

Tréninková koncepce Badmintonového klubu Králův Dvůr, z.s.

Systém pro výchovu hráčů od 8 let do kategorie U19

Ideální předpoklady:

do 11-ti let- bílý a žlutý pásek

do 13-ti let oranžový a zelený pásek

do 15-ti let- fialový a modrý pásek

do 19-ti let červený a černý pásek



Králův Dvůr



Úroveň 1: začátečník

Bílá barva je barvou čistoty, symbolizuje "nepopsaný list"

Podmínky získání:

- forhandový dribling
- backhandový dribling
- krátké backhandové podání
 - kraťas na síti z forhandu
 - kraťas na síti z backhandu
 - forhandový drive

FOOTWORK: VÝPAD, ZÁKLADNÍ POSKOKY (HVĚZDICE)



Králův Dvůr



Úroveň 2: zvládnutí základů

Žlutá barva je barvou vycházejícího slunce, symbolizuje začátek cesty

Podmínky získání:

- forhandový klír bez rotace
- forhandový lob po lajně
- backhandový lob po lajně
- dlouhé backhandové podání
 - backhandový drive
- dlouhé forhandové podání

FOOTWORK:PŘEBĚHY DOPŘEDU, DOZADU PŘES KURT

OSTATNÍ ZNALOSTI: TAKTIKA DVOUHRY



Kráľo Doúr



Úroveň 3: nové horizonty

Oranžová barva je barvou zapadajícího slunce, obracení k novým horizontům a rozměrům učení

Podmínky získání:

- forhandový drop
- forhandový lob křížem
- backhandový lob křížem
- forhandový klír s rotací
- sklepnutí na síti forhandem
- sklepnutí na síti backhandem

FOOTWORK: PŘEDNÍ V OBRANNĚ A ÚTOČNĚ



Kráľo Doúr



Úroveň 4: dosažení klidu a rovnováhy

Zelená barva je barvou přírody, rovnováhy, klidu a naděje, symbolizuje tvoření nových myšlenek a řešení

Podmínky získání:

- roztáčený křat'as forhand
- roztáčený křat'as backhand
- krátká obrana po čáře forhandem
- krátká obrana po čáře backhandem
- naskočený stick smash s forhandu
- naskočený stick smash přes hlavu

FOOTWORK: STŘEDNÍ ČÁST KURTU OBANA, ÚTOK
OSTATNÍ ZNALOSTI : TAKTIKA ČTYŘHRY



Králão Doár



Úroveň 5: spojování dovedností

Fialová barva je barvou mystickou, sjednocuje červenou energii a modrý klid

Podmínky získání:

- stick smash ze zadního forhandu
- forhandový sekaný kraťas křížem
- backhandový sekaný kraťas křížem
- naskočený smetávání forhand
- naskočený smetávání backhand

FOOTWORK- ZADNÍ FORHANDOVÝ ROH (ÚTOK)



Králão Doár



Úroveň 6: spolehlivost a inspirace

Modrá barva je barvou moře i nebe, spolehlivosti, klidu, inspirace a svobody

Podmínky získání:

- drop z backhandu
- forhandový sekaný kraťas po lajně
- backhandový sekaný kraťas po lajně
- křížová obrana krátká forhand
- křížová obrana krátká backhand
- zadržovaný drop

FOOTWORK- ZADNÍ BACKHANDOVÝ ROH (ÚTOK)

OSTATNÍ ZNALOSTI: TAKTIKA MIXU



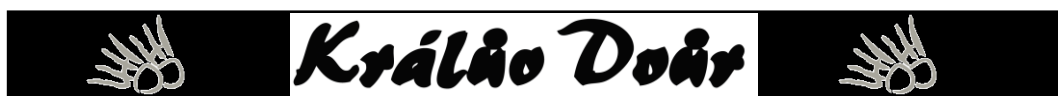
Úroveň 7: zápal pro hru

Červená barva je barvou energie, síly, ohně a krve, odvahy překonat všechny překážky

Podmínky získání:

útočný klír
smeč
obraný lob z backhandu rovně
obraný lob z forhandu rovně
klír z backhandu
backhandový drop křížem

FOOTWORK- ZADNÍ FORHANDOVÝ ROH (OBRANA)



Úroveň 8: šampion

Černá barva je barvou noci, symbolizuje čekání na nový začátek

Podmínky získání:

zadržný klír
obraný lob z forhandu křížem
obraný lob z backhandu křížem
backhandový smeč
klamavé údery

FOOTWORK- ZADNÍ BACKHANDOVÝ ROH (OBRANA)

OSTATNÍ ZNALOSTI: REGENERACE, VÝŽIVA