**Systém oddílu badmintonu Králův Dvůr**

**Sytém pro výchovu hráčů od 8 let do kategorie U19**

**Ideální představa:**

**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**

**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)



**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



**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



**Úroveň 4: dosažení klidu a rovnováhy**

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

**Podmínky získání:**

-roztáčený kraťas forhand

-roztáčený ktraťas 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



**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)

****

**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

-zadržený 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 forhanduu 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:**

zadržený klír

obraný lob z forhandu křížem

obraný lob z backhandu křížem

backhandový smeč

klamavé údery

**FOOTWORK-** ZADNÍ BACKHANDOVÝ ROH (OBRANA)

**OSTATNÍ ZNALOSTI:** REGENERACE, VÝŽIVA