

PROGRAM SZKOLENIA BADMINTONA

„Sport Wszystkich Dzieci”

16 tygodni • 32 lekcje • 2 × 90 min/tydzień

Grupa naborowa początkująca • dzieci 7–11 lat



+48 575 905 675



UL. AL.KS.J PONIATOWSKIEGO 1
03-901 WARSZAWA

WWW.PZBAD.PL



Polski Związek Badmintonu



@pzbad



Polski Związek Badmintonu



ZAŁOŻENIA PROGRAMU

- 32 jednostki treningowe po 90 minut, z progresją od podstawowych umiejętności do uproszczonej gry singlowej i podstaw deblowych.
- Priorytet: dużo kontaktu z lotką, zabawa, sukces dziecka, bezpieczeństwo i stopniowe przechodzenie od ćwiczeń zamkniętych do sytuacji decyzyjnych.
- Program jest przeznaczony dla grupy naborowej; nie zakłada wcześniejszego dużego doświadczenia badmintonowego.
- Ćwiczenia są skalowalne dla dzieci 7–8 i 9–11 lat: zmieniamy odległość, tempo, wysokość siatki, wielkość pola, rodzaj lotki i liczbę powtórzeń.
- Domyślnie zakładam grupę ok. 10–16 dzieci, minimum 1 rakieta na dziecko i możliwość pracy na kilku stanowiskach.



1. KRÓTKIE WYJAŚNIENIE LEKCJI DO PROGRAMU „SPORT WSZYSTKICH DZIECI”

Program jest inspirowany programem BWF Shuttle Time, który został dostosowany do naszych warunków oraz założeń związanych z programem „Sport Wszystkich Dzieci” takich jak: czas trwania lekcji, okres prowadzenia zajęć, liczebność grup itp. Jest to program szkoleniowy zbudowany progresywnie. Materiał obejmuje 32 plany lekcji. Podkreślamy, że plan lekcji jest przede wszystkim skierowany do grup naborowych, a tempo przejścia do następnych lekcji powinno być podyktowane obserwacją i decyzją trenera prowadzącego, a nie numerem poszczególnych lekcji. Tempo przejścia dalej powinno zależeć od wieku, rozwoju i wcześniejszego doświadczenia.

- Lekcje startowe: chwyt, zmiana chwytu, podstawy pracy nóg, wypad/lunge, gra przy siatce, start i podstawowe przebijanie.
- Zamach i Rzut: przygotowanie do uderzeń ze strefy środkowej, przede wszystkim poprzez rzuty i pracę rakiety.
- Rzut i Uderzenie: wprowadzenie do uderzeń znad głowy, clear, drop, smash/block oraz ruchu w tył i powrotu.
- Nauka Wygrywania: podstawowa świadomość taktyczna w singlu i deblu.

Najmocniejszym elementem programu jest kolejność: najpierw proste sukcesy i kontrola rakiety, później uderzenia przy siatce i ruch, a dopiero po zbudowaniu podstaw – technika uderzeń znad głowy. Program konsekwentnie korzysta też z zabaw, rywalizacji, progresji łatwiej/trudniej i krótkich form gry.

CO WARTO WIEDZIEĆ DLA GRUPY WIEKOWEJ 7–11 LAT

- 90 minut pozwala rozdzielić czas na rozwój motoryczny, technikę, decyzję i grę – zamiast traktować lekcję jak pojedynczy szkolny blok.
- Dzieci w tym wieku są na zajęciach po to, aby przyjemnie spędzać z rówieśnikami oraz rywalizować ze sobą na polu sportowym w zasadach fair play.
- Ważnym elementem jest rotowanie grupy tzn. zmiana partnerów podczas ćwiczeń. Ma to na celu budowanie relacji pomiędzy dziećmi i brak wykluczenia z powodu potencjału motoryczny czy poznawczy.
- W grupie naborowej potrzebna jest większa liczba powtórzeń jednego wzorca oraz częstsze powroty do wcześniej poznanych umiejętności.
- Dzieci 7–11 lat mają duże różnice rozwojowe, dlatego program powinien mieć wariant A/B dla tego samego zadania.
- Gra powinna pojawić się od pierwszych tygodni, ale na małym polu i z uproszczonymi zasadami; pełniejsza gra singlowa/deblowa dopiero po zbudowaniu podstaw. (Również w zależności od dostępności kortów projektujemy gry)
- Warto wcześniej i mocniej zaakcentować pozycję gotowości, naskok, powrót w kierunku „punktu centralnego” oraz zasadę „uderz wyląduj w pozycji z balansem i wróć”, bo są one fundamentem późniejszej gry.
- Wprowadzenie uderzeń znad głowy powinno być przez rzut, naśladowanie i nagrywanie, a dopiero potem przez samodzielne odbicie – zgodnie z logiką BWF.
- Pamiętajmy, że musimy nauczać dzieci również narzucania lotek w odpowiedni sposób.



2. ZASADY KONSTRUKCJI KAŻDEJ LEKCJI

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – wejście, zabawa ruchowa, koordynacja lub gra reakcyjna.
- 10 min – przypomnienie i aktywacja wcześniejszej umiejętności.
- 15 min – nauczanie nowego elementu/naśladowanie/nagrywanie.
- 15 min – ćwiczenie progresywne z partnerem lub w trójkach/czwórkach.
- 15 min – gra zadaniowa, w której nowa umiejętność jest potrzebna do zdobycia punktu.
- 5 min – miniwyzwanie/konkurs.
- 5 min – schłodzenie, pytanie kontrolne, podsumowanie.

Czas jest ramą, a nie dogmatem. Jeżeli grupa potrzebuje więcej czasu na opanowanie nowej umiejętności, skróć część rywalizacyjną. Jeżeli jakość jest stabilna, zwiększaj nie liczbę instrukcji, lecz trudność zadania: przestrzeń, tempo, kierunek, decyzję lub ograniczenie (niezwykle istotne, aby nie próbować zrobić z umiejętności mistrzostwa, a znaleźć moment, gdy dzieciom zaczyna wychodzić dana umiejętność i wtedy przejść do progresowania).



3 PRZYKAZANIA DOBREGO STARTU

1. RUSZAMY SIĘ

Sport jest po to, żeby się ruszać, a nie stać i słuchać.

Na treningu dzieci mają przede wszystkim działać.

Mniej stania w kolejce, więcej ruchu, zabawy i grania, mniej mówienia – krótkie, szybkie porady dotyczące wykonania zadania.

2. TRENING MA DAWAĆ RADOŚĆ

Wynikiem dobrego treningu jest uśmiech na twarzy dziecka.

Nie każdy trening musi być idealny.

Ważne, żeby dziecko chciało wrócić na kolejny.

3. GRAMY RAZEM

Grupa jest ważniejsza niż jednostka.

Uczymy dzieci nie tylko grać, ale też współpracować, pomagać sobie i cieszyć się tym, że jesteśmy razem na korcie.

DOBRY START W BADMINTONIE

Ruch. Radość. Wspólna gra.

Najpierw chcemy, żeby dziecko polubiło sport.

Reszta przyjdzie z czasem.



3. MAPA PROGRESJI – 16 TYGODNI

Tydzień	Blok	Lekcja A	Lekcja B
1	Adaptacja i fundament	1. Chwyt, kontakt, orientacja	2. Chwyt + footwork + gotowość
2	Ruch przy siatce	3. Wypad i net shot	4. Naskok + net
3	Kontrola lotki	5. Forehand/backhand w strefie środkowej	6. Serwis krótki i rozpoczęcie wymiany
4	Powtarzalność	7. Lob z przodu do tyłu	8. Net-lob-powrót
5	Środek kortu	9. Drive forehand/backhand	10. Drive + ruch boczny
6	Ruch w tył	11. Rzut i przygotowanie overhead	12. Clear z narzucania
7	Clear i powrót	13. Clear + scissor step(przeskok)	14. Clear w wymianie
8	Uderzenie miękkie	15. Drop z nagrywania	16. Clear/drop – decyzja
9	Smecz jako forma ataku	17. Smecz shadow + nagrywanie	18. Smecz + block
10	Łączenie stref	19. Przód-tył	20. Tył-przód + zmiana kierunku
11	Serwis i return	21. Serwis krótki + return	22. Serwis wysoki + pierwsze 3 uderzenia



Tydzień	Blok	Lekcja A	Lekcja B
12	Singiel – baza	23. Pozycja bazowa i 6 kierunków	24. Singiel na małym polu
13	Singiel – decyzja	25. Przesuwanie przeciwnika	26. Atak wolnej przestrzeni
14	Debel – fundament	27. Ustawienie bok-w-bok	28. Przód-tył + serwis/return
15	Gra łączona	29. Wymiany wielostrefowe	30. Gry zadaniowe singiel/debel
16	Podsumowanie i sprawdzian	31. Turniej szkoleniowy	32. Festiwal badmintonu + ewaluacja



4. SZCZEGÓŁOWE PLANY 32 LEKCJI

LEKCJA 1. CHWYT, KONTAKT I ORIENTACJA

Cel lekcji: Dziecko rozpoznaje podstawowy chwyt forehandowy i kciukowy, utrzymuje lotkę w powietrzu oraz przyjmuje bezpieczną pozycję gotowości.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – „Lotka nie spada”: ruch bez rakiety + łapanie lotki.
- 10 min – demonstracja chwytów; odbicia balonem/lotką na wysokości pasa.
- 15 min – kontrola lotki: forehand, backhand, zmiana ręki/pozycji.
- 15 min – w parach: narzucanie z ręki i odbicie do celu.
- 15 min – gra „100 kontaktów”: para zdobywa punkt za serię kontrolowanych odbić.
- 5 min – wyzwanie: najdłuższa seria.
- 5 min – rozluźnienie i pytania: kiedy zmieniam chwyt?

Kluczowe punkty coachingowe: Chwyt luźny; kontakt przed ciałem; wzrok na lotce; brak ściskania rakiety cały czas. Pilnujemy, aby zmieniać uchwyt a nie obracać przedramię.

Sprzęt i skalowanie: Rakiety, lotki, balony, obręcze. Łatwiej: balon/piankowa lotka. Trudniej: tylko jedna strona rakiety.

Porady: Proszę wprowadzić zawodników w dwa podstawowe chwyt „V” – forehandowy i BH – backhandowy. Można zastosować wyścigi rzędów jako alternatywę zabawy.

LEKCJA 2. CHWYT + FOOTWORK + POZYCJA GOTOWOŚCI

Cel lekcji: Dziecko wykonuje krok dostawno-odstawny na krótkim dystansie, wraca do pozycji gotowości i zmienia chwyt bez obracania całej dłoni.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – lustro ruchowe w parach.
- 10 min – pozycja gotowości + sygnał: lewo/prawo/przód/tył.
- 15 min – krok dostawno-odstawny boki i po skosie; rytm wolno–szybko.
- 15 min – Tik-Tak chwytu + narzucanie na forehand/backhand.
- 15 min – „kolorowe narożniki”: trener wskazuje kierunek, dziecko porusza się i wraca.
- 5 min – konkurs reakcji.
- 5 min – wyciszenie/podsumowanie.



Kluczowe punkty coachingowe: Środek ciężkości niżej; odepchnięcie właściwą nogą do kroku odstawno-dostawnego; głowa stabilna, patrzymy przed siebie; małe kroki; szybki powrót do bazy. Pamiętajmy, że w formie zabawy nauka poruszania się, a nie nudnego powtarzania umiejętności (mile widziana kreatywność). Ważne, aby zawodnicy pilnowali zmian uchwytu w poruszaniu, a nie rotowali przedramię bez zmiany uchwytu.

Sprzęt i skalowanie: Drabinki/znaczniki, rakiety, lotki. Łatwiej: chodzenie. Trudniej: reakcja na lotkę zamiast komendy.

Porady: Na początku pozwalamy dzieciom biegać po korcie, nacisk kładziemy w takim momencie na tym, aby krok ostatni wypadowy był poprawny!

LEKCJA 3. WYPAD I NET SHOT

Cel lekcji: Dziecko wykonuje stabilny wypad i prosty net shot z forehandu oraz backhandu.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – równowaga + zabawa „stop-klatka”.
- 10 min – naśladownictwo wypad bez rakiety i z rakieta.
- 15 min – nagrywanie ręką do przodu; wypad + zatrzymanie.
- 15 min – net shot z podania trenera w trójkach, rotacja.
- 15 min – gra „tylko siatka”: punkt tylko po poprawnym wypadzie.
- 5 min – konkurs celności przy siatce.
- 5 min – podsumowanie/wyciszenie.

Kluczowe punkty coachingowe: Ruch do lotki przed ciałem; hamowanie; kolano stabilne; rakietą przed ciałem; delikatne uderzenie lotki podczas wypadu. Używanie nierakietowej strony ciała.

Sprzęt i skalowanie: Siatka, lotki, balony, pacholki. Łatwiej: niższa siatka/balon. Trudniej: narzucanie na dwie strony.

Porady: Uderzenia net warto zacząć od strony BH. Gdy mamy większą liczbę zawodników i trener zdecydować się narzucać lotki, ważne, aby każde z dzieci otrzymało taką okazję (rotacja grupy).

LEKCJA 4. SPLIT STEP/NASKOK + NET

Cel lekcji: Dziecko łączy split step/naskok, pierwszy krok i wypad oraz potrafi rozpocząć wymianę przy siatce.

Struktura 90 min:



- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – reakcja na kłaśnięcie/sygnal.
- 10 min – split step: rytm „gotowość–start”.
- 15 min – split + wypad w 4 kierunkach.(przód i boki)
- 15 min – net shot z narzucania, powrót do bazy.
- 10 min – „net winner”: zdobycie punktu po dwóch kolejnych dobrych ruchach.
- 15 min – challenge 7/10 trafień w strefę/własny pomysł.
- 5 min – podsumowanie/wyciszenie.

Kluczowe punkty coachingowe: Split step tuż przed ruchem, prawidłowa praca na śródstopiu nie na piętach lub palcach; pierwszy krok decydujący; powrót po uderzeniu. Właściwy timing naskoku.

Sprzęt i skalowanie: Znaczniki, rakiety, lotki. Łatwiej: bez siatki. Trudniej: narzucanie losowe.

Porady: Demonstrujemy naskok defensywny, ofensywny na prawą nogę i ofensywny na lewą nogę. Wyjaśniamy kiedy i dlaczego wykonujemy różne naskoki.

LEKCJA 5. FOREHAND/BACKHAND W STREFIE ŚRODKOWEJ

Cel lekcji: Dziecko odbija kontrolowaną lotkę ze środka kortu na zmianę forehand/backhand.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – zabawa reakcyjna rakietą–lotka.(partner pokazuje lotkę miejsce, do którego ćwiczący musi dotknąć głowicą rakiety)
- 10 min – przypomnienie chwytów i gotowości/alternatywą może być zabawa z łapaniem woreczka na głowicę i próbą odrzucenia do partnera (zabawa w ruchu ze zmianą uchwytu)
- 15 min – narzucanie na forehand/backhand z bliskiej odległości.
- 15 min – drive/push do celu w parach.
- 15 min – „bramki”: para zdobywa punkt za trafienie w wyznaczoną strefę.
- 5 min – seria 10 trafień.
- 5 min – podsumowanie/wyciszenie.

Kluczowe punkty coachingowe: Uderzenie przed ciałem; szybka zmiana chwytu; krótki zamach; łokieć przed tułowiem, timing postawienia stopy wraz z uderzeniem (bezpieczeństwo narzucających, nie mogą stać na linii uderzenia)

Sprzęt i skalowanie: Lotki, obręcze, taśmy. Łatwiej: wolne narzucanie, uderzenia po prostej. Trudniej: naprzemienne narzucanie z krótkim prowadzeniem ręki do narzutu, uderzenia prosta–cross.

Porady: Zwracamy uwagę na nierakietową stronę ciała.



LEKCJA 6. SERWIS KRÓTKI I ROZPOCZĘCIE WYMIANY

Cel lekcji: Dziecko wykonuje podstawowy serwis krótki i rozumie, że serwis rozpoczyna sekwencję taktyczną/gry.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – koordynacja: lotka na rakiecie + zmiana dłoni.
- 10 min – ustawienie serwisowe i rytuał przed serwisem.
- 15 min – serwis do obręczy/strefy; 3 poziomy odległości.
- 15 min – serwis + prosty return z nagrywania.
- 15 min – gra „serwis za 2”: punkt za serwis w strefę i poprawny pierwszy return.
- 5 min – 5 serwisów testowych.
- 5 min – podsumowanie/wyciszenie.

Kluczowe punkty coachingowe: Stabilna pozycja; mały ruch; kontrola kierunku i wysokości; po serwisie natychmiast gotowość, prawidłowe trzymanie lotki za pióra, odpowiednia ilość miejsca pomiędzy ciałem a rakieta do serwu.

Sprzęt i skalowanie: Siatka, pola serwisowe, obręcze. Łatwiej: krótszy dystans. Trudniej: cel w małej strefie.

Porada: Jeśli poziom zaangażowania i dynamiki treningu spada można wprowadzić co jakiś czas zabawy ruchowe (ulubione dla dzieci), aby podnieść ich motywację do elementu serwisu, który często jest dla nich mniej atrakcyjnym uderzeniem.

LEKCJA 7. LOB Z PRZODU DO TYŁU

Cel lekcji: Dziecko potrafi zagrać prosty lob z przodu kortu do tylnej strefy.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – ruch przód-tył z powrotem do bazy.
- 10 min – pokaz trajektorii loba i punktu kontaktu.
- 15 min – narzucanie nisko przy siatce + lob do celu.
- 15 min – trójki: narzucający–uderzający–zbierający/cel.
- 15 min – gra „uciekaj z siatki”: punkt za lob ponad głowę przeciwnika.
- 5 min – konkurs wysokości/długości.
- 5 min – podsumowanie/wyciszenie.

Kluczowe punkty coachingowe: Uderzenie wznoszące; lotka przed ciałem; duży łuk; powrót po uderzeniu.



Sprzęt i skalowanie: Lotki, tarcze/obręcze. Łatwiej: nagrywający rzuca wyżej. Trudniej: lob po net shot przeciwnika.

Porada: Proszę wprowadzić dzieci w lob atakujący i lob defensywny (atakujący – szybki lob tuż nad rakiętą przeciwnika powoduje, że zawodnik musi szybko przesuwać się do tyłu kortu, cel: lotka ma minąć przeciwnika, lob defensywny- wysoka parabola, daje czas, leci na koniec kortu, pozwala nam spokojnie wrócić do punktu centralnego). Pamiętajmy, że możemy skrócić kort, jeśli dzieci odchodzą od techniki uderzenia lob. Z oczywistych przyczyn lob defensywny będzie trudniejszy do wykonania, nie naciskamy na początku na ten element, ale wprowadzamy w świadomość dzieci.

LEKCJA 8. NET-LOB-POWRÓT

Cel lekcji: Dziecko łączy dwa wzorce: net shot i lob oraz potrafi wrócić do bazy po każdym uderzeniu.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – shadow/naśladownictwo 4 kierunki.
- 10 min – net/lob bez przeciwnika.
- 15 min – narzucanie: net, następnie lob.
- 15 min – wymiana w trójkach: net-lob-drop/lub narzucanie z tyłu (jeśli dziecko nie może dograć może rzucać lotkę znad głowy).
- 15 min – gra zadaniowa: punkt tylko po wykonaniu sekwencji net-lob.
- 5 min – wyzwanie 5 poprawnych sekwencji.
- 5 min – podsumowanie/wyciszenie.

Kluczowe punkty coachingowe: Jakość pierwszego kroku; stabilny wypad; prowadzenie ręki przed ciałem, użycie palców kończąc uderzenie (dodatkowa moc), prawidłowy uchwyt i zmiana uchwytu; powrót do punktu centralnego po uderzeniu z zaznaczeniem „V”.

Sprzęt i skalowanie: Siatka, lotki, znaczniki. Łatwiej: stałe nagrywanie. Trudniej: nagrywanie/narzucanie losowe.

Porady: Pamiętajmy, aby podczas narzucania szczególnie znad głowy wykonywać to prawidłowo i dzięki temu ćwiczyć wstęp do uderzeń.

LEKCJA 9. DRIVE FOREHAND/BACKHAND

Cel lekcji: Dziecko wykonuje krótkie, szybkie uderzenie w strefie środkowej i utrzymuje kontrolowaną wymianę.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.

- 10 min – szybkość stóp + reakcja.
- 10 min – shadow drive i zmiana chwytu.
- 15 min – drive z narzucania ręką.
- 15 min – drive w parach przez siatkę z ograniczeniem wysokości.
- 15 min – gra „akcja drive”: ile kontrolowanych uderzeń w 30 s.
- 5 min – rekord grupy.
- 5 min – wyciszenie/podsumowanie.

Kluczowe punkty coachingowe: Krótki zamach; kontakt przed ciałem; szybka zmiana uchwytu; rakieta przed ciałem.

Sprzęt i skalowanie: Lotki, siatka. Łatwiej: większa przestrzeń. Trudniej: zmiana kierunku po każdym uderzeniu.

Porady: Pamiętajmy o bezpieczeństwie narzucających, aby nie stali w linii odbicia. Dzieci powinny skrócić uchwyt, ale świadomie, czyli po wytłumaczeniu dlaczego skracamy uchwyt (w jakich sytuacjach i po co).

LEKCJA 10. DRIVE + RUCH BOCZNY

Cel lekcji: Dziecko łączy drive z dojściem krokiem dostawnym i utrzymuje pozycję gotowości po uderzeniu.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – „mirror footwork”.
- 10 min – drive shadow/naśladownictwo + krok dostawny.
- 15 min – narzucanie naprzemienne na boki.
- 15 min – drive w trójkach, uderzający wraca do znacznika.
- 15 min – gra 1/2 kortu: punkty tylko po dwóch zmianach kierunku.
- 5 min – reakcja na kolor.
- 5 min – podsumowanie/wyciszenie.

Kluczowe punkty coachingowe: Najpierw nogi, potem rakietą; nie krzyżować stóp przy krótkim ruchu; baza po każdym uderzeniu. Gdy widzimy, że grupa sobie radzi, możemy szybko przejść do ćwiczeń z lotką. Uderzenie lekko przed ciałem, zaczynamy od drive po prostej dopiero później przechodzimy do krosa.

Sprzęt i skalowanie: Znaczniki, lotki. Łatwiej: mniejszy zakres. Trudniej: narzucanie bez schematu.

LEKCJA 11. RZUT I PRZYGOTOWANIE DO UDERZEŃ ZNAD GŁOWY.



Cel lekcji: Dziecko rozumie pozycję bokiem, przygotowanie łokcia i sekwencję rzutu jako podstawę overhead.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – rzuty do celu jednorącz.
- 10 min – shadow: ustawienie bokiem, łokieć, rotacja.
- 15 min – rzut łotką/piłką nad głową z krokiem.
- 15 min – rakietą: shadow clear bez łotki.
- 15 min – narzucanie łatwe: odbicie z zawieszanej/lekko wyrzuconej łotki.
- 5 min – konkurs techniki bez punktów za siłę.
- 5 min – wyciszenie/podsumowanie.

Kluczowe punkty coachingowe: Pozycja bokiem; łokieć wysoko; kontakt przed/lekko nad głową; rotacja i przeniesienie ciężaru.

Sprzęt i skalowanie: Piłki piankowe, łotki, rakiety. Łatwiej: rzut bez rakiety. Trudniej: rzut + scissor step/przeskok.

Porady: O ile element motoryczny można rozpocząć na zajęciach już wcześniej, o tyle przed uderzeniami znad głowy ważne, aby poprzedzić je takim treningiem. Gdy dziecko nie potrafi rzucać znad głowy z użyciem prawidłowej techniki (łokieć – przedramię – nadgarstek – palce) poświęcamy więcej czasu na to przed włączeniem rakiety. Bardzo dobrze sprawdza się łotka zawieszona na odpowiedniej wysokości np. na wędce do ćwiczenia prawidłowego ruchu znad głowy.

LEKCJA 12. CLEAR Z NARZUCANIA.

Cel lekcji: Dziecko wykonuje podstawowy forehand clear z prostego narzucania.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – naskok + ruch do tyłu.
- 10 min – shadow clear + zatrzymanie.
- 15 min – dogrywający rzuca wysoko; zawodnik zagrywa clear do tylnej strefy.
- 15 min – trójki: nagrywający–ćwiczący–odgrywający. (wprowadzenie wysokim serwem później cleary po zepsuciu wprowadzenie kolejnej łotki)
- 15 min – gra „wysoki clear – płaski clear”: para liczy wysokie, długie odbicia oraz płaskie atakujące cleary.
- 5 min – celność do strefy końcowej.
- 5 min – podsumowanie/wyciszenie.

Kluczowe punkty coachingowe: Nie gonić łotki; przygotować się wcześniej; kontakt wysoko; pełny ruch, ale bez wymuszania siły.



Sprzęt i skalowanie: Siatka, lotki, strefy celu. Łatwiej: krótsza długość. Trudniej: nagrywanie/narzucanie z większego ruchu.

Porady: Pamiętajmy, aby przede wszystkim koncentrować się na poprawności ustawienia, uderzenia a nie nad długością, która z oczywistych przyczyn może być krótsza. Wprowadzamy krótkie wyjaśnienie różnic, zasadności clearu defensywnego i ofensywnego. Dobrze jest rozpocząć od krótszego kortu a później, jeśli widzimy, że dzieci sobie radzą, przejść do dłuższego.

LEKCJA 13. CLEAR + PRZESKOK

Cel lekcji: Dziecko łączy ruch w tył, scissor step/przeskok i clear oraz bezpiecznie ląduje i rusza do przodu.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – skoki i lądowanie: miękko i stabilnie.
- 10 min – shadow scissor step/przeskok.
- 15 min – ruch do tyłu + narzucanie + clear.
- 15 min – trójki z rotacją i feedbackiem.
- 15 min – pół kortu gra z użyciem clear.
- 5 min – challenge techniczny.
- 5 min – wyciszenie/podsumowanie.

Kluczowe punkty coachingowe: Przygotowanie bokiem; rytm kroków; kick-through/przeskok; lądowanie stabilne; ruch do przodu po uderzeniu.

Sprzęt i skalowanie: Lotki, rakiety, siatka. Łatwiej: bez scissor/przeskok. Trudniej: split/naskok + chasse + scissor/przeskok.

Porady: Pamiętajmy, aby pracować nad stabilnym lądowaniem, jeśli widzimy, że dziecko nie kontroluje swojego ciała w powietrzu podczas przeskoku bez rakiety, nie liczymy na to, że element wyjdzie w połączeniu z raketą.

LEKCJA 14. CLEAR W WYMIANIE

Cel lekcji: Dziecko potrafi utrzymać uproszczoną wymianę clearów i rozumie, że wysokość daje czas.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – shadow clear z powrotem.
- 10 min – przypomnienie punktu kontaktu.
- 15 min – akcja clear-clear z narzucania (3. zawodnik).



- 15 min – para: clear akcja na półkortach.
- 15 min – gra: dwa cleary obowiązkowe przed otwartym punktem.
- 5 min – gra najdłuższa akcja.
- 5 min – podsumowanie.

Kluczowe punkty coachingowe: Cel: czas i głębokość, nie maksymalna moc; baza po uderzeniu; komunikacja z partnerem.

Sprzęt i skalowanie: Łatwiej: krótszy dystans. Trudniej: targety w narożnikach.

Porady: Cały czas zwracamy uwagę, aby trening opierał się na elemencie technicznym, a nie próbie dobiecia do końca kortu, jeśli się tak dzieje proszę o skrócenie kortu.

LEKCJA 15. DROP Z NAGRYWANIA

Cel lekcji: Dziecko rozpoznaje różnicę między clear a drop i wykonuje miękkie uderzenie znad głowy.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – reakcja i równowaga.
- 10 min – shadow: ten sam przygotowawczy ruch co do clear, inne uderzenie.
- 15 min – nagrywanie + drop do obręczy/strefy.
- 15 min – trójki: nagranie, drop/clear, lob (ustawienie przód tył).
- 15 min – gra „clear czy drop?” z prostą decyzją trenera.
- 5 min – celność.
- 5 min – wyciszenie/podsumowanie.

Kluczowe punkty coachingowe: Nie zmieniać przygotowania zbyt wcześnie; delikatny kontakt; kierunek w dół i przód pod rękę nierakietową; kontrola ciała.

Sprzęt i skalowanie: Obręcze, lotki, siatka. Łatwiej: wyższa siatka/większa strefa. Trudniej: drop po clearze.

Porady: Proszę wykazać podstawową różnicę między dropem szybkim i wolnym (tempo uderzenia, parabola, dlaczego i kiedy stosujemy). Gdy dziecko nie różnicuje siły uderzenia, warto, aby rzucało z różną siłą lotkę, piłkę (parabola lotu podobna do zagrań clear/drop)

LEKCJA 16. CLEAR/DROP – DECYZJA

Cel lekcji: Dziecko wybiera między clear i drop na podstawie pozycji własnej/przeciwnika/sygnału głosowego lub wizualnego.



Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – dwa rogi: reakcja na sygnał.
- 10 min – porównanie trajektorii i decyzja.
- 15 min – nagranie z dwóch wysokości: clear albo drop.
- 15 min – para: dogrywający odpowiada, ćwiczący wybiera uderzenie.
- 15 min – gra zadaniowa: 1 pkt za właściwy wybór, 2 za wybór + jakość.
- 5 min – mini-test.
- 5 min – podsumowanie/wyciszenie.

Kluczowe punkty coachingowe: Decyzja przed uderzeniem; obserwacja pozycji przeciwnika; podobne przygotowanie.

Sprzęt i skalowanie: Kolory/numery jako sygnały. Trudniej: bez sygnału – decyzja tylko z obserwacji.

Porady: Pamiętajmy o zasadach obserwacji przeciwnika i narysujmy różnicę pomiędzy śledzeniem a obserwacją. Pilnujemy, aby sygnał był podany w odpowiednim momencie. Ważne, aby po momencie sztucznego kreowania sygnałów przejść do momentu, gdy dziecko podejmie decyzję na podstawie pozycji przeciwnika na korcie (gdy jest z tyłu, gra do przodu i na odwrót)

LEKCJA 17. SMASH SHADOW + FEED

Cel lekcji: Dziecko poznaje bezpieczny, kontrolowany wzorzec smashu bez nacisku na maksymalną siłę.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – szybkość nóg i skok/lądowanie.
- 10 min – shadow smash.
- 15 min – rzut piłką nad głowę z naciskiem na kierunek w dół.
- 15 min – nagranie wysokie + smash na duże pole.
- 15 min – gra „atakuj przestrzeń”: punkt za smash do wyznaczonej strefy.
- 5 min – techniczny challenge.
- 5 min – wyciszenie/podsumowanie.

Kluczowe punkty coachingowe: Kontakt przed ciałem; przygotowanie jak clear; kierunek w dół; kontrola; bez nadmiernej rotacji i siły.

Sprzęt i skalowanie: Piłki piankowe, lotki. Łatwiej: bez skoku. Trudniej: scissor step.

Porady: Pamiętajmy o budowaniu świadomości, że precyzja jest ważniejszym elementem od siły uderzenia.



LEKCJA 18. SMASH + BLOK

Cel lekcji: Dziecko rozpoznaje atak i obronę: smash z nagrania oraz prosty blok z przodu.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – shadow smash i blok.
- 15 min – smash z nagrania + blok na koniec akcji.
- 15 min – pary: smeczujący atakuje, obrońca blokuje do wyznaczonej strefy/net, lob i od nowa.
- 25 min – gra 1/2 kortu: atak–blok–otwarta wymiana.
- 10 min – seria 5 udanych bloków do wyznaczonych stref.
- 5 min – podsumowanie/wyciszenie.

Kluczowe punkty coachingowe: Blok krótki, miękki, rakieta przed ciałem; po smaszu szybki powrót do bazy.

Sprzęt i skalowanie: Łatwiej: smash z zatrzymanej lotki. Trudniej: naprzemienny atak z dwóch stron.

Porady: wyjaśnienie dlaczego w grach singlowych bronimy do siatki z dala od przeciwnika, wprowadzenie do różnej paraboli lotki po bloku.

LEKCJA 19. PRZÓD–TYŁ

Cel lekcji: Dziecko potrafi przemieścić się między strefą przednią i tylną, zachowując bazę.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – 6 kierunków bez rakiety.
- 10 min – naskok + przód–tył dojsie.
- 15 min – nagrywający: net/lob/clear.
- 15 min – trójki z losowym kierunkiem nagrywamy.
- 15 min – gra „nie stój”: punkt tylko po poprawnym powrocie do bazy.
- 5 min – punkty tylko w momencie ruszenia przeciwnika z bazy.
- 5 min – wyciszenie/podsumowanie.

Kluczowe punkty coachingowe: Pierwszy krok; ekonomia ruchu; punkt centralny; nie patrzeć pod nogi, krok biegowy.

Sprzęt i skalowanie: Znaczniki, lotki. Łatwiej: 2 kierunki. Trudniej: 4–6 kierunków.

Porady: wprowadzamy zawodników w to, że powrót do punktu centralnego jest wskazany, ale nie jest to zawsze to samo miejsce i jest zależne od sytuacji na korcie. Wprowadzamy zawodników w podstawowe zasady: kiedy krok biegowy, a kiedy dostawny. Pamiętajmy, że krok biegowy jest dopuszczalny i



prawidłowy i jest w użyciu tak jak i krok odstawno-dostawny (ważne, żeby był zakończony poprawnym ostatnim krokiem wypadowym)

LEKCJA 20. TYŁ-PRZÓD + ZMIANA KIERUNKU

Cel lekcji: Dziecko łączy overhead z ruchem do przodu i zmianą kierunku.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – shadow: clear → wypad do net z zaznaczeniem w punkcie centralnym.
- 10 min – naskok i reakcja z dojściem do wskazanych miejsc na korcie (dowolne sygnały).
- 15 min – sekwencja clear → drop → net → lob → clear z zaznaczeniem „V”.
- 15 min – sekwencja z wyborem clear/drop – net – lift → clear/drop.
- 15 min – gra zadaniowa na półkortu (np. punkt przyznajemy po dwóch dobrych wyborach zagrania z tyłu kortu ze względu na pozycję przeciwnika).
- 5 min – challenge.
- 5 min – podsumowanie/wyciszenie.

Kluczowe punkty coachingowe: Nie zatrzymywać się po overhead; przeskok pomaga rozpocząć ruch do przodu. „Delikatne” wejście do punktu centralnego.

Sprzęt i skalowanie: Łatwiej: stały schemat. Trudniej: losowe sygnały/nagrywanie.

Porady: Ważne, aby dziecko zaznaczyło obecność w punkcie centralnym (nie na siłę musi wracać do środka kortu, pamiętajmy co oznacza prawidłowy punkt centralny i to, że może być w różnych miejscach w zależności od sytuacji). Wejście do punktu centralnego delikatne; nie wbiegamy, bo utrudni to zmianę kierunku poruszania. Pilnujemy pozycji barków przy wejściu do bazy (zbyt mocne pochylenie utrudni start/ruch do tyłu kortu)

LEKCJA 21. SERWIS KRÓTKI + RETURN

Cel lekcji: Dziecko serwuje krótko i wykonuje prosty return, rozumiejąc znaczenie pierwszych dwóch uderzeń.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – serwis do stref.
- 10 min – return z przewidywalnego krótkiego serwu: raz miękki, raz mocny do określonych stref do celu.
- 15 min – serwis + return w parach.
- 15 min – sekwencja 3 uderzeń: serwis–return–trzecie uderzenie.
- 15 min – gra z bonusem za wygranie w pierwszych 3 uderzeń.
- 5 min – serwis challenge.
- 5 min – wyciszenie/podsumowanie.



Kluczowe punkty coachingowe: Po serwisie gotowość; return kontrolowany i kierunkowy; obserwacja ustawienia serwującego. Wskazujemy, że w badmintonie możemy zyskać przewagę nad przeciwnikiem poprzez pierwsze trzy uderzenia.

Sprzęt i skalowanie: Strefy serwisowe, lotki. Trudniej: różne kierunki returnu.

Porady: Gdy widzimy, że koncentracja spada możemy robić wstawki z ulubionych zabaw/gier dzieci i wracać do elementu serwisu.

LEKCJA 22. SERWIS WYSOKI + PIERWSZE 3 UDERZENIA

Cel lekcji: Dziecko zna dwa podstawowe warianty rozpoczęcia wymiany i potrafi przygotować trzecie uderzenie.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – mobilność + reakcja.
- 10 min – serwis krótki vs wysoki – kiedy?
- 15 min – technika wysokiego serwu do celu.
- 15 min – serwis–return–trzecie uderzenie.
- 15 min – gra punktowana za poprawną sekwencję.
- 5 min – 5 serwisów testowych.
- 5 min – podsumowanie.

Kluczowe punkty coachingowe: Stabilność; kierunek; wysokość; po serwisie natychmiast baza. Wskazujemy krótko różnicę serwu w grach kobiecych i męskich.

Sprzęt i skalowanie: Łatwiej: większe pole. Trudniej: decyzja wariantu serwisu.

LEKCJA 23. POZYCJA BAZOWA I 6 KIERUNKÓW

Cel lekcji: Dziecko rozumie bazę/punkt centralny i potrafi reagować na sześć podstawowych kierunków ruchu.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – gra „sześć wysp”.
- 10 min – naskok/split step + 6 kierunków.
- 15 min – nagrywanie/narzucanie losowe na 3–4 kierunki.
- 15 min – nagrywanie/narzucanie losowe na 4–6 kierunków.
- 15 min – gra singłowa na połowie kortu.
- 5 min – test reakcji.

- 5 min – wyciszenie/podsumowanie.

Kluczowe punkty coachingowe: Pozycja bazowa zależna od sytuacji; gotowość przed uderzeniem przeciwnika; powrót po każdym uderzeniu.

Sprzęt i skalowanie: Łatwiej: 3 kierunki. Trudniej: pełne 6.

Porady: W tym treningu skupiamy się w większości na technice dojścia do kierunków niż na odbiciach.

LEKCJA 24. SINGIEL NA MAŁYM POLU

Cel lekcji: Dziecko gra uproszczony singiel, rozumie utrzymanie wymiany i podstawowe przesuwanie przeciwnika.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – przypomnienie serwisu.
- 10 min – shadow 6 kierunków.
- 15 min – gra 1/2 kortu.
- 15 min – mini-mecze do 5 punktów.
- 15 min – zadanie: dwa razy w to samo miejsce a później zmiana kierunku/ miejsca zagrania.
- 5 min – challenge (dowolny).
- 5 min – podsumowanie/wyciszenie.

Kluczowe punkty coachingowe: Najpierw w kort, potem kierunek; bez pośpiechu; obserwuj przeciwnika.

Sprzęt i skalowanie: Zmniejszone pole. Trudniej: pełniejszy singiel.

Porady: Wprowadzamy dziecko w podstawowe taktyki gry singlowej (graj tam, gdzie jest pusta przestrzeń, ściągać do siatki, następnie zagraj do tyłu szybką lotkę i na odwrót, itp., bez zbędnej komplikacji)

LEKCJA 25. PRZESUWANIE PRZECIWNIKA

Cel lekcji: Dziecko próbuje celowo zmienić kierunek gry i rozumie zasadę „zagraj tam, gdzie jest miejsce”.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – gra w narożniki.
- 10 min – schemat: clear/drop/lob.



- 15 min – nagrywanie: odbicia dwa cele z decyzją (dobrze, gdyby decyzja została podjęta na podstawie pozycji przeciwnika).
- 15 min – gra w parze: przesunięcie przeciwnika lewo–prawo.
- 15 min – gra z bonusem za zmianę kierunku po dwóch prostych uderzeniach.
- 5 min – gry z prostym zadaniem (np. co jakiś czas restrykcja dotycząca uderzenia/części kortu).
- 5 min – wyciszenie/podsumowanie.

Kluczowe punkty coachingowe: Patrz na przeciwnika; nie zmieniaj kierunku bez powodu; wykorzystuj wolną przestrzeń.

Sprzęt i skalowanie: Trudniej: bonus za wymuszenie ruchu przeciwnika.

Porady: Pamiętajmy, aby dzieci wiedziały o plusach i minusach zagrań po przekątnej do czego naturalnie będą dążyć.

LEKCJA 26. ATAŁ WOLNEJ PRZESTRZENI

Cel lekcji: Dziecko potrafi połączyć obserwację z wyborem uderzenia do wolnej strefy.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – reakcja na wolny narożnik.
- 10 min – decyzje clear/drop/push/lob/net.
- 15 min – nagrywanie z przeciwnikiem ustawianym w różnych miejscach.
- 15 min – gra „znajdź pustą wyspę”.
- 15 min – mini-singiel z premią za decyzję taktyczną.
- 5 min – challenge (do wyboru).
- 5 min – podsumowanie/wyciszenie.

Kluczowe punkty coachingowe: Decyzja przed kontaktem; dokładność > siła; po ataku natychmiast ruch w kierunku ataku na follow up.

Sprzęt i skalowanie: Znaczniki stref. Trudniej: trener nie podpowiada.

Porady: Używajmy prostych porad/pytań otwartych: dlaczego zagrałeś w ten sposób? Dlaczego wybrałeś ten kierunek? Itp.

LEKCJA 27. DEBEL – USTAWIENIE BOK W BOK.

Cel lekcji: Dziecko poznaje podstawowe ustawienie obronne w deblu i rozumie, dlaczego partnerzy dzielą kort.

Struktura 90 min:



- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – ruch synchroniczny w parach.
- 10 min – bok-bok praca nóg wspólna z pokazywaniem bez lotki.
- 15 min – drive w parach przez siatkę.
- 15 min – obrona po smeczku na dwie strony.
- 15 min – gra deblowa na półkortach z uproszczonym serwisem.
- 5 min – gra dowolna deblowa.
- 5 min – wyciszenie/podsumowanie.

Kluczowe punkty coachingowe: Komunikacja; każdy broni swoją strefę; nie podchodzić obaj do tej samej lotki.

Sprzęt i skalowanie: Łatwiej: wolne nagrywanie. Trudniej: szybsze nagrywanie.

Porady: Nie próbujmy wymusić zrozumienia zasad deblowych na jednym treningu, ten proces jest dłuższy.

LEKCJA 28. DEBEL – PRZÓD/TYŁ + SERWIS/RETURN

Cel lekcji: Dziecko rozpoznaje ustawienie atakujące przód-tył i podstawową zasadę: po wysokiej lotce przeciwnika można przejść do ataku.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – zmiany pokazywaniem bok-bok ↔ front-back.
- 10 min – nagranie przez trenera (jeśli nie ma takiej możliwości szukamy substytutu w postaci narzucania lotek lub ćwiczenia gdzie zawodnicy są ponumerowani a trener wyznacza im pozycję a reszta dopasowuje się do sytuacji na korcie).
- 15 min – serwis + return + ustawienie.
- 15 min – nagranie: lob → front-back → atak (po pewnym czasie pozwalamy na kontynuację akcji).
- 15 min – deblowa gra zadaniowa.
- 5 min – dowolny challenge.
- 5 min – podsumowanie/wyciszenie.

Kluczowe punkty coachingowe: Partner z przodu naciska; partner z tyłu atakuje; komunikacja i zmiana ustawienia po jakości lotki.

Sprzęt i skalowanie: Uproszczone pola serwisowe. Trudniej: gra bez zatrzymywania po akcji.

Porady: Wciąż pamiętamy, że jedyne, co muszą rozumieć na początku zawodnicy to jak wygląda ustawienie, po co je stosujemy i kiedy. Samo wykonanie potrzebuje czasu.



LEKCJA 29. WYMIANY WIELOSTREFOWE

Cel lekcji: Dziecko łączy net, lob, clear, drop, drive i ruch w jednej uproszczonej wymianie.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – 6 kierunków praca nóg.
- 10 min – szybka powtórka technik.
- 15 min – stacje z nagrywaniem: net/drive/clear/drop/lob/net.
- 15 min – sekwencje 3–4 uderzeń (dowolnie składane pamiętając, że chcemy zachować naturalność).
- 15 min – gra „4 strefy”: punkt dopiero po użyciu 2 stref.
- 5 min – wybór ulubionej stacji.
- 5 min – wyciszenie/podsumowanie.

Kluczowe punkty coachingowe: Nie wszystko naraz; jakość i decyzja; powrót do bazy; obserwacja przeciwnika.

Sprzęt i skalowanie: Stacje, lotki, znaczniki.

Porady: Pamiętajmy, aby układać sekwencje w taki sposób, w jaki występują w badmintonie np. Net-lob-clear-drop, lub clear-clear-drop-net lub lob itp. (nie tworzymy sztucznych połączeń)

LEKCJA 30. GRY ZADANIOWE SINGIEL/DEBEL

Cel lekcji: Dziecko samodzielnie stosuje poznane umiejętności w krótkiej grze.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – rozgrzewka z lotką.
- 10 min – zasady i fair play.
- 15 min – singiel: zadania taktyczne.
- 15 min – debel: zadania komunikacyjne.
- 15 min – rotacyjny turniej do 5 punktów.
- 5 min – konkurs serwisu/trafienia do celu.
- 5 min – podsumowanie i informacja zwrotna.

Kluczowe punkty coachingowe: Zachowanie zasad; samodzielność; pozytywna rywalizacja; rozwiązywanie problemów.

Sprzęt i skalowanie: Tablica wyników, znaczniki, lotki. Dostosuj wielkość pól do wieku.



Porady: Pamiętajmy, projektujemy punktację za opanowanie umiejętności a nie za wygrywanie z koleżanką.

LEKCJA 31. TURNIEJ SZKOLENIOWY

Cel lekcji: Dziecko potrafi zastosować technikę i podstawową taktykę w warunkach punktowych.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – aktywacja i przypomnienie zasad.
- 10 min – rozgrzewka z partnerem.
- 15 min – wyzwanie serwis/return.
- 40 min – rotacyjny turniej singlowy do 7 punktów.
- 10 min – gra o bonus za zadanie techniczne.
- 5 min – rozciąganie i refleksja.

Kluczowe punkty coachingowe: Nie poprawiać techniki w każdej akcji; wybierać 1–2 cele indywidualne; uczyć się przez grę.

Sprzęt i skalowanie: Drabinka/rotacja. Dzieci młodsze: krótsze mecze, większe pole celu.

LEKCJA 32. FESTIWAL BADMINTONA + EWALUACJA

Cel lekcji: Dziecko kończy cykl z poczuciem sukcesu i potrafi pokazać podstawowe elementy techniczne, ruchowe i gry.

Struktura 90 min:

- 15 min – rozgrzewka funkcjonalna z elementami motoryki.
- 10 min – ulubiona zabawa grupy.
- 15 min – stacje testowe: chwyt/kontrola, serwis, net, clear, footwork.
- 15 min – wyzwania par.
- 25 min – festiwal mini-gier singiel/debel.
- 10 min – „best of”: wybór własnego wyzwania.
- 5 min – wspólne podsumowanie.
- 5 min – informacja zwrotna i celebrowanie.

Kluczowe punkty coachingowe: Ocena ma być rozwojowa: kontrola, ruch, decyzja, współpraca i radość z gry.

Sprzęt i skalowanie: Arkusz obserwacji trenera, znaczniki, lotki, dyplomy opcjonalnie.



Porady: Dobrze, gdyby uczestnik otrzymał mały certyfikat np. ukończenia programu, albo pierwszy kolor owijki na raketę lub tym podobne, które zachęcą dzieci do kontynuacji treningów.



5. KONTROLA PROGRESU PO 4, 8, 12 I 16 TYGODNIACH

Proponuję ocenę obserwacyjną zamiast formalnego testu technicznego. Dziecko może być oznaczone: 1 – potrzebuje pomocy, 2 – wykonuje w prostym zadaniu, 3 – wykonuje w wymianie.

Obszar	Co obserwujemy
Kontrola rakiety	chwyt forehand/backhand; zmiana chwytu; kontakt przed ciałem
Ruch	Pozycja gotowości; split step/naskok; krok odstawno-dostawny; poprawny wypad; powrót do bazy
Przód kortu	net shot; lob; stabilny wypad
Środek	drive forehand/backhand; kontrola kierunku
Tył kortu	przygotowanie overhead; clear; podstawowy drop
Rozpoczęcie gry	serwis krótki; serwis wysoki; prosty return przód- tył
Decyzja	wybór kierunku; obserwacja wolnej przestrzeni; podstawowa taktyka
Gra	utrzymanie wymiany; zasady; fair play; współpraca w deblu

5A. Organizacja grupy 10–20 dzieci i 2–6 kortów

Zasada nadrzędna

Im mniej kortów, tym bardziej zwiększamy udział ćwiczeń bez siatki, pracy w parach/trójkach, shadow, narzucanie z ręki i zadań stacyjnych. Im więcej kortów, tym szybciej przechodzimy do większej liczby kontaktów przez siatkę i krótszych gier zadaniowych.

Rekomendowany podział grupy



10–12 dzieci: 2–3 podgrupy; 13–16: 3–4 podgrupy; 17–20: 4–5 podgrup. Podział powinien być funkcjonalny, a nie staty: trener może mieszać dzieci według wieku, poziomu lub aktualnego celu.

Wariant 2 korty

Dla 10–20 dzieci dwa korty wymagają pracy obwodowej. Nie należy próbować prowadzić 20 dzieci równocześnie w klasycznej grze. Przykład: 4 stacje po 5 dzieci: A – kort 1 z trenerem, B – kort 2 z trenerem pomocniczym/partnerem, C – footwork + shadow, D – kontrola rakiety/target. Rotacja co 8–12 minut. Przy 20 dzieciach preferuj zadania, w których każdy ma raketę lub jest aktywny jako nagrywający/cel/partner.

Wariant 3 korty

Trzy korty są bardzo dobrym kompromisem dla 10–20 dzieci. Można prowadzić 3 stacje: 1) nauka nowej techniki z trenerem, 2) powtórzenia przez siatkę, 3) gra zadaniowa. Przy 18–20 dzieciach warto utworzyć dodatkową mini-stację poza kortem, np. footwork lub kontrolę lotki.

Wariant 4 korty

Cztery korty pozwalają przejść na model: 1 kort = 1 podgrupa. Dla 16–20 dzieci grupy po 4–5 osób. Na jednym korcie trener uczy nowego elementu, na drugim dzieci utrwalają technikę, na trzecim grają zadaniowo, a na czwartym wykonują footwork/rotację lub mini-gry. Rotacja co 10–15 minut.

Wariant 5–6 kortów

Przy 5–6 kortach można maksymalizować czas gry i kontakt z lotką. Dla 20 dzieci pracuj w 5 grupach po 4 osoby, a szósty kort wykorzystaj jako kort trenera/testowy, strefę mini-turnieju albo dodatkową stację dla dzieci czekających na rotację. Nie jest konieczne wykorzystanie wszystkich kortów przez cały czas – jeden kort może być celowo przeznaczony na jakość nauczania.

Minimalny standard organizacyjny dla 20 dzieci

Każde dziecko powinno mieć możliwość wykonania dużej liczby działań: odbicie, nagrywanie, ruch, grę do celu lub decyzja. Unikamy kolejek, w których jedno dziecko uderza, a 4–5 czeka. Jeśli zadanie wymaga kolejki, ogranicz ją do maksymalnie 2 osób.

Lotki: piórowe + nylonowe

Lotki nylonowe traktuję jako narzędzie dydaktyczne, nie jako gorszy zamiennik piórowych. Są bardzo użyteczne przy pierwszym kontakcie, zabawach, kontroli rakiety, dużych grupach i sytuacjach, w których potrzebna jest większa trwałość. Lotki piórowe warto stopniowo wprowadzać tam, gdzie chcemy uczyć trajektorii, czucia, clearu, dropu, serwisu i realnej wymiany.

Praktyczna progresja lotek

Tyg. 1–4: głównie nylonowe + piórowe w krótkich ćwiczeniach technicznych. Tyg. 5–8: mieszane, zależnie od zadania. Tyg. 9–12: większy udział piórowych w overhead i grze. Tyg. 13–16: piórowe jako



standard w grach i ocenie, nylonowe nadal do stacji technicznych i zadań dla dzieci wymagających łatwiejszej trajektorii.

Ważna zasada dla prowadzącego

Nie projektuj lekcji według liczby kortów, tylko według celu. Liczba kortów zmienia sposób realizacji celu, ale nie sam cel. Przykładowo: jeśli celem jest clear, na 2 kortach może to być feed + shadow + target w rotacji, a na 6 kortach – pięć równoległych stanowisk i jeden kort z trenerem.

Liczba dzieci	2 korty	3–4 korty	5–6 kortów
10–12	3–4 stacje	3 podgrupy	2–3 na kort
13–16	4 stacje po 3–4	3–4 podgrupy	3–4 na kort
17–20	4 stacje po 4–5	4–5 podgrup	4–5 na kort

Model prowadzenia przy jednym trenerze

Przy 10–20 dzieciach i jednym trenerze nie próbuj być jednocześnie feederem dla wszystkich. Ustaw jedno stanowisko jako „teacher station”, gdzie trener daje nowe zadanie i korektę. Pozostałe stacje muszą być tak proste, aby dzieci mogły je wykonać bez ciągłej ingerencji trenera. Co kilka minut trener zmienia stację lub grupę.

Model prowadzenia przy dwóch trenerach

Jeżeli klub może zapewnić drugiego trenera, wykorzystaj go przede wszystkim do nagrywania i kontroli jakości, a nie do prowadzenia drugiej niezależnej lekcji. Najlepszy model to trener główny = nauczanie i decyzje, trener pomocniczy = powtórzenia, korekta i tempo rotacji.