



DGI Miniton

www.dgi.dk/badminton

Vítejte na semináři ***DGI Minitonu***

Brno & Praha, 27. a 28. ledna 2018

Představení lektora, *Jakob Toft*



DGI badminton
samabedde med
11

DGI MiNiton

www.dgi.dk/badminton

- *44 let.*
- *Ženatý 15 let, s bývalou čínskou reprezentantkou v badmintonu.*
- *Trenér kategorie „elite“ vyškolený v Badminton Denmark.*
- *Expert pro vzdělávání trenérů BWF Úrovně 2.*
- *Profesionální badmintonový trenér od roku 1996.*
- *Bývalý dánský reprezentační trenér pro kategorie U15 a U17.*
- *V současnosti se stará o rozvoj mladých talentů jako hlavní trenér ve 2 dánských badmintonových klubech a na částečný úvazek učí matematiku v internátní škole.*

Má trenéřská filosofie



DGI badminton
samotářské město

DGI MiNiton

www.dgi.dk/badminton

- *„Vykašlat se na blbosti a dělat věci jednoduše.“*
- *„Vše, co se na tréninku dělá, musí jít použít při hře. Zbytečné formality stranou.“*
- *„Neustále zkoušet a učit se nové věci.“*

Historie Mini(badmin)tonu v Dánsku



- Projekt „Small feet“ – badminton pro Rodiče a děti.
- Pánové Morten Bjerger a Kenneth Larsen, vzor v brazilském fotbale a čínském badmintonu.
- Projekty „Teknika“ a „Miniton“.
- DGI Miniton



Co je DGI Miniton?



DGI badminton
samotářské mládežní

DGI Miniton

www.dgi.dk/badminton

- Badmintonové tréninky pro hráče kategorií U7-U9 a jejich rodiče.
 - Dle zkušeností nejlépe funguje s dětmi ve věku 5-9 let.
- Hry, upravená badmintonová cvičení, motorické učení, technika (úderové dovednosti, footwork).
 - Středem pozornosti je badmintonová technika.
- Rodiče součástí tréninku jako „asistenti“
 - V tréninku maximálně omezit kontakt rodičů s vlastními dětmi.
- Krátké rakety, snížená síť, nafukovací balónky, obratnost, koordinační žebřík, obruče hula hop (terče), hodně badmintonových míčků...

Proč DGI Miniton?



DGI badminton
"samotáře mělo
něj"

DGI Miniton

www.dgi.dk/badminton

- „Normální“ badminton se nehodí pro malé děti!
 - výška sítě, velikost rakety, rychlost míčku, velikost kurtu...
- Je to zábava a motivující pro děti i jejich rodiče!
 - společné zážitky, „kvalitně strávený čas“, pozornost, dobrá nahrávka, pozitivní/konstruktivní zpětná vazba...
- Děti i rodiče můžeme učit správným základům od samého začátku
 - Sportovní/klubové hodnoty, vyučovací metody, kultura sportu, dobrovolná práce...
- Přemýšlejte do budoucnosti
 - váš sport a váš klub za 10 let s Mini(badmin)tonem...
 - více hráčů, více aktivit, větší kvalita, více talentů, vyšší úroveň?

Nikdy nezapomeňte!



DGI badminton
samotářské město

DGI MiNiton

www.dgi.dk/badminton

- *Cesta k cíli je dlouhá a vše nějaký čas trvá, a tak musíme být trpěliví a neustále na sobě pracovat.*
- *Chybování je nedílnou součástí procesu učení.*
- *Pokud si myslíme, že už jsme se naučili všechno, přestáváme se učit a nikdy se neposuneme dál.*
- *Badminton je nejlepší sport na světě, (ale pro každého z nás z jiného důvodu).*



Jaký jste typ?

- **Společenský** (přátelé, vztahy, „někam patřit“, „dobře strávený čas“...)
- **Soutěživý** (vyhrávání, výsledky, úspěch, postavení...)
- **Rád se posouvá dál** (učení, experimentování, procesy...)
- **Má rád pohyb** (tělesná aktivita, používá své vlastní tělo, pocení...)
- **?????** „
 - *Minton (badminton) musí zprostředkovat dobré zážitky všem typům hráčů*
 - *Kritériem úspěchu zde je, že hráči i rodiče přijdou na trénink - pokaždé!*



Jak se nejlépe učíme?

- **Zrakový – vizuální typ**

(kopíruje pohyby, „názorně jim ukažte, co po nich chcete“)
„UKÁZKY”

- **Sluchový – auditivní typ**

(poslouchají, „řekněte jim, co po nich chcete“)
„VYSVĚTLENÍ”

- **Kinestetický typ („learning by doing“)**

(osahat si dovednost, „udělá, co mu připadá správné“)
„UKÁZKA, PŘI NÍŽ SI SAMI MOHOU ZKOUŠET”

- *Minton (badminton) musí dát šanci učit se všem typům hráčů!*

- *Kritériem úspěchu je, že se všichni dokáží učit novým věcem a posouvají se dále!*

Mini(badmin)tonový trenér, a co teď?



DGI badminton
samárbejde med
DGI

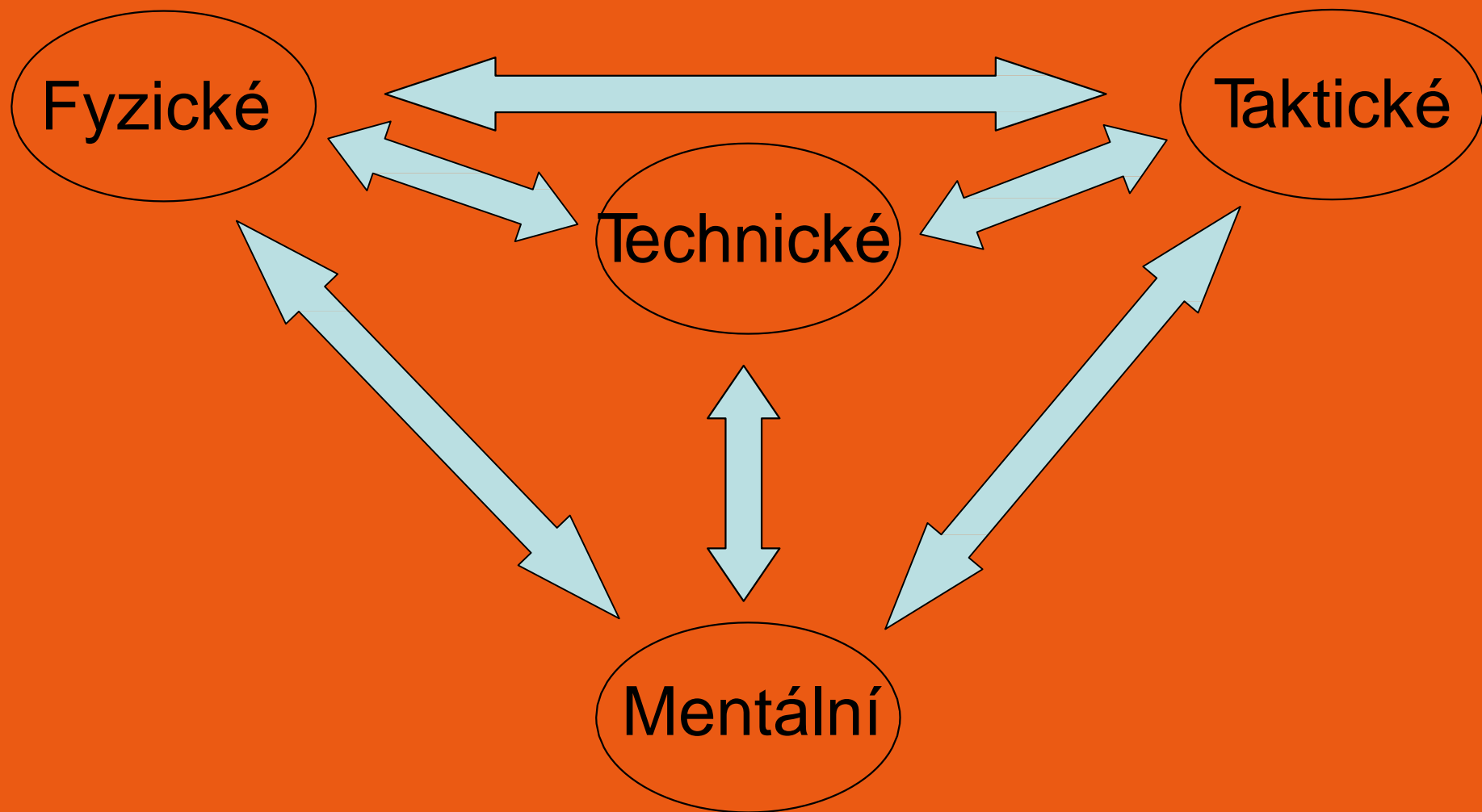
DGI MiNiton

www.dgi.dk/badminton

- Analýza potřeb – Musím znát hru!
 - prvky, pravidla, náčiní, obraz ideálního provedení...
- Analýza schopností – Musím znát své hráče!
 - rozvoj dětí, znalost úrovně, kam se chceme dostat...
- Tréninkový plán – Nastavit cíle a vytvořit plán!
 - kalendář, rozvrh, téma tréninků...

„Základní znalost a základ práce trenéra“

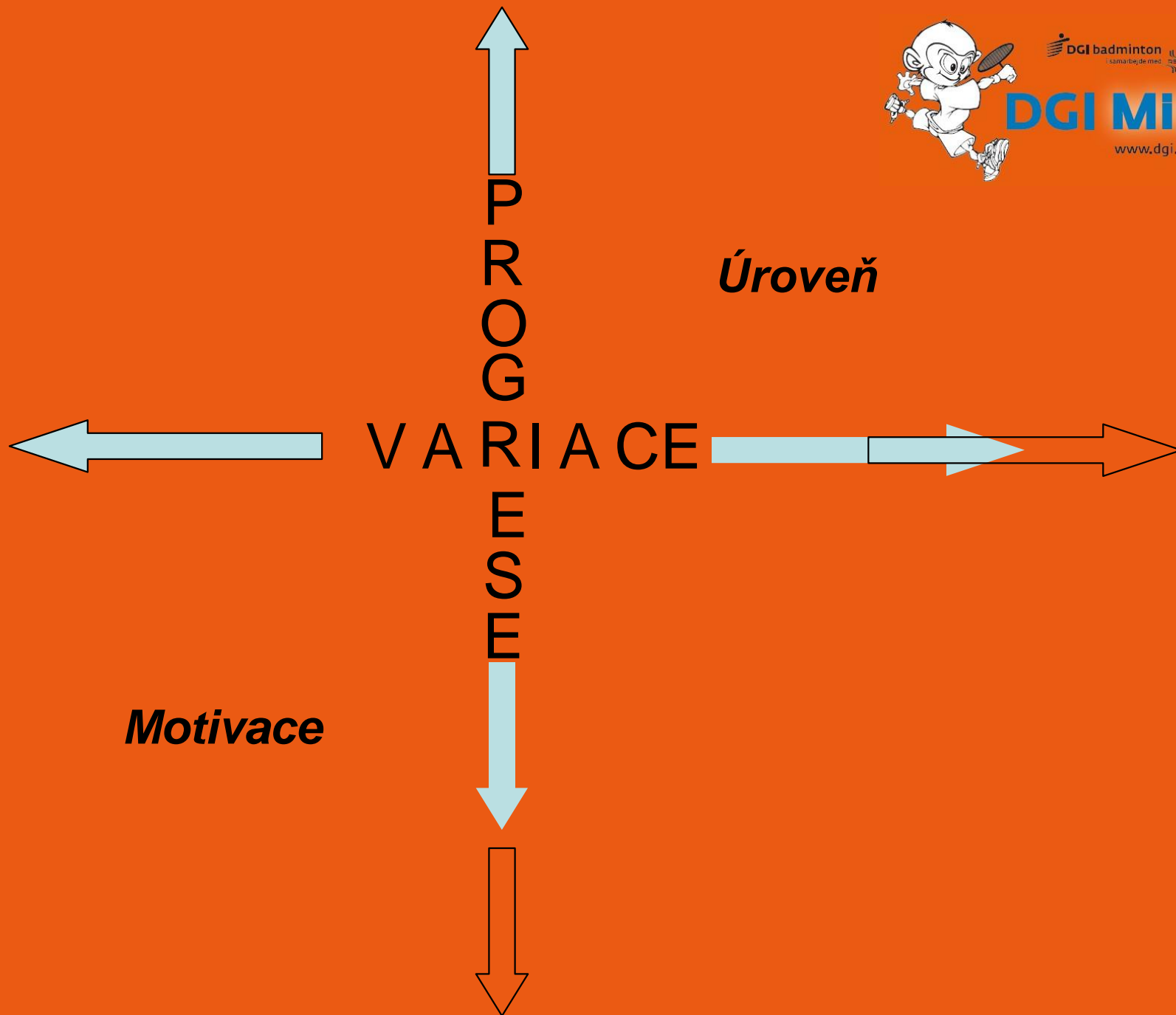
Základní badmintonové prvky





Trénink, hry, cvičení... Jak?





„Kolečko pro tvorbu tréninků“

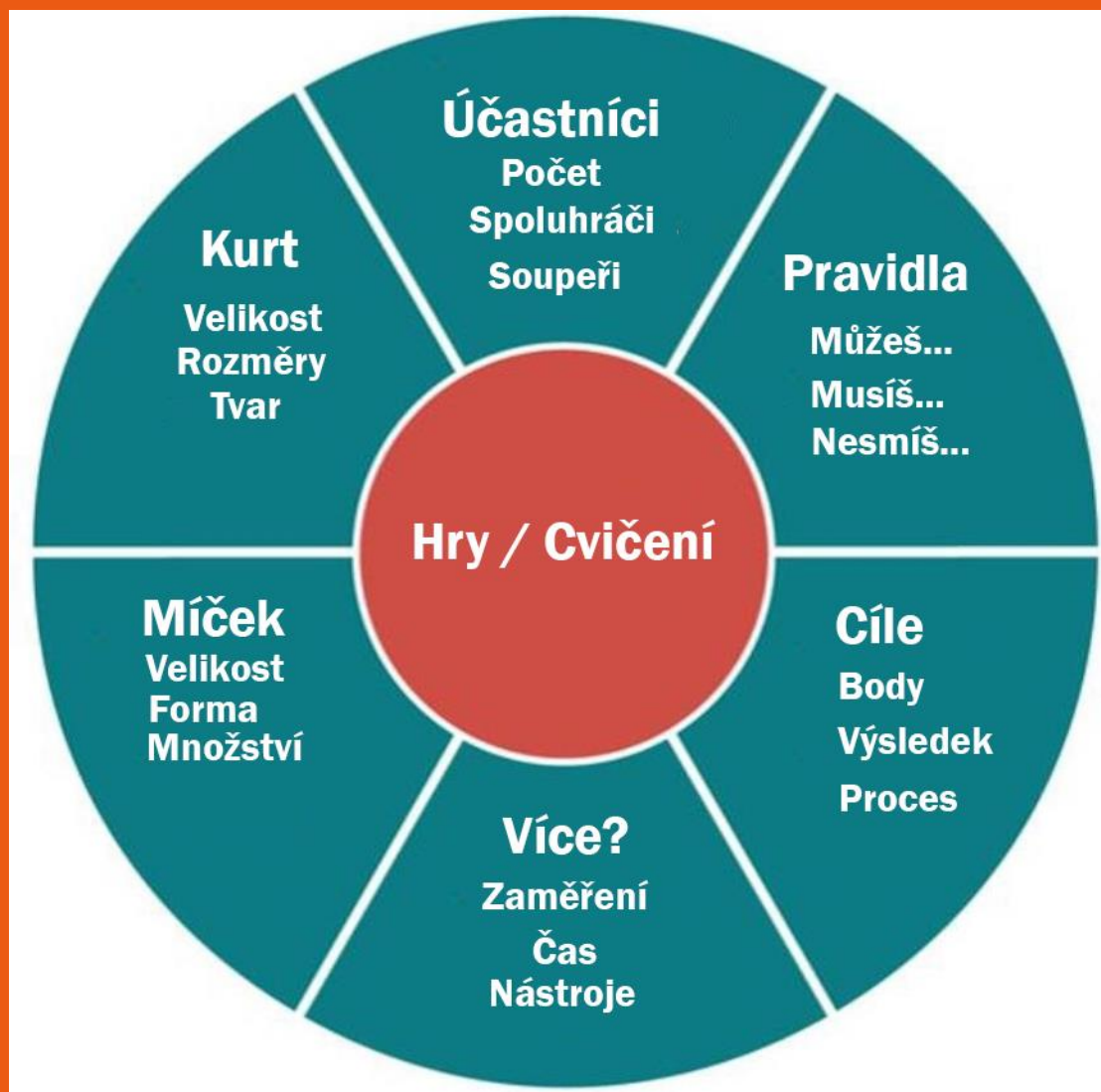
Nástroj k vytváření her a cvičení



DGI badminton
samotbejde med
11 11

DGI MiNiton

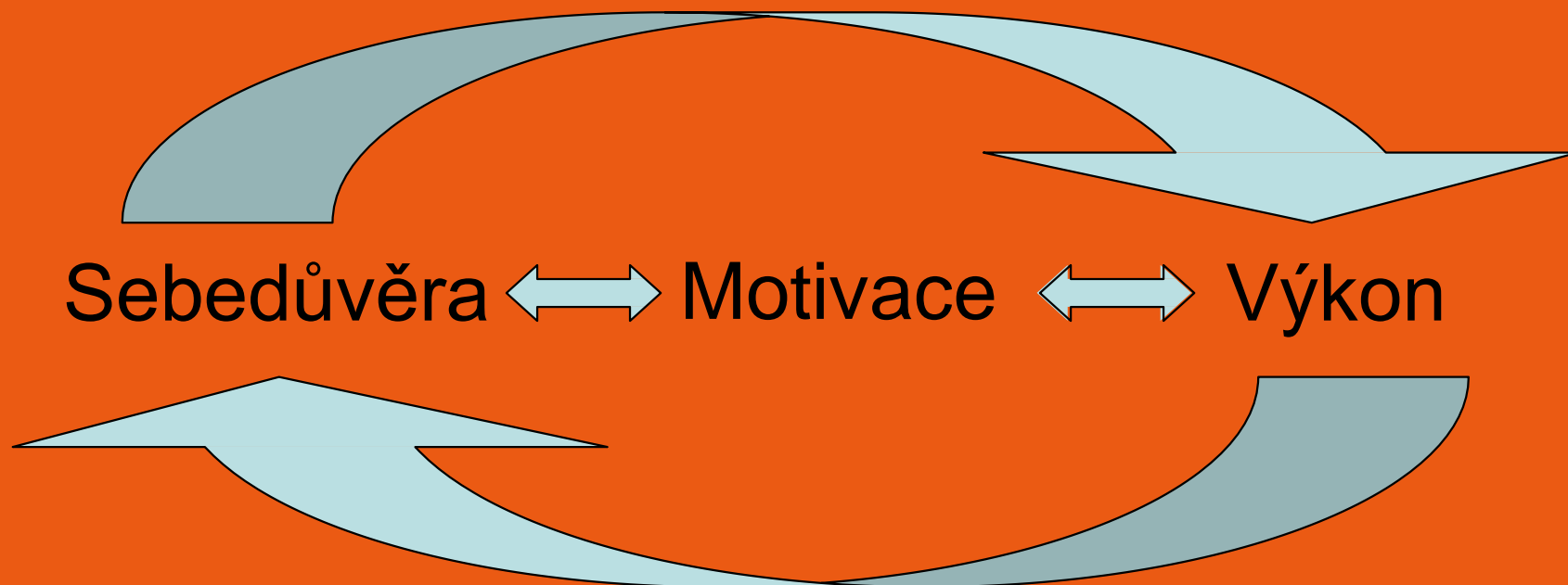
www.dgi.dk/badminton



Proč tak vážně? Inu...



- Čím jsme lepší, tím je to větší zábava
- Více zábavy = více motivace



- Větší motivace = více (a kvalitnějšího) tréninku
- Více kvalitnějšího tréninku = budeme lepší

Předmět tréninku

- Rotace paže a zejména předloktí.
- Užití zápěstí, ruky a prstů.
- Bekhendové držení (palcové držení) rakety.
- Forhendové držení (základní držení) rakety.
- Volné a uvolněné držení, změna držení rakety.
- Bekhendové pohyby spodem.
- Vrchní forhendové pohyby.
- Forhendové pohyby spodem.
- Vrchní bekhendové pohyby.
- Motorické dovednosti a koordinace (základní trénink).
- Základy práce nohou - footwork (split step, běžecký krok, přísuny, překřížený krok, odskok/otočení, výskok, skok, dopad, výpad, přeskok).

Pro inspiraci!

Většinou v dánštině :-/

- “Trænerguiden” (Průvodce pro trenéry)
(databáze nejen badmintonových cvičení)
<https://www.dgi.dk/badminton/oevelser>
- “Fysisk-motorisk basistræning i badminton” (Základy fyzicko-motorického tréninku v badmintonu)
(Základy motorického učení a cvičení pro rozvoj fyzické kondice)
<http://badminton.dk/cms/?cmsid=824&pageid=26105>
- YouTube videa ze stránek DGI Badminton:
(většina z nich k dispozici také v “Trænerguiden”)
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLqv63jY8NnI0KXSVMWBqopBDwjCisSyqX>

Zadáte-li na stránce YouTube do vyhledávání pojem “DGI Badminton”, najdete řadu inspirujících videí i tam 😊