



MINITON⁺ BABYTON

Martina Bernaciková

Brno, 2017

MINITON

- ▶ BABYton = 2-4 (5) roky
- ▶ MINItón = 5-8 (9) let

- ▶ variabilní, prolíná se
- ▶ záleží na možnostech

- ▶ hlavně radost ze hry, zábava, motivace (kartičky, maskot),
získat si vztah k pohybu!, důležitá spolupráce s rodiči (komunikovat)

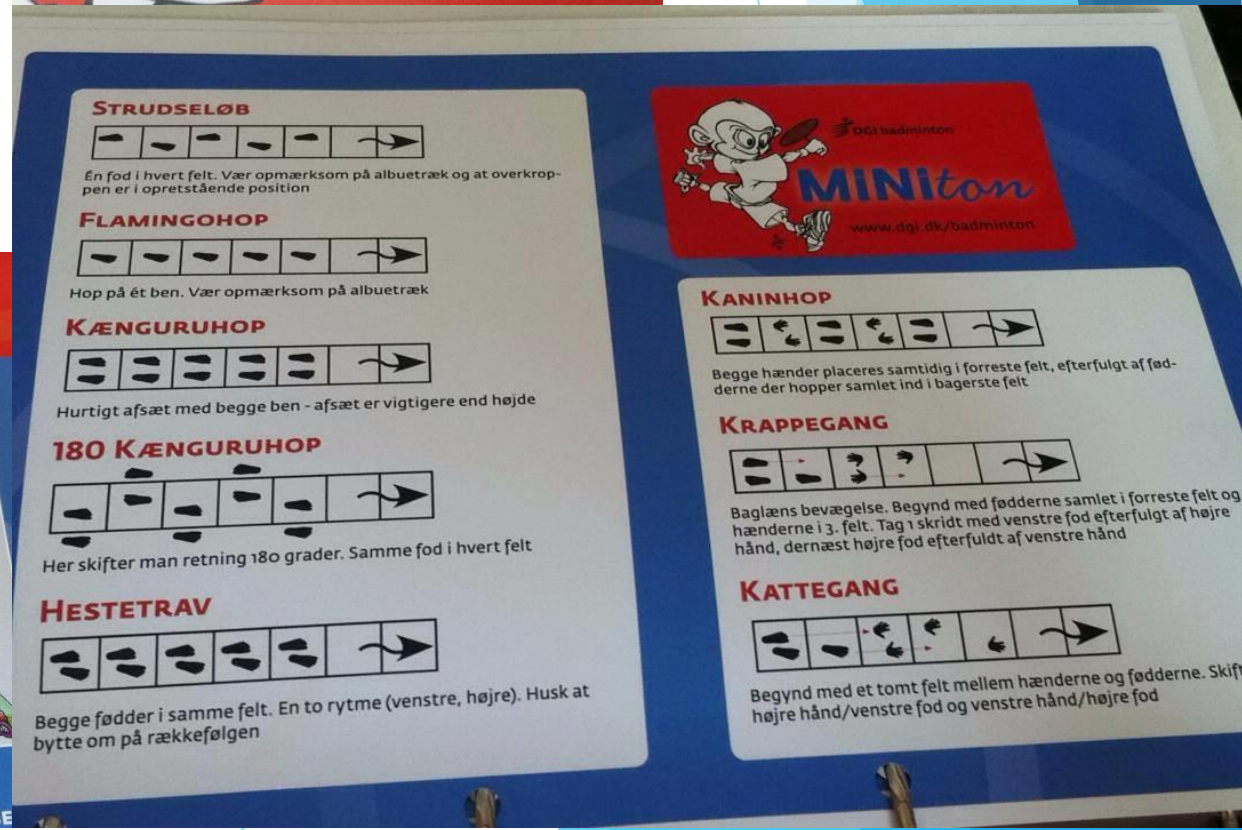
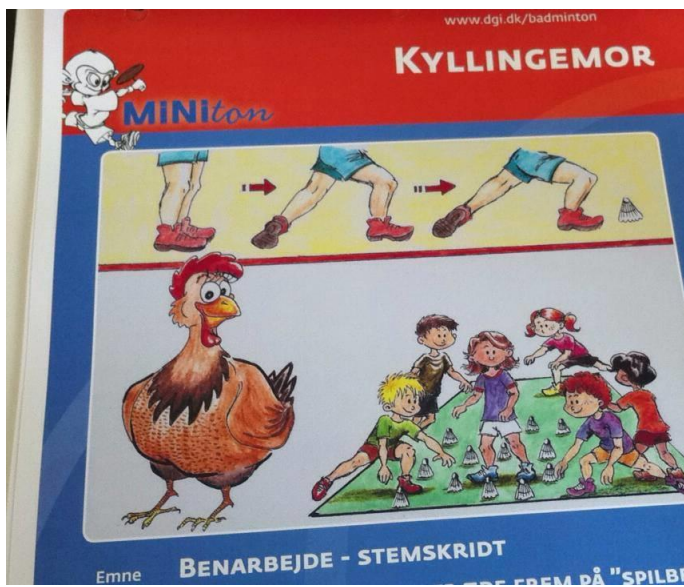


MINITON - materiály

- ▶ DGI - kniha, [DGI - videa](#)
- ▶ Tomáš Krajča - [videa](#), [prezentace](#)

TECHNIKA

- ▶ BWF - [Coach Level One](#)
- ▶ BWF - [Začni s badmintonem](#) (Shuttle Time)
- ▶ [Badminton vždy in](#)
- ▶ [Hledá se šampión](#)



MINITON - „trénink“

	BABYTON 2-4 (5) roky	MINITON 5-7(9) let	U 9 (6-8 let)	U 11 (8-10 let)
Intenzita tréninků	1x měsíčně (1x týdně)	1x týdně	2x týdně	2x týdně
Délka tréninků	90 min (60 min)	60 min	60 min	90 min
Podíl: základní trénink VS specifický	75:25	50:50	25:75	25:75
Rodiče	ano	ano	ne	ne
Sít'	žádná, nízká	žádná, nízká	nízká, normální	nízká, normální
Kurt	-	krátký	krátký	krátký
Ideální počet dětí na kurt	2-4	2-4	4	4-6
Počet trenérů na 8 dětí	2-3	2	2	1-2

Poznámka: U9 a U11 mají obvykle tréninky společné.

ROZVRŽENÍ „TRÉNINKU“

	BABYton	MINIton
ÚVOD	5 min	5 min
ZAHŘÁTÍ, ROZCVIČKA	10 min	10 min
ZÁKLADNÍ TRÉNINK rozvoj pohyb. schopností a dovedností/hry	20-25 min	15 min
BADMINTONOVÝ TRÉNINK Raketové dovednosti/pohyb	10-15 min	25 min
ZÁVĚR	10 min	5 min

- ▶ měnit intenzitu, často střídat cvičení (ideálně po 5 min)
- ▶ dodržovat návaznost
- ▶ hlavně hravou formou, musí to být pro děti zábava

ROZVOJ SCHOPNOSTÍ/DOVEDNOSTÍ

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI	KOORDINACE (hlavně 5-9 let)	ROVNOVÁHA (hlavně 5-9 let)	RYCHLOST AGILITA	SÍLA	(FLEXIBILITA VYTRVALOST)
POHYBOVÉ DOVEDNOSTI	BĚH	SKÁKÁNÍ	HÁZENÍ	CHYTÁNÍ	TREFOVÁNÍ SE
BADMINTONOVÉ DOVEDNOSTI raketa	DRŽENÍ ZMĚNA DRŽENÍ PINKÁNÍ	ROTACE PŘEDLOKTÍ	PODÁNÍ	SPODNÍ ÚDERY	VRCHNÍ ÚDERY
BADMINTONOVÉ DOVEDNOSTI pohyb	AKTIVAČNÍ KROK (split step)	VÝPADY	PŘEKROK, PŘESKOK	(POHYB K SÍTI)	(POHYB DOZADU)

MINITON - KDY CO JAK TRÉNOVAT

POZOR toto není striktní návod - jen doporučení! Záleží na dětech a vašem uvážení. Nejedná se o údery jako takové, spíš se jedná o průpravu na tyto údery. Posloupnost, jak je psáno.

BADMINTONOVÉ DOVEDNOSTI S RAKETOU (5-9 let):

▶ Držení:

- začínáme bekhendové, pak forhendové
- každý trénink procvičovat pinkáním nad sebe (nafukovací balóny, míčky)

▶ Rotace předloktí:

- cvičení na rotaci předloktí - švihání raketou (stěrače, vrtulník), odehrávání balónku, míčku
- cvičení/hry s házecími pytlíky, míčky ad.

▶ Spodní údery (nejprve bekhend, pak forhend):

- výhoz (ze začátku spíš směřuje křížem), krat'as (může být i křížný krat'as), bekhendové podání, bekhendová obrana

▶ Vrchní údery (forhend):

- Superman - 4 fáze: příprava = „superman“, nápřah = „loket“ nahoru, úder = „high five“ (plácnout rodiče do dlaně), dotažení úderu = „bok“
- drop (nehrajeme až ze zadní části kurtu)

Např. Během jednoho tréninku zopakují forhendové držení, zaměřím se na rotaci předloktí a vyzkoušíme supermana (hrát vrchem), nejprve bez míčku, pak s balónkem a míčkem na tyči.

MINITON - KDY CO JAK TRÉNOVAT

POZOR toto není striktní návod - jen doporučení! Záleží na dětech a vašem uvážení.
Na základní prvky pohybu se zaměřujeme nejdříve jen během zahřátí, k úderům přidáváme později.

BADMINTONOVÉ DOVEDNOSTI - POHYB (5-9 let):

- ▶ **Aktivační krok (split step):**
 - začínáme bez rakety, např. během rozběhání na pokyn
 - rodič drží raketu na hlavou, u starších házíme těsně míčky nad hlavou (děti stojí na čáře)
 - aktivační krok + 1 krok vpřed do bekhendu/forhendu (plácne rodiče do dlaně)
- ▶ **Výpad:**
 - ideálně se trénuje během her, kdy se sbírají/pokládají míčky ze země
 - ve výpadu trénujeme údery u sítě z místa, pak přidáváme s pohybem do výpadu (obvykle 1 krok)
- ▶ **Pohyb k síti (nejprve do bekhendu, pak do forhendu):**
 - postupně přidáváme k úderům a spojujeme s aktivačním krokem a výpadem
 - na zem můžeme nalepit stopy, aby hráči pohyb lépe pochopili
- ▶ **Překrok/přeskok + pohyb do zadní části kurtu:**
 - začínáme překrokem/přeskokem u supermana/vrchního úderu
 - pak buď běh pozpátku a příprava na překrok/přeskok, a nebo můžeme vyzkoušet cval stranou (přidáme aktivační krok)

Nejprve trénujeme bez míčku (i mimo síť), pak s nafukovacím balónem a nakonec s badmintonovým.

FORMY „TRÉNINKU“

- ▶ Klasický skupinový
(všichni zároveň dělají to samé nebo ve větších skupinách)
- ▶ Stanoviště
(je několik stanovišť, 1-2 děti na stanovišti po určité době se střídají)
- ▶ Kruhový
(je několik stanovišť, ale dětí se neustále točí v kruhu bez pauzy)

POMŮCKY

- ▶ plácačky na mouchy (pevné bez kloubu)
- ▶ nafukovací balóny
- ▶ badmintonové míčky
- ▶ házecí pytlíky
- ▶ agility žebřík
- ▶ kruhy (malé, velké)
- ▶ balanční pomůcky (kameny, chodník, bosu)
- ▶ gymball, overball
- ▶ švihadla
- ▶ kužely/mety
- ▶ žíněnky
- ▶ kreповý papír
- ▶ kartonové krabice
- ▶ kyblík, bedna
- ▶ barvy na obličej
- ▶ papírové role (od toalet'áku, ubrosuků)
- ▶ tunel
- ▶ padák, šátky
- ▶ pěnová kostka
- ▶ **tuby od míčků**
- ▶ míčky na tenis/stolní tenis
- ▶ softové míčky
- ▶ plážové míče
- ▶ další míče
- ▶ kolíčky
- ▶ hopík, ringo
- ▶ pásky (kobercová, tejpovací apod.)
- ▶ rakety (badminton, tenis, soft....)
- ▶ skákací guma
- ▶ **míček na tyči**
- ▶ hračky, plyšáky
- ▶ florbalové mantinely

TÉMATICKÉ TRÉNINKY:

- ▶ Vlčky (Chugington - Veselé vlčky, mařinka Tomáš,...)
- ▶ Auta (Auta, Hotweels, Poli-robo car, Statečná autička)
- ▶ Letadla (Prášek)
- ▶ Hasiči (Finley, Požárník Sam)
- ▶ Princezny (Ledové království, Popelka, Sněhurka,...)
- ▶ Dinosauři (Harry a jeho kamarádi, T-Rex expres)
- ▶ Zvířátka (Prasátko PePpa, Ovečka Shaun)
- ▶ Bořek stavitel, Červený traktůrek
- ▶ Klasika (Pat a Mat, Bob a bobek, Včelí medvídci, Včelka Mája)
- ▶ Koníci (My little Ponny.....)
- ▶ Lego (Ninjago, Badman,.....)
- ▶ Trolové, Příšerky, Slepičí úlet,.....
- ▶ Mickey Mouse/Minnie
- ▶ pouštění draků
- ▶ heloween
- ▶ mikulášská
- ▶ vánoční
- ▶ velikonoční
- ▶ ZOO
- ▶ prázdniny
- ▶ lyžování
- ▶ sáňkování
- ▶ v bazénu, v moři

MINITON V DÁNSKU - Jacob Toft

- ▶ MINITON (zaměřeno na výběr talentů nebo na hobby hraní)
- ▶ obvykle pro děti 5-9 let, (0)2- 4 roky BABYton/MICROton
- ▶ 2 roky v MINItonu, pak přechod do U9/U11
- ▶ rodiče jsou aktivně zapojeni do tréninku (především nahazování, nahrávání)
- ▶ rodič není ve dvojici se svým dítětem
- ▶ podíl (%) základní trénink VS specifický 50:50
- ▶ každý trénink 10 min pinkání (držení rakety, změna držení)!
- ▶ bekhendový grip („krat'as, výhoz, podání“), forhendový grip („krat'as, výhoz, podání, drop, smeč, klír“)
- ▶ pohyb: split-step, výpad
- ▶ 1 hlavní trenér + 2 asistenti (zhruba na 5ti kurtech)
- ▶ 2-4 děti na kurt
- ▶ pomůcky: nafukovací balóny, házecí sáčky, žebřík
- ▶ šikovnější přidávají navíc 1x týdně trénink U9/U11



MINITON V DÁNSKU - Martin Eriksen

1 hour session:

- ▶ 15 min - warm up (motor skills)
- ▶ 15 min - Technique (badminton skills)
- ▶ 12 min - A game (motor skills)
- ▶ 12 min - Technique (badminton skills)
- ▶ 6 min - Playing with parent (badminton skills)



Are the parents still present at MINITON practices and are they active?

- ▶ *Yes they are very much active. They do all the feeding. Throwing shuttles, playing with the kids. A lot of them also joins the games during a training.*

Strokes:

- ▶ *Backhand: Short serve, lift, cross lift, net shot (net drop), net shot with spin, drop shot (backline or a little closer).*
- ▶ *Forehand: Lift, cross lift, clear, net shot, net shot with spin and long serve.*
(Pozn. údery a pohyb jako takový doporučují učit až od 3.(4.) roku hraní)

MINITON V DÁNSKU - Martin Eriksen

MOTIVACE:

4 důležité hodnoty v badmintonu, na kterých pracujeme na všech našich trénincích:

- ▶ *radost (hra)*
 - ▶ *zkušenosti*
 - ▶ *vývoj*
 - ▶ *komunita*
-
- ▶ *Každý trenér na to stále myslí. Je to cesta, jak mít šťastné hráče.*
 - ▶ *Šťastní hráči jsou také ti hráči, kteří mají pocit, že jsou dobří v badmintonu (vývoj).*
 - ▶ *Zkušenosti přicházejí s hrami nebo s něčím, co si pamatujete.*
 - ▶ *Zábavné turnaje nebo jen normální turnaj.*
 - ▶ *Společenská událost může být také zkušenost s badmintonem a také způsob, jak se cítit jako součást něčeho (komunity).*
 - ▶ *Komunita může být také dosažena na tréninku tak, že bude pracovat společně a dosáhne společných cílů.*



VIZE TMK

- ▶ předávat informace trenérům, rodičům, hráčům
- ▶ „10 zlatých pravidel“
- ▶ pravidla MINItonu - turnaje
 - U9 - nízká síť, kratší hřiště, půlka kurtu
 - U11 - nízká síť, kratší hřiště, celý kurt
- ▶ metodika
- ▶ Badminton Inspiration Tour
 - (?leden - Toft, květen - Mouritsen?)



DĚKUJEME

