odmah posle prednje linije servis polja. Kod kraćih "drop" udaraca loptica pada u prostor između prednje linije servis polja i mreže.</p>	 <p>"Drop" udarci se koriste kada se igrač nalazi u zoni napada.</p>	<p>"Drop" udarci se koriste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • da bi se oslobodio prostor u zadnjem delu igrališta • da bi se protivnik izveo iz ravnoteže • da bi se protivnik naterao da odigra "lift" udarce i podiže lopticu
<h4>Kako izgleda udarac</h4> 		
<h4>Priprema</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Forhend hvat. • Reket podignut iznad glave u početnoj poziciji. • Podignuta druga ruka. • Bočni položaj – igrač je bokom okrenut ka mreži. <h4>Zamah unazad</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Odskok u vis i napred nogom na strani reketa • Guranje kuka na strani reketa napred • Rame i nadlaktica na strani reketa se kreću ka gore i napred. • Nadlaktica i podlaktica se rotiraju u polje. <h4>Zamah ka loptici</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Pokret unutrašnje rotacije nadlaktice i podlaktice. • Opružanje ruke i reketa ka loptici da bi se udarac izveo snažno iznad ili malo ispred ramena na strani reketa. • Neposredno pre kontakta reketa i loptice, pokret unutrašnje rotacije nadlaktice i podlaktice prestaje – loptica se gura napred. <h4>Ispratiti udarac</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Stopalo na strani reketa ostvaruje kontakt sa tlom ispred tela. 		

Preuzmite video snimke ove tehnike sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije www.bwfbadminton.org

Pregled po lekcijama - Forhend "drop" udarac





Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Forhend "drop" udarac	Imitacija udarca bez loptice i protivnika. Pravolinijski forhend "drop" udarac. Igra u kontinuitetu. Kombinacija udaraca: "Lift" - "Drop" - "Udarac na mreži"	L15  V2 L15  V3 L15  V4 L16  V3	<ul style="list-style-type: none">Tehnika kod "klir" udarca i "drop" udarca je veoma slična. Jedina razlika je u samoj završnici udarca gde se kod "klir" udarca loptica udari jako, a kod "drop" udarca gurne napred u trenutku kontakta sa reketom.
Forhend "klir" i "drop" paralela	Udarci po izboru. Igra pojedinačno na pola igrališta.	L16  V4 L16  V5	<ul style="list-style-type: none">Insistirati na istoj pripremi za oba udarca.

4. Forhend smeč

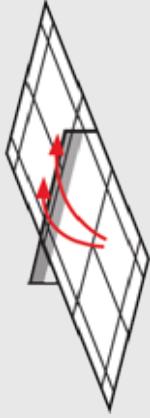



Gde loptica treba da ide	Kada se koristi	Zašto se koristi
<p>Smeč udarci se izvode tako da loptica putuje iz zadnjeg dela igrališta u središnji deo igrališta protivnika.</p> <p>Smečevi se mogu odigrati u prazan prostor ili u telo protivnika.</p>	<p>Smeč se koristi kada igrač udara lopticu odozgo iz zone napada.</p>	<p>Forhend smeč se koristi kada igrač želi da prekine nadigravanje i osvoji poen ili kada želi da natera protivnika da loše odigra.</p>
Kako izgleda udarac		
		
<p>Priprema</p> <ul style="list-style-type: none">• Forhend hvat.• Opušten početni položaj tela.• Korak u nazad stopalom na strani reketa, bočni položaj tela – igrač bokom okrenut ka mreži.	<p>Zamah unazad</p> <ul style="list-style-type: none">• Skok i početak rotacije u vazduhu, lakat se kreće na gore i napred, pokret supinacije podlaktice (dlan se okreće na gore).• Napraviti ugao između podlaktice i reketa.	<p>Zamah ka loptici</p> <ul style="list-style-type: none">• Nastaviti sa rotacijom tela u vazduhu; jako ubrzati glavu reketa (pokret pronacije podlaktice – okretanje dlana na dole).• Opružiti ruku i reket i krenuti ka loptici. Kontakt sa lopticom se ostvaruje ispred ramena.
<p>Ispratiti udarac</p> <ul style="list-style-type: none">• Završiti sa rotacijom tela i doskočiti.• Opuštanje ruke i inercija reketa omogućuje nastavak rotacije podlaktice.• Reket ostaje ispred tela.• Stopalo sa strane reketa ostvaruje kontakt sa podlogom ispred tela – vrši se zamena pozicije nogu.		

Preuzmite video snimke ove tehnike sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije www.bwfbadminton.org

Pregled po lekcijama - Forhend smeč udarac

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Forhend smeč udarac.	Izvođenje smeč udarca i kombinacije "smeč" - "blok". Kombinacija udaraca: "Lift" - "Smeč" - "Blok".	L17  V2  V3  V4 L18  V2	<ul style="list-style-type: none">Smeč - insistirajte da učenik bude iza loptice i da se kontakt sa lopticom ostvaruje ispred tela.

5. Bekhend "blok" ispred tela

Gde loptica treba da ide	Kada se koristi	Zašto se koristi
 <p data-bbox="316 1706 443 2089">Posle bekhend "bloka" ispred tela loptica putuje iz središnjeg dela igrališta u prednji/srednji deo igrališta protivnika.</p>	<p data-bbox="316 824 411 1182">Bekhend "blok" se koristi kada se igrač brani od protivničkog "smeč" udara u telo.</p> <p data-bbox="427 824 523 1182">Uglavnom se koristi u igri parova, znatno manje u pojedinačnoj konkurenciji.</p>	<p data-bbox="316 309 347 734">Bekhend "blok" se koristi da bi se:</p> <ul data-bbox="363 309 571 734" style="list-style-type: none">• ograničile mogućnosti protivnika za napad.• stvorila prilika za napad tako što se loptica blokom usmeri u prazan prostor i na taj način protivnik natera da odigra visoku lopticu.
Kako izgleda udarac	  	<p data-bbox="1018 309 1050 510">Priprema</p> <ul data-bbox="1066 309 1145 510" style="list-style-type: none">• Forhend hvat.• Reket se drži ispred tela. <p data-bbox="1018 824 1050 1025">Zamah unazad</p> <ul data-bbox="1066 824 1337 1025" style="list-style-type: none">• Uspostaviti bekhend hvat.• Lakat se postavlja napred.• Fleksija u zglobu lakta (savijanje).• Otvoriti bekhend stranu reketa (rotacija nadlaktice i podlaktice, dorzalna ekstenzija u zglobu šake - opružanje ka nadlatici). <p data-bbox="1018 1003 1050 1205">Zamah ka loptici</p> <ul data-bbox="1066 1003 1321 1205" style="list-style-type: none">• Ekstenzija u zglobu lakta (opružanje).• Zadržati bekhend stranu reketa neznatno otvorenu kako bi se loptica udarila jednim delom odozdo.• Udariti kroz lopticu. <p data-bbox="1018 1182 1050 1384">Ispratiti udarac</p> <ul data-bbox="1066 1182 1209 1384" style="list-style-type: none">• Inercija reketa izaziva nastavak spoljašnje rotacije opuštene ruke.• Ponovo uspostaviti forhend hvat i poziciju reketa (ispred tela).

Preuzmite video snimke ove tehnike sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije www.bwfbadminton.org

Pregled po lekcijama - Odbrana: Bekhend "blok" ispred tela

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Odbrambeni blok udarac	Kombinacija udaraca: "Blok" i "Smeč" - "Blok" Kombinacija udaraca: "Lift" - "Smeč" - "Blok"	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> Blok - priprema za odbranu, blago savijena kolena, težina tela prebačena na prednji deo stopala, reket se nalazi ispred tela.

4. Pregled

Usavršavanje tehnika kretanja po igralištu (skok sa okretom) i odbrambenih "blok" udaraca omogućuje dodatno povećanje raznolikosti i stepena težine vežbi.

Tehnike udaraca koji se izvode iznad nivoa glave su praktično iste kao tehnike bacanja; prema tome, igre bacanja koje sadrže bacanja slična po motoričkoj šemi i koja su sadržana u lekcijama dosta pomažu u usvajanju tehnike udaraca.

Sledeći elementi su veoma važni za sve udarce koji se izvode iznad nivoa glave:

- Osnovni hvatovi;
- Pokret supinacije podlaktice (okretanje dlana na gore) za vreme izvođenja zamaha unazad;
- Pokret pronacije podlaktice (okretanje dlana na dole) za vreme izvođenja zamaha ka loptici;
- Presretanje loptice što ranije u toku njenog leta.

Osmi deo

Nauči da pobediš - Taktika i takmičenje

SADRŽAJ

1. Uvod
2. Ciljevi
3. Poznavanje osnova taktike
4. Objašnjenje sadržaja
5. Pregled

Osmi deo - Na šta treba obratiti pažnju

Peti, šesti, sedmi i osmi deo pružaju osnovne informacije o tome kako preneti učenicima glavni sadržaj "Shuttle Time" programa.

Planovi za 22 časa koji se mogu preuzeti sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije se odnose na sadržaj petog, šestog, sedmog i osmog dela ovog priručnika. Neophodno je da imate uvid u planove dok čitate delove ovog priručnika za nastavnike.

- Peti deo - **10 početnih lekcija** (10 časova - redni brojevi časova od 1 do 10)
- Šesti deo - **Zamahni i baci** (2 časa - redni brojevi časova 11 i 12)
- Sedmi deo - **Baci i udari** (6 časova - redni brojevi časova od 13 do 18)
- Osmi deo - **Nauči da pobediš** (4 časa - redni brojevi časova od 19 do 22)

U osmom delu se uvodi i utiče na razvoj osnova taktičkog mišljenja u badmintonu - učenje kako da se pobedi u igri. Akcenat se stavlja na osnove taktike u pojedinačnoj konkurenciji i igri parova.

Rezultati i ishodi učenja u osmom delu

Do kraja ovog dela ćete bolje razumeti:

- Osnove taktičkog mišljenja.
- Osnove taktike u badmintonu.

1. Uvod

Četvrta Celina "**Nauči da pobediš**" uvodi i utiče na razvoj osnovnih principa taktike koji se koriste u pojedinačnoj konkurenciji i igri parova.

Osnovni cilj je da učenici probaju i uoče razliku između badmintona koji se igra u pojedinačnoj konkurenciji i u igri parova. Zbog toga, stvari koje se uče u ovom delu imaju veoma praktičnu primenu.

Da bi došli u situaciju da budu uspešni u igranju badmintona, igrači moraju da nauče da se snalaze u tri tipa situacija koje su velike po svom obimu: napad, neutralna situacija i odbrana.

2. Ciljevi

Da bi igrači bili uspešni u badmintonu, moraju da naprave pravu selekciju odluka u igri (izbor udaraca i kretnji). Izbor tehnika će dosta zavistiti od situacije u kojoj se igrač nalazi: **odbrana, neutralna situacija ili napad**.

Prvi korak koji se u ovom programu preduzima jeste **prepoznavanje navedene tri situacije** i šta one podrazumevaju.

Sledeći korak podrazumeva da igrač razvije sposobnost **donošenja pravih odluka** na osnovu praćenja ponašanja tri glavna činioca: prostor (visina, širina i dubina), vreme (lični pritisak), sam igrač, protivnik.

Mi igrače učimo sledeće:

- Važnost "**prostora za poentiranje**", odnosno, teranje protivnika da se u što većoj meri kreće po igralištu dok se igrač koji primenjuje taktiku kreće manje i uvek održava dobru poziciju na igralištu. Da bi se ovo uspešno izvelo neophodno je da igrač koji primenjuje taktiku bude svestan šta je to "najbolja pozicija na igralištu" i kako se najbolje održava "ravnoteža u toku igre".
- Važnost "**vremena/trenutka poentiranja**" odnosno, ostvarivanje kontakta sa lopticom što ranije imajući u vidu i visinu kontakta sa lopticom i blizinu mreže i ostavljanje manje vremena da protivnik reaguje na napad. Osnovno pitanje glasi: "Kada treba lopticu udariti jače/brže ili slabije/sporije"?
- Važnost prepoznavanja **sopstvenih slabosti i kvaliteta** koji igraču pomažu u kreiranju strategije nadigravanja i korišćenju situacija u kojima igrač može maksimalno da iskoristi svoje kvalitete.
- Važnost prepoznavanja **protivnikovih slabosti i kvaliteta**, tačnije rečeno, u čemu su dobri, a u čemu nisu dobri.
- Važnost "čitanja" (prepoznavanja) šta protivnik pokušava da odigra.

3. Poznavanje osnova taktike

Poznavanje osnova taktike se uglavnom odnosi na sposobnost igrača da prepozna situacije na igralištu, što donošenje odluka u tom slučaju svodi na reagovanje na informacije koje igrač može da primi. Dve komponente od kojih se sastoji taktika su dodatno objašnjene u sledećoj tabeli.

Prostor	Igrač	Protivnik	Snaga/brzina	Partner
<ul style="list-style-type: none"> Efektivno korišćenje širine igrališta Efektivno korišćenje dubine igrališta Efektivno korišćenje visine prostora iznad igrališta 	<ul style="list-style-type: none"> Lični kvaliteti Lične slabosti Svesnost sopstvene pozicije na igralištu Svesnost sopstvenog stanja ravnoteže 	<ul style="list-style-type: none"> U čemu je dobar? U čemu nije dobar? Šta protivnik pokušava da odigra? 	<ul style="list-style-type: none"> Da li snaga/brzina kojom igrač udara lopticu dovodi do pobeđe? 	<ul style="list-style-type: none"> Šta su njegovi kvaliteti? Šta su njegove slabosti? Gde se partner nalazi na igralištu u toku igre?

4. Objašnjenje sadržaja

U ovom programu se osnove taktike usvajaju i uvežbavaju stvaranjem situacija koje se javljaju u igri, uglavnom na polovini igrališta.

Sa velikim grupama je neophodno:

- organizovati časove tako da se koristi više igrališta na kojima se organizuju različiti tipovi aktivnosti;
- menjati broj učenika na svakom igralištu.

Evo nekoliko primera koje treba uzeti u obzir kada se primenjuju vežbe kojima se uvežbavaju taktički elementi sa velikim grupama:

a. Deset igrača na jednom igralištu

Dve ekipe po pet igrača međusobno rafalno izvode razmenu udaraca. Posle svakog udarca igrač odlazi na kraj svoje kolone (svaka ekipa se kreće na svojoj strani igrališta). Postoje različite situacije u kojima se može izvoditi razmena udaraca na ovaj način: razmena udaraca na mreži, razmena udaraca na sredini igrališta, razmena udaraca iz zadnjeg dela igrališta, razmena udaraca sa vremenskim, prostornim ograničenjima - zadacima i slično.

b. Izmene ili rotacije

Učenici igraju mečeve kratkog trajanja - pobednik ostaje na igralištu ili se grupe igrača menjaju po unapred definisanom rasporedu.

c. Korišćenje specijalnih organizacionih formi

Turnir po principu "uzvodno i nizvodno", odnosno, pobednik se pomera na sledeće igralište (gore), dok se poraženi pomera na drugo igralište (dole).

d. Takmičenje između učenika različitih sposobnosti i nivoa znanja

Smanjenje površine igrališta za slabije igrače (bez prednjeg ili zadnjeg dela igrališta)

e. Ekipna takmičenja

Formirati ekipe koje broje isti broj igrača sa različitim nivoom sposobnosti i nivoom znanja. Svaki igrač osvaja poene za svoju ekipu tako da se na kraju sabiraju svi osvojeni poeni jedne ekipe i vrši se poredenje ekipa.

Sve igre i vežbe koje se upražnjavaju na ovim časovima imaju zadatak da razviju taktičko mišljenje kod učenika. Učenici se postavljaju u različite takmičarske situacije i na taj način stiču iskustvo.

Časovi koji obrađuju taktiku igre u parovima upoznaju učenike sa osnovnim elementima koji su bitni za pozicionu igru parova i to sve kroz specifične vežbe i igru.

Pregled po lekcijama - Taktika - Nauči da pobediš

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Osnovna pozicija.	Igra pojedinačno na pola igrališta 1.	L19 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> Osnovna pozicija se može definisati kao pozicija igrača na igralištu iz koje se najbolje može odgovoriti na udarce protivnika. To nije fiksna pozicija na igralištu, već se igrač pomera i prilagođava u odnosu na igru protivnika.
Taktika u pojedinačnoj konkurenciji 1.	Igra pojedinačno na pola igrališta 1.	L19 ▶ V2 ▶ V4	<p>Korišćenje prostora i promena pravca i smera kretanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> "Kako naterati protivnika da se pomeri u zadnji deo igrališta da bi se napravio prostor za osvajanje poena ubacivanjem loptice u prednji deo igrališta?" "Kako naterati protivnika da sa zakašnjenjem stigne u prednji deo igrališta i na taj način oslobodi prostor za osvajanje poena u zadnjem delu igrališta?"
Taktika u pojedinačnoj konkurenciji 2.	Igra pojedinačno na pola igrališta 2.	L19 ▶ V3 ▶ V4	<p>Korišćenje vremena promenom brzine:</p> <ul style="list-style-type: none"> "Kako možemo da iskoristimo brze udarce poput smeča i brzog "klir" udarca da bi stvorili prednost i osvojili poen?"
Osnovna taktika u pojedinačnoj konkurenciji.	Situacije iz igre u pojedinačnoj konkurenciji na polovini igrališta.	L19 ▶ V4 L20 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> "Kako možemo da menjamo taktiku da bi osvojili poen u pojedinačnoj konkurenciji?" Sve navedene igre će uticati na razvoj taktike u igri.

Element	Vežba	Čas (L) Video (V)	Sugestije
Započinjanje nadigravanja u parovima.	Utvrdjivanje bekhend servisa.	L21 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Naglasiti važnost servisa u igri parova. • Obezbediti učenicima dovoljno vremena da uvežbavaju servis ubacujući lopticu u različite prostore na igralištu.
Osvajanje sredine igrališta u parovima.	Igra na sredini/prednjem delu igrališta. Igra na sredini igrališta 1. Igra na sredini igrališta 2.	L21 ▶ V2 L22 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> • "Osvajanje sredine igrališta" je veoma važno u taktici parova i to predstavlja osnovnu razliku u odnosu na taktiku u pojedinačnoj konkurenciji. • To zahteva dobru kontrolu reketa i veliku brzinu reketa.
Odbrambena i napadačka formacija u igri parova.	Poziciona igra.	L21 ▶ V3 L22 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> • Započeti uvežbavanje bez loptice i postepeno preći na razmenu udaraca po ustaljenom redosledu, na primer, "lift" - "smeč" - "blok".
Igra parova.	Igra parova.		<ul style="list-style-type: none"> • Sjedinjujemo tri elementa (servis, osvajanje sredine igrališta, poziciona igra).

5. Pregled

Na ovim časovima (redni brojevi od 19 do 22) učenici se upoznaju sa osnovnim taktičkim situacijama i uvežbavaju ih kroz vežbe i situacije iz igre.

Ovi časovi i vežbe se mogu ponavljati da bi se učvrstila stečena znanja i da bi se učenicima omogućilo da usvoje osnovne taktike.

Deveti deo

Kako organizovati takmičenja

SADRŽAJ

1. Uvod
2. Kup sistem
3. Liga sistem
4. Sistem merdevina
5. Piramida sistem
6. Interno klupsko takmičenje

Deveti deo - Na šta obratiti pažnju

Deveti deo obrađuje načine na koji se mogu organizovati takmičenja i daje informacije o različitim tipovima strukture turnira/takmičenja.

Rezultati i ishodi učenja

Do kraja ovog dela ćete bolje razumeti:

- različite tipove strukture takmičenja:
 - Kup sistem
 - Liga sistem
 - Sistem merdevina
 - Piramida sistem
 - Interno klupsko takmičenje

1. Uvod

Učestvovanje u igri badmintona može da ima mnogo prednosti, uključujući zadovoljstvo, druženje i unapređenje fizičkog statusa osobe. Za mnoge ljude je mogućnost da se takmiče osnovni vid motivacije za bavljenje sportom. U ovom delu će se naglasiti kako je moguće na različite načine organizovati takmičenje.

2. Kup sistem

Kup sistem je koristan ako je prijavljen veliki broj igrača, a postoji deficit u vremenu za realizaciju takmičenja. U ovakvom sistemu takmičenja mnogi igrači neće imati priliku da igraju veći broj mečeva. Ovakav sistem takmičenja je najlakše organizovati kada je broj prijavljenih igrača 2, 4, 8, 16, 32, 64 ili 128, i kada se takmičari raspoređuju i ukrštaju nasumično u toku žreba.

Prilagođavanje u odnosu na osnovnu formu kup sistema podrazumeva:

- Ako je broj prijavljenih igrača drugačiji u odnosu na pomenute brojeve (2, 4, 8, 16, 32, 64 i 128) onda je neophodno da određeni broj igrača bude slobodno u prvom kolu eliminacija. Prema tome, ako imamo 14 prijavljenih igrača, 2 igrača će biti slobodna u prvom krugu da bi se popunio broj do 16 (8 parova).
- Najbolji igrači mogu da budu raspoređeni u odnosu na prethodno ostvarene rezultate. Ovi igrači se raspoređuju u odvojene delove strukture pre početka glavnog žreba kako se ne bi eventualno ukrstili u ranim fazama turnira, već tek u kasnijim fazama.

Primer žreba sa 14 prijavljenih igrača i 4 grupe je prikazan u daljem tekstu. Napominjemo da:

- igrači A, P, I i H su raspoređeni u grupe tako da se ne bi ukrstili u ranijim fazama turnira
- Igrač A i igrač P su slobodni u prvom kolu (ne igraju mečeve) zbog činjenice da se prijavilo samo 14 igrača
- Svaki meč dobija svoj broj, što pomaže organizatoru da bolje rasporedi mečeve

Prvi krug			Drugi krug			Polufinale			Finale		
Meč br.	Igrači	Rezultat	Meč br.	Igrači	Rezultat	Meč br.	Igrači	Rezultat	Meč br.	Igrači	Pobednik i rezultat
	Igrač A (grupa 1)		7	Igrač A		11			13		

1	Igrač C										
	Igrač D										
2	Igrač E		8								
	Igrač F										
3	Igrač G										
	Igrač H (grupa 4)										
4	Igrač I (grupa 3)		9			12					
	Igrač J										
5	Igrač K										
	Igrač L										
6	Igrač M		10								
	Igrač N										

	Igrač P (grupa 2)			Igrač P							

3. Liga sistem

Liga sistem podrazumeva da svaki igrač igra sa svakim igračem u okviru sistema ili grupe. Prednost ovog sistema je činjenica da svi igrači imaju priliku da odigraju isti broj mečeva. Kao primer, tabela prikazana ispod prikazuje liga sistem sa 5 igrača.

	Igrač A	Igrač B	Igrač C	Igrač D	Igrač E	Pobede	Porazi	Osvojeni setovi	Izgubljeni setovi	Meč razlika	Konačni plasman
Igrač A											
Igrač B											
Igrač C											
Igrač D											
Igrač E											

U okviru liga sistema mečevi se mogu igrati i na sledeći način:

Serija 1	Serija 2	Serija 3	Serija 4	Serija 5
A protiv B	A protiv C	A protiv E	A slobodan	A protiv D
C protiv D	E protiv B	C slobodan	D protiv E	B slobodan
E slobodan	D slobodan	D protiv B	B protiv C	C protiv E

Primitite kako je igrač A uvek pozicioniran kao prvi u svakoj od serija mečeva, a tek onda ostali igrači (uključujući igrače koji su slobodni) koji se rotiraju za jedno mesto u smeru kazaljke na satu da bi se formirala nova serija mečeva. Igrač **B** je podebljan da bi se pokazao način na koji se igrači rotiraju u smeru kazaljke na satu.

U slučaju nerešenog rezultata, kada dva ili više igrača ostvare isti broj pobeda, neophodno je napraviti dogovor da bi se odredilo koji igrač je pobednik odnosno više rangiran. Način određivanja pobednika u tom slučaju može biti na osnovu:

- Meč razlike
- Poen razlike
- Rezultata iz međusobnog susreta

Kod liga sistema broj mečeva koji treba da budu odigrani raste znatno sa povećanjem broja prijavljenih igrača. Dole prikazana tabela daje informacije o broju mečeva koje treba odigrati u zavisnosti od broja prijavljenih igrača.

Broj ekipa	Ukupni broj mečeva	Broj kola	Odigranih mečeva po ekipi
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	8
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

4. Sistem merdevina

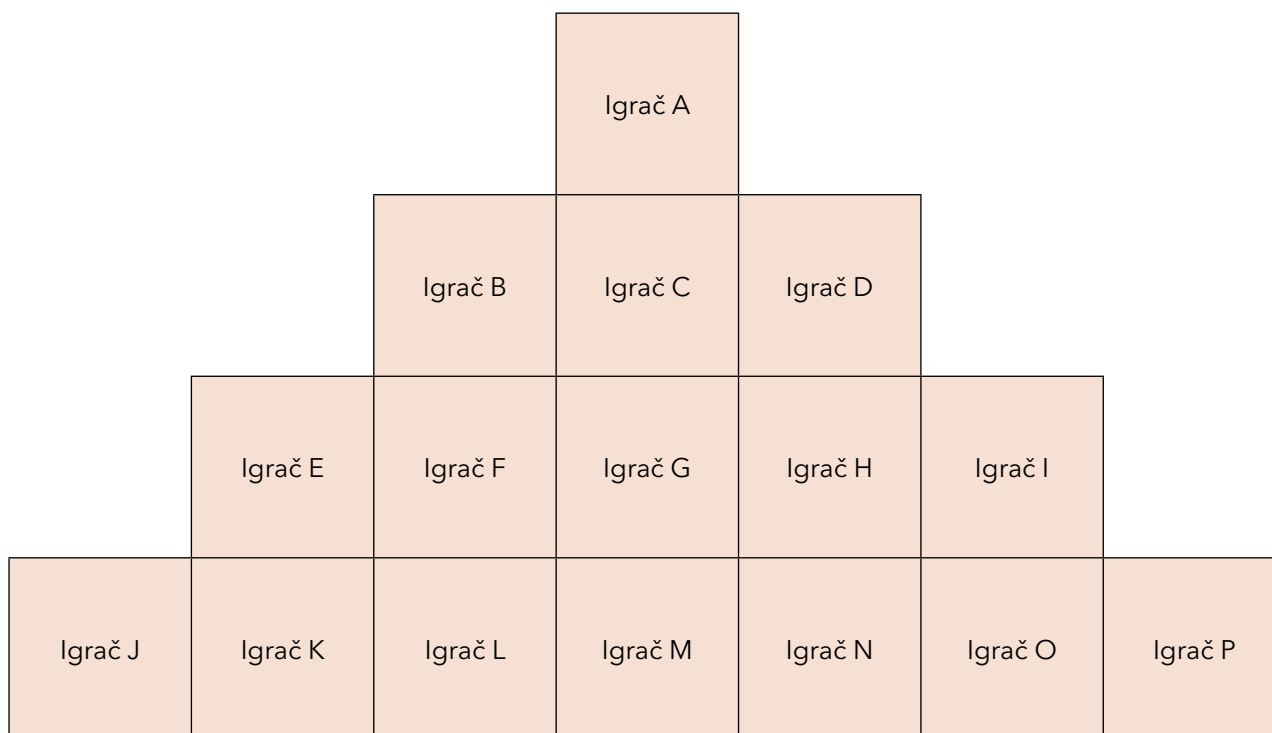
Sistem merdevina jeste varijanta liga sistema u kome su igrači rangirani u odnosu na svoje igračke sposobnosti i gde igrači koji su rangirani niže imaju mogućnost da igraju sa igračima koji su rangirani više. Ako niže rangirani igrač pobedi, on može da zameni igrača kojeg je pobedio. U primeru koji je prikazan u daljem tekstu, igrač D igra protiv igrača A i kada ga pobedi, oni menjaju mesta/pozicije.

1. Igrač A		1. Igrač D
2. Igrač B		2. Igrač B
3. Igrač C		3. Igrač C
4. Igrač D		4. Igrač A
5. Igrač E		5. Igrač E
6. Igrač F		6. Igrač F
7. Igrač G		7. Igrač G
8. Igrač H		8. Igrač H
9. Igrač I		9. Igrač I

5. Piramida sistem

Piramida sistem jeste varijanta sistema merdevina, ali sa različitim brojem igrača na svakom nivou. Igrači mogu:

- da igraju sa igračima koji su rangirani na istom nivou (pobednik se penje na viši nivo)
- da igraju sa igračima koji su rangirani više (u slučaju da pobede, menjaju mesta kao kod sistema merdevina)



6. Interno klupsko takmičenje

Mnogi klubovi organizuju interna takmičenja u kojima takmičari jednog kluba mogu međusobno da se takmiče. Dijagram prikazuje jedan od načina na koji je moguće organizovati takmičenje korišćenjem oglasne table. Ovakav način organizacije je moguće prilagoditi specifičnim potrebama svakog kluba.

Badminton klub					
Igralište 1	Igralište 2	Igralište 3	Igralište 4	1. grupa na čekanju	2. grupa na čekanju
Članovi kluba koji su prisutni na takmičenju (izabrati između 7 igrača)					

- Kako članovi kluba pristižu na interno klupsko takmičenje, oni postavljaju svoja imena u donjem delu oglasne table. (crveno = žene, plavo = devojčice) po redosledu dolaska.
- Prvi igrač čije ime se nalazi u donjem delu oglasne table bira sebe i još tri igrača iz grupe od ukupno sedam igrača čija imena se nalaze u donjem delu oglasne table (ili bilo koji drugi broj igrača).
- Imena izabrana četiri igrača se postavljaju na gornji deo oglasne table u prostoru predviđenom za igralište 1 i igrači počinju sa igrom.
- Ostatak imena u donjem delu oglasne table se pomera u levu stranu.
- Procedura se ponavlja dok se ne zauzmu sva četiri igrališta i dok se ne formiraju dve grupe igrača koje čekaju da se oslobodi jedno od igrališta.
- Po završetku meča na jednom od igrališta, četiri igrača koji su završili meč premeštaju svoja imena na donji deo oglasne strane (na kraj reda), dok se igralište popunjava prvom grupom igrača koji čekaju da se igralište oslobodi.
- Bez obzira što se na ovom primeru koriste 4 igrališta i igra se u konkurenciji parova, moguće je prilagoditi sistem takmičenja za pojedinačnu konkurenciju odnosno veći/manji broj igrališta.

Deseti deo

Sažeta pravila badmintonu

SADRŽAJ

1. Pregled
2. Bodovni sistem
3. Pauze i promena strana
4. Igra u pojedinačnoj konkurenciji
5. Igra u konkurenciji parova

Deseti deo - Na šta treba obratiti pažnju

U desetom delu se upoznajemo sa osnovnim pravilima igre u badmintonu.

Rezultati i ishodi učenja u desetom delu

Do kraja ovog dela ćete bolje razumeti:

- osnovna pravila badmintonu
- bodovni sistem u badmintonu
- način serviranja, započinjanje igre i osvajanje poena u pojedinačnoj konkurenciji
- način serviranja, započinjanje igre i osvajanje poena u konkurenciji parova

1. Opršti pregled

Pravila igre i regulativa vezana za organizaciju takmičenja se mogu preuzeti sa zvanične internet prezentacije Svetske badminton federacije - www.bwfbadminton.org

U nastavku teksta se nalazi kratki pregled – sažeta pravila badmintonu.

2. Bodovni sistem

- Meč se igra na dva dobijena seta. Jedan set se igra dok prvi igrač ne osvoji 21 poen sa najmanje 2 poena razlike u odnosu na protivnika.
- Servis se izvodi posle svakog osvojenog poena.
- Igrač ili par koji pobedi u nadigravanju osvaja poen.
- U slučaju rezultata 20:20, pobednik je prvi igrač ili par koji napravi 2 poena razlike.
- U slučaju rezultata 29:29, igrač ili par koji osvoji 30 je pobednik.
- Igrač ili par koji osvoji prethodni set, servira prvi u sledećem setu.

3. Pauze i promena strane

- Kada prvi igrač ili par u toku trajanja seta osvoji 11 poena, igrači dobijaju 60 sekundi pauze.
- Pauza između dva seta traje 2 minuta, a igrači/parovi menjaju strane posle završetka svakog seta.
- U trećem setu, igrači/parovi menjaju strane kada prvi igrač/par u toku trajanja seta osvoji 11 poena.

4. Igra u pojedinačnoj konkurenciji


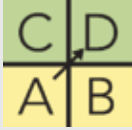
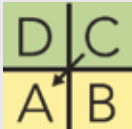

- Na početku svakog seta (rezultat je 0:0) i kada igrač ima paran broj poena se servira iz desnog servis polja. Kada igrač ima neparan broj poena, servira se iz levog servis polja.
- Ako igrač koji je servirao pobedi u nadigravanju, on osvaja poen i nastavlja da servira iz suprotnog servis polja.
- Ako igrač koji nije servirao pobedi u nadigravanju, on osvaja i poen i pravo da servira. Igrač koji je osvojio pravo da servira, servis izvodi iz adekvatnog servis polja (desno u slučaju da ima paran broj poena odnosno levo u slučaju da ima neparan broj poena).

5. Igra u konkurenciji parova

- U okviru svakog para samo jedan igrač ima pravo da servira u kontinuitetu.
- Pravo na servis se prenosi između igrača (prikazano na dijagramu).
- Na početku svakog seta (rezultat je 0:0) i kada ekipa ima paran broj poena, igrač koji ima pravo na servis servira iz desnog servis polja. Kada ekipa ima neparan broj poena, igrač koji ima pravo na servis servira iz levog servis polja.
- Ako ekipa koja je servirala pobedi u nadigravanju, ta ekipa osvaja poen, a igrač koji je servirao nastavlja da servira iz suprotnog servis polja.
- Ako ekipa koja nije servirala pobedi u nadigravanju, ta ekipa osvaja poen i pravo da servira.
- Igrači ne menjaju mesta i polje iz koga serviraju dok ne osvoje poen posle svog servisa.

Ako igrač pogreši i servira iz pogrešnog servis polja, greška se ispravlja onog trenutka kada se uoči.

Igra parova - igrači A i B igraju protiv igrača C i D. Igrači A i B su posle podbacivanja novčića osvojili pravo da biraju i izabrali su servis. Igrač A servira igraču C. Igrač A je u tom slučaju igrač koji je prvi servirao, a igrač C će biti igrač koji je prvi primao servis.

Redosled dešavanja / Objašnjenje	Rezultat	Iz kog servis polja se izvodi servis	Igrač koji servira i igrač koji prima servis	Pobednik nadigravanja
	0-0	Servira se iz desnog servis polja. Rezultat je paran broj.	Igrač A servira igraču C. Igrač A je igrač koji je prvi servi- rao, a igrač C je igrač koji je prvi primao servis.	 A i B
A i B osvajaju poen. A i B menjaju mesta i igrač A ponovo servira iz levog servis polja. C i D ne menjaju mesta.	1-0	Servira se iz levog servis polja. Ekipa koja servira ima nepa- ran broj poena.	Igrač A servira igraču D	 C i D A i B
C i D osvajaju poen i pravo na servis. Igrači ne menjaju strane.	1-1	Servira se iz levog servis polja. Ekipa koja servira ima nepa- ran broj poena.	Igrač D servira igraču A.	 C i D A i B
A i B osvajaju poen i pravo na servis. Igrači ne menjaju strane.	2-1	Servira se iz desnog servis polja. Ekipa koja servira ima paran broj poena.	Igrač B servira igraču C	 C i D A i B
C i D osvajaju poen i pravo na servis. Igrači ne menjaju strane.	2-2	Servira se iz desnog servis polja. Ekipa koja servira ima paran broj poena.	Igrač C servira igraču B	 C i D A i B
C i D osvajaju poen i menjaju mesta. Igrač C servira iz levog servis polja. A i B ne menjaju mesta.	3-2	Servira se iz levog servis polja. Ekipa koja servira ima nepa- ran broj poena.	Igrač C servira igraču A	 D i C A i B
A i B osvajaju poen i pravo na servis. Igrači ne menjaju strane.	3-3	Servira se iz levog servis polja. Ekipa koja servira ima nepa- ran broj poena.	Igrač A servira igraču C	 D i C A i B
A i B osvajaju poen i menjaju mesta. Igrač A ponovo servira iz desnog servis polja. C i D ne menjaju mesta.	4-3	Servira se iz desnog servis polja. Ekipa koja servira ima paran broj poena.	Igrač A servira igraču D	 D i C B i A

Napomena:

- Redosled serviranja u ekipi zavisi od toga da li je broj poena ekipe koja servira paran ili neparan.
- Promenu servis polja vrši samo ekipa koja servira i to samo kada ta ekipa osvoji poen. U svim drugim situacijama igrači ne menjaju mesta. Na ovaj način se obezbeđuje da se promena servisa vrši logičnim sledom.



