VSEBINA URE: Badminton

STOPNJA UČNEGA PROCESA: ponavljanje in urjenje

RAZRED: 6., 7., 8., 9.

CILJI:
- spoznati se z osnovami badmintona in pravili igre,
- biti aktiven,
- sprostitev po učenju.

PRIPOMOČKI, POMAGALA, REKVIZITI: pametni telefon, računalnik, kreda, loparja in žogici za badminton, mreža ali vrvica, če jo imate.

SNOVNA PRIPRAVA

Badminton

Osnovna pravila igre

Badminton je igra za posameznike ali dvojice. Igra se v zaprtih prostorih, kjer ni zračnih tokov, ki bi motili let žogice. Igra se prek 155 cm visoke mreže, ki deli označeno igrišče na dve polovici. Igralci z loparji udarjajo peresno žogico prek mreže. Cilj igre je, da žogica pade na tla v nasprotnikovem polju.

Tekma se igra na dva dobljena seta do 21 točk. Stran, ki dobi točko pri servisu, doda točko svojemu seštevku. Pri rezultatu 20 : 20 zmaga stran, ki prva povede za 2 točki. Pri rezultatu 29 : 29 zmaga stran, ki prva doseže 30. točko. Stran, ki osvoji set, prva servira v naslednjem.

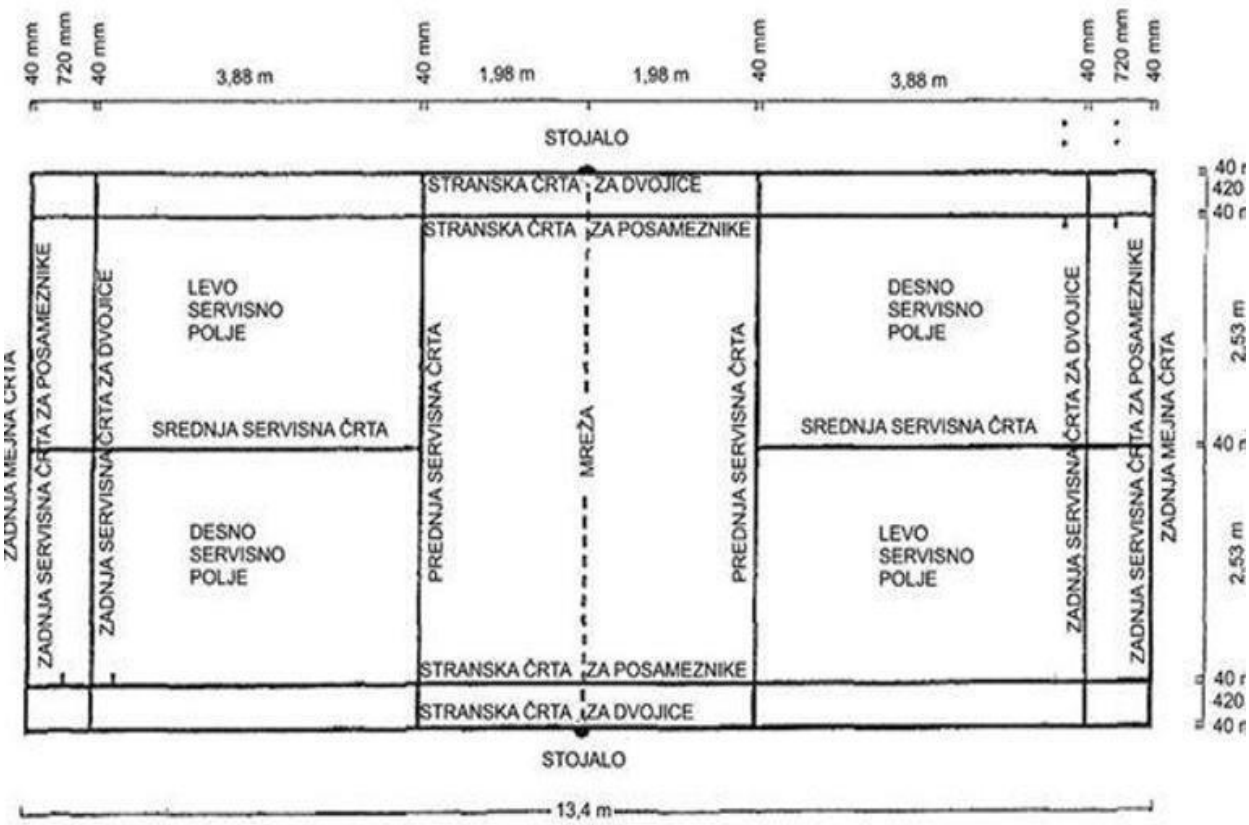
Pri servisu je žogico potrebno vedno udariti pod višino pasu. Glava loparja mora biti v celoti pod najnižjim delom roke, s katero igralec drži lopar. Igralec mora stati v servisnem polju in imeti med servisom obe stopali v stiku s tlemi. Gibi, ki zavajajo nasprotnika pri servisu niso dovoljeni. Žogica ne sme pasti izven nasprotnikovega servisnega polja.

Pri igri posameznikov na začetku tekme in pri sodem številu točk, igralec servira iz desnega servisnega polja. Pri lihem številu točk servira iz levega servisnega polja.
Če server osvoji točko ponovno servira iz drugega servisnega polja. Če točko dobi nasprotnik, postane novi server.

Pri igri dvojic je samo en server. Na začetku seta in pri sodem številu točk server servira iz desnega servisnega polja, pri lihem številu točk pa iz levega servisnega polja.
Če pri servisu dobi točko servisna stran, isti server nadaljuje s serviranjem iz drugega servisnega polja. Če točko pri servisu dobi sprejemna stran, postane nova servisna stran.
Igralec sprejemne strani, ki je serviral zadnji, ostane v istem servisnem polju, iz katerega je nazadnje serviral. Enako velja za soigralca.

Igralci ne menjajo svojih servisnih polj, dokler ne osvojijo točke na servis njihove strani. Če igralci naredijo napako servisnega polja, napako popravijo, ko jo ugotovijo.

Cilj igre je, da žogica pade v nasprotnikovo igralno polje. Splošne napake so: - žogica pade iz igrišča, - žogica ne preleti mreže, - žogica zadene igralca, - igralec dvakrat udari po žogici, preden jo pošlje čez mrežo, - igralec udari žogico preden le-ta preleti mrežo, - igralec se dotakne mreže (s katerimkoli delom telesa ali loparjem) medtem, ko je žogica še v igri, - igralec ovira ali moti nasprotnika...



Skica: Mere badmintonskega igrišča za posameznike in za dvojice.

Za boljšo predstavo o igri, si poglejte posnetek na povezavi:
https://www.youtube.com/watch?v=3H5SYbPTThU&feature=youtu.be

ORGANIZACIJSKA IN KOLIČINSKA PRIPRAVA

Vadbo izvedete v paru, v družbi svojih sošolcev, prijateljev, družinskih članov. Prostor je lahko dvorišče, ravna površina, šolsko igrišče. Lahko igrate tudi brez mreže.

PRIPRAVLJALNI DEL (10 min)

Ogrevanje:
- rahel tek 3',
- tekaške vaje:

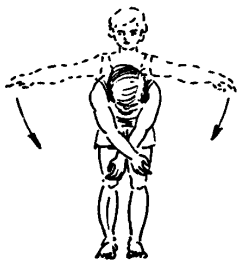
- 20 m visoki skipping,
- 20 m jogging poskoki,
- 20 m prisunski koraki,
- 20 m hopsanje,
- 20 m striženja z nogami,
- 20 m poudarjen tek,
- osnovne raztezne gimnastične vaje, kot jih naredimo v šoli.

GLAVNI DEL (30 min)

Posamično in v paru izvedete naslednje vaje:
- posamično odbijanje žogice v zrak z menjavanjem strani loparja 20 x,
- v paru podajanje s forehand udarcem 20 - 20 x,
- v paru podajanje z backhand udarcem 10 - 20 x,
- v paru poskušamo brez napake, čim večkrat odbiti žogico ne glede na vrsto udarca (če imate možnost, si lahko narišite igrišče in postavite improvizirano mrežo (vrvico, trak,..)).
- odigrajte nekaj iger s prijatelji tako, da se prej dogovorite za prirejena pravila.

ZAKLJUČNI DEL (3 min)

Naredite nekaj izteka in hoje, ter nekaj sprostilnih vaj.



Vir: http://www.badminton-zveza.si/files/badmintonska_pravila2006.pdf
OŠ Karla Destovnika Kajuha Šoštanj.