

SHUTTLE TIME

BWF برنامه بدمینتون مدارس
برنامه های آموزشی

بسمه تعالی

با وجود گسترش رسانه های گوناگون، کتاب اهمیت خود را در جامعه حفظ نموده است. علمی ساختن فعالیت های ورزشی مطلوب همه تلاشگران عرصه ورزش و تربیت بدنی می باشد که با تلاش های شبانه روزی خود در این پیشرفت قدم می گذارند.

مقوله کتاب و کتاب خوانی سرلوحه زندگی انسان می باشد. خوشبختانه انتشار کتابهای ورزشی در چند سال اخیر رشد قابل توجهی را در جهان به خود اختصاص داده است که اندیشمندان توانمند در زمینه آموزشی، روانشناسی ورزشی، مدیریت ورزشی، تغذیه ورزشی، استعدادیابی، پزشکی ورزشی، یادگیری حرکتی، فیزیولوژی ورزشی، آناتومی و موارد گوناگونی در مورد علم ورزش قلم زده اند.

در زمینه بدمینتون در سال های اخیر شاهد چاپ و تألیف کتاب های گوناگونی در عرصه داوری، آموزش، مربیگری، مدیریت، محدودیت های حرکتی، بوده ایم، که با توجه به ترجمه مجموعه کتاب های «شاتل تایم» توسط آقای کاوه مهرابی، اولین بازیکن المپیک بدمینتون ایران باعث خوشحالی جامعه بدمینتون می باشد که این کتاب از تألیفات فدراسیون جهانی برای امر آموزش بدمینتون در مدارس آموزش و پرورش تهیه گردیده که از زحمات ایشان و سایر همکاران در امر آموزش تشکر و قدردانی می نمایم.

انشالله بتوانیم با آموزشهای مستمر شاهد رشد و شکوفایی بدمینتون در کشور عزیزمان ایران باشیم.

محمدرضا پوریا

رئیس فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران



تشکر و قدردانی

فدراسیون جهانی بدمینتون (BWF) تمایل دارد تشکر و قدردانی خود را از اشخاص و سازمانهای زیر که مشارکت مؤثری در توسعه برنامه شاتل تایم داشته اند، اعلام دارد.

تهیه کنندگان

Stuart Borrie

David Cabello

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

کنفدراسیونهای قاره ای

کنفدراسیون بدمینتون آفریقا (www.badmintonafrica.org)

کنفدراسیون بدمینتون آسیا (www.badmintonasia.org)

کنفدراسیون بدمینتون اروپا (www.badmintoneurope.com)

کنفدراسیون بدمینتون آمریکا (www.badmintonpanam.org)

کنفدراسیون بدمینتون اقیانوسیه (www.oceaniabadminton.org)



مترجم

کاوه مهرابی

ویراستار

فریبا مددی

سید بهادرزکی زاده

اطلاعات بیشتر

منابع برنامه شاتل تایم به زبان های مختلف قابل دسترس هستند و می توان آنها را از وب سایت BWF دانلود کرد.

Badminton World Federation

Unit 17.05. Level 17
Amoda Building
Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur, Malaysia
www.bwfbadminton.org
shuttletime@bwfbadminton.org



محتوا

برنامه های آموزشی - مقدمه

۱ مقدمه
۱ تصمیم گیری در مورد نقطه شروع
۲ ساختار دروس
۳ چارچوب عمومی دروس
۴ انعطاف پذیری برنامه

برنامه های آموزشی - ۱۰ درس پایه (مبتدی)

۷ مقدمه
۸ نگاه اجمالی محتوا
۹ درس ۱: نحوه گرفتن راکت
۱۳ درس ۲: تغییرات نحوه ی گرفتن راکت و حرکات پا
۱۶ درس ۳: ضربات نت و گام برداشتن
۲۰ درس ۴: ضربات نت و استارت زدن
۲۳ درس ۵: بازیهای تمرینی - تکمیلی
۲۷ درس ۶: بازیهای تمرینی - تکمیلی
۳۱ درس ۷: رالی کردن (رفت و برگشت توپ)
۳۵ درس ۸: آندره‌ند بکهند
۳۹ درس ۹: آندره‌ند فور هند
۴۳ درس ۱۰: بازیهای تمرینی - تکمیلی

برنامه های آموزشی - حرکت دست و پرتاب کردن

۴۸	اجمالی: مقدمه
۴۸	درس ۱۱: ضربات درایو در وسط زمین
۵۲	درس ۱۲: پیشرفت در ضربات وسط زمین

برنامه های آموزشی - پرتاب کردن و ضربه زدن

۵۷	اجمالی: مقدمه
۵۸	درس ۱۳: ضربه تاس و جهش همراه با تعویض پا (پای قیچی)
۶۱	درس ۱۴: بازیهای مربوطه برای پیشرفت
۶۶	درس ۱۵: ضربه دراپ و جهش همراه با تعویض پا (پای قیچی)
۷۰	درس ۱۶: بازیهای مربوطه برای پیشرفت
۷۴	درس ۱۷: ضربه اسمش و دفاع
۷۸	درس ۱۸: بازیهای مربوطه برای پیشرفت

برنامه های آموزشی - آموزش بردن بازی

۸۳	اجمالی: مقدمه
۸۴	درس ۱۹: تاکتیکهای بازی یک نفره
۸۹	درس ۲۰: بازیهای تاکتیکی
۹۳	درس ۲۱: تاکتیکهای بازی دو نفره
۹۷	درس ۲۲: بازیهای تاکتیکی

مقدمه

اصول آموزش در این منبع به ۴ بخش یا سطح تقسیم می شود هر بخش بر اساس مهارتهایی که در درسها یا بخشهای قبلی توسعه یافته است بنیان نهاده شده است و عناصر پیچیده تر یا سطوح بالاتر بدمینتون را معرفی می کند.

هر بخش بر اساس پیچیدگی و اهمیت موضوع، تعدادی از درسها را در بر می گیرد.

- ۱۰ درس سطح پایه (۱۰ برنامه آموزشی: شمارههای ۱ تا ۱۰) - به بخش ۵ در راهنمای مربی مراجعه کنید
 - حرکت دست و پرتاب توپ (۲ برنامه آموزشی: شمارههای ۱۱ و ۱۲) - به بخش ۶ در راهنمای مربی مراجعه کنید
 - پرتاب و ضربه زدن (۶ برنامه آموزشی: شمارههای ۱۳ تا ۱۸) - به بخش ۷ در راهنمای مربی مراجعه کنید
 - آموزش بردن بازی (۴ برنامه آموزشی: شمارههای ۱۹ تا ۲۲) - به بخش ۸ در راهنمای مربی مراجعه کنید
- ۱۰ درس سطح مبتدی نکات اصلی برای مربیان و بازیکنانی هستند که تجربه ای از بدمینتون ندارند.

تضمیمه گیری در مورد نقطه شروع

تمرینی که شما برای آموزش بدمینتون در این برنامه انتخاب می کنید و سرعت پیشرفت از یک درس به درس دیگر به فاکتورهای مختلفی بستگی دارد:

- تجربه و سابقه بدمینتون بازیکنان
- سن و توانایی فیزیکی
- تجربه های قبلی و استعداد ورزشی

ضروری نیست هر درس به صورت سلسله مراتبی و جلو رونده دنبال شود مثلاً از ۱-۱۰ و ۱۱-۱۲ و...

برنامه به نحوی طراحی شده است که به مربیان اجازه میدهد درسها و تمرینات مربوط به آنها را متناسب با سطح بازیکنان انتخاب کنند.

بهتر است مربیان برای انطباق هر یک از تمرینها با برنامه آموزشی مربوطه به منظور افزایش یا کاهش سختی تمرینات به سطح افراد یا گروهها توجه داشته باشند. این روش، تجربهای مثبت از بدمینتون را برای آنها تضمین می کند.

ساختار دروس

درس های بدمینتون در این منبع شامل موارد زیر است:

- تمرینات فیزیکی بدمینتون
- تمرینات تکنیکی بدمینتون
- فعالیت های تفریحی و مسابقه ای (رقابتی)


اگرچه هر درس برای ۶۰ دقیقه طراحی شده است اما زمان بندی تمرینات می تواند با توجه به دوره درس، کوتاهتر یا بلندتر تنظیم شود.

برای کمک به مربیان در دنبال کردن برنامه های آموزشی، بخشهای مختلف درس به رنگهای مختلف هستند.

سه رنگ نشان دهنده محتوای فیزیکی، تکنیکی / تاکتیکی و رقابتی / تفریحی است.

درسها با فعالیت مربوط به گرم کردن و تمرینات مخصوص فیزیکی شروع میشوند که با مؤلفه های تکنیکی و مؤلفه های مسابقاتی دنبال میشود که بخش عمده درس را تشکیل می دهند.

این کد رنگ به مربیان اجازه می دهد که مؤلفه ها را به طور آسانی ببینند (فیزیکی / تکنیکی / رقابتی) این بخش های درس قابل تغییر هستند. این روش، به مربی اجازه می دهد درس ها را مطابق با توانایی و انگیزه کلاس طراحی کند.

هر کدام از این برنامه های آموزشی دارای کلیپ های ویدیویی هستند که حرکت ها و تمرینات را به صورت عملی نشان میدهند. 

مؤلفه های تکنیکی
موقعیتهای رقابتی و تفریحی /سرگرمی
تمرینات فیزیکی

چارچوب عمومی دروس

<p>مربی مطالبی که بازیکنان یاد خواهند گرفت را معرفی میکند.</p>	<p>مقدمه – اهداف / تمرکز درس (۵ دقیقه)</p>
<p>فعالیت‌های تفریحی و حرکات ویژه برای گرم کردن و ارتقاء مهارت‌های فیزیکی بازیکنان مربوط به محتوای همان درس. در بخش فیزیکی تمرینات تعدادی از حرکات وجود دارد که به فعالیت‌های گرم کردن اولیه بدن نیاز دارند. زیرا لازم است که بازیکنان این تمرین ها را با حداکثر سرعت و چالاکی انجام دهند. بنابراین بازیکنان به ۳-۴ دقیقه گرم کردن عمومی همراه با دویدن و تمرینات انعطاف پذیری نیاز دارند. به برنامه‌ی آموزشی مربوطه مراجعه کنید.</p>	<p>ارتقاء مهارت‌های فیزیکی</p>
<p>بخش اصلی درس به تمرینات تکنیکی با راکت و توپ یا بازی های تفریحی / رقابتی اختصاص دارد که برای تقویت نکات آموزشی طراحی شده اند. تمام تمرینات از نظر سطح دشواری میتوانند افزایش یا کاهش یابند؛ بنابراین محتوای تمرینات برای هر سطح بازیکنی مناسب خواهد بود.</p>	<p>تکنیکی / تاکتیکی</p>
<p>مربی نکات اصلی تمرین را در هنگام انجام تمرینات سرد کردن بدن به بازیکنان یادآوری میکند.</p>	<p>مرور نکات اصلی درس ۵ دقیقه</p>

دروس تکمیلی که شامل تمرینات تفریحی و رقابتی هستند، برای تأکید روی نکات آموزشی تکنیکی در این برنامه گنجانده شده‌اند.

انعطاف پذیری برنامه

این برنامه یک منبع انعطاف پذیر برای پاسخگویی به نیازهای زیر است:

- مربیان و بازیکنان با زمینه های فرهنگی مختلف
- موقعیتهای مختلف آموزش/ یادگیری - محل/ تجهیزات/ اندازه گروهها/ تجربه قبلی بدمینتون
- گروه تشکیل شده از افراد با تواناییهای مختلف

پیشرفت در خلال برنامه به سطح مهارت و انگیزه کلاس بستگی خواهد داشت. مربیان باید پیشرفت بازیکن ها را بعد از هر درس ارزیابی کنند.

این منبع انعطاف پذیر طراحی شده است و قابل تغییر بر مبنای تجربه مربیان و یا توانایی فیزیکی بازیکنان میباشد.

مربیان برای اجرای این دروس گزینه های مختلفی دارند، این گزینه ها عبارتند از:

- تغییر تمرینات با توجه به پیشنهادات برای تنظیم سطح دشواری تمرینات؛
- تغییر طول زمان مؤلفه های فیزیکی، تکنیکی، رقابتی در یک درس/ یا برای یک بخش از درس؛
- نوآوری در برنامه های آموزشی جدید مطابق با وضعیت آموزشی خود با استفاده از ایده ها و محتوای این برنامه آموزشی؛
- ایجاد درسهای جدید با تأکید بر محتوای فیزیکی، تکنیکی یا رقابتی بیشتر، در حالی که مؤلفه های تفریحی و یادگیری در جای خود حفظ شوند؛
- تکرار درس ها و تمرین ها هر جا که احساس شود برای پیشرفت تک تک بازیکن ها یا گروه ها ضروری است.

SHUTTLE TIME

برنامه بدمینتون مدارس **BWF**
برنامه های آموزشی - ۱۰ درس پایه (مبتدی)

© چاپ اول جولای ۲۰۱۴

محتوا

برنامه های آموزشی - ۱۰ درس پایه (مبتدی)

۷ مقدمه
۸ نگاه اجمالی محتوا
۹ درس ۱: نحوه گرفتن راکت
۱۳ درس ۲: تغییرات نحوه ی گرفتن راکت و حرکات پا
۱۶ درس ۳: ضربات نت و گام برداشتن
۲۰ درس ۴: ضربات نت و استارت زدن
۲۳ درس ۵: بازیهای تمرینی - تکمیلی
۲۷ درس ۶: بازیهای تمرینی - تکمیلی
۳۱ درس ۷: رالی کردن (رفت و برگشت توپ)
۳۵ درس ۸: آندرهند بکهند
۳۹ درس ۹: آندرهند فور هند
۴۳ درس ۱۰: بازیهای تمرینی - تکمیلی

مقدمه

قبل از شروع به خواندن این منبع به اطلاعات زیر توجه داشته باشید :

۱. بخش ۵ را قبل از دروس ۱ تا ۱۰ مطالعه کنید .
۲. هر فعالیت در این برنامه آموزشی دارای کلیپ ویدئویی خاص خود است تا به مربیان برای آمادگی کردن خود کمک کنند .
۳. حداقل امکانات و وسایل ورزشی برای انجام ده درس اولیه لازم است .
۴. این منابع به طوری طراحی شده اند تا بازیکنان یک تجربه مثبت همراه با موفقیت از بدمینتون به یاد داشته باشند .
۵. هر درس ترکیبی از مسایل فیزیکی و تکنیک های بدمینتون می باشد - به بخش ۴ در راهنمای مربیان مراجعه کنید - توسعه جنبه های فیزیکی .

ده درس پایه :

- مهارت های پایه بدمینتون شامل می شود .
 - به بازیکنان با هر سطح توانایی و شرایط فیزیکی امکان تجربه موفقیت در بدمینتون را می دهد .
- مربیان در موارد زیر انعطاف پذیر خواهند بود :
- رعایت نکردن ترتیب آموزشی دروس
 - تکرار تمرینات در زمان لازم
 - سرعت دادن به تمرینات در زمانی که بازیکنان توانایی آن را داشته باشند .
 - تکرار در ده درس پایه و اولیه تا بازیکنان با مهارت های پایه به خوبی آشنا شوند .
 - استفاده فعالیت ها از دروس مختلف و نوآوری در تمرینات
- مربیان باید پیشرفت دانش آموزان خود را ارزیابی کرده و نسبت به آن جلسات تمرینی بعدی را برنامه ریزی کنند .

نگاه اجمالی محتوا

<p>۱۰ درس پایه شامل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اصول کلی (عمومی) بدمینتون • گرفتن راکت در دست و آشنایی با بازی در محوطه تور • تکنیک های جلوی زمین و رفت و برگشت توپ • عناصر فیزیکی که شامل هماهنگی، پایداری و تعادل است. <p>ابتدا مهارت های پایه و گرفتن راکت در دست، سپس ضربه در محوطه تور آموزش داده میشوند.</p> <p>اینها ساده ترین تکنیک های بدمینتون هستند که در ابتدا آموزش داده می شوند و موفقیت مبتدیان جوان را تضمین خواهند کرد.</p> <p>تکنیک های ضربات بالای سر (اور هد) که مشکلتر هستند در تمرینات بعدی معرفی می شوند و این وقتی است که بازیکنان تکنیک های پایه ای را کسب کرده اند و تجربه موفق داشته اند.</p> <p>در پایان ۱۰ درس پایه بازیکنان باید قادر باشند:</p> <ul style="list-style-type: none"> • با تکنیک های پایه ای گرفتن راکت آشنا شده و قادر به انجام تمرینات رفت و برگشت توپ باشند؛ • توپ را از جلوی تور به انتهای زمین هدایت کنند. • از سرویس برای شروع بازی استفاده کنند. 	<p>بخش ۱</p> <p>درسهای پایه (۱۰ درس)</p>
--	--

درس ۱

نحوه گرفتن راکت

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی موارد زیر است:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ورزش بدمینتون • نحوه گرفتن راکت برای ضربات بکهند و فورهند • اهمیت نحوه رسیدن به توپ 	<p>در پایان درس دانش آموز قادر خواهد بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان با بازی بدمینتون آشنا میشوند • دو روش گرفتن راکت را میتوانند نشان دهند • ضربه زدن ریلکس و ملایم به یک بادکنک یا توپ نرم را میتوانند نشان دهند.
<p>تجهیزات (وسایل)</p> <ul style="list-style-type: none"> • بادکنک - حداقل یک عدد برای هر دانش آموز • راکت - یک عدد برای دو دانش آموز (در صورت امکان یک عدد برای هر دانش آموز) • توپ بدمینتون - یک عدد برای هر دانش آموز • دستگاه DVD Player برای نشان دادن تمرینات (در صورت امکان) 	<p>محتوا / وضعیت آموزشی</p> <ul style="list-style-type: none"> • ترجیحاً درس باید داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه درس در فضای باز هم امکان پذیر است. شما ممکن است نیاز داشته باشید از توپها یا کیسه های گره زده شده یا بادکنکهای کم هوا استفاده کنید. برای این درس نیازی به تور بدمینتون نیست.

درس ۱: نحوه گرفتن راکت

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۱۰ دقیقه)	دانش آموزان: <ul style="list-style-type: none"> یک مسابقه بدمینتون زنده یا یک فیلم کوتاه ویدئویی بدمیتون را تماشا میکنند. بازی یک نفره یا دو نفره 	<ul style="list-style-type: none"> از دانش آموزان سوال می شود که ورزش بدمینتون را توضیح دهند - این به صورت سوال و جواب توسط مربی انجام میشود. ضربات مختلف بدمینتون به دانش آموزان یادآوری میشود. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ سوالات کلی: می توانید برسید که ورزش بدمینتون چگونه است؟ ↓ سوالات اختصاصی آیا بدمینتون یک بازی سریع است؟ چند نوع بازی دو نفره وجود دارد؟ آیا بازیکنان توپ را در مسابقه عوض می کنند؟ یا مربیان میتوانند خصوصیات پایه را به سادگی شرح دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> وقتی که یک مسابقه زنده را تماشا می کنید مطمئن شوید که بچه ها در یک فاصله مطمئن از زمین قرار دارد. فاصله زمین را از تماشاچیان حفظ کنید.
ضربه زدن به بادکنک (۵ دقیقه)  ۱۷ - ۱۸	<ul style="list-style-type: none"> به بازیکنان به صورت یک در میان بادکنک داده میشود. آنها باید به صورت دو تایی بدون درحالی که با دستشان به بادکنک ضربه میزنند تا از برخورد آن به سطح زمین جلوگیری کنند. مرحله بعد-هر دانش آموز یک همبازی دارد و آنها باید سعی کنند به بادکنک توسط دست راکت و در حال حرکت ضربه بزنند. 	<ul style="list-style-type: none"> قبل از جلسه بادکنکها را باد کنید. فاصله بین بازیکنان را بر اساس سطح و توانایی آنها تغییر دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ در صورت مناسب بودن تمرینات را با تغییر جهت انجام دهید ↓ با سرعت کم قدم زدن را شروع کنید 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین بازیکنان را حفظ کنید. تمرین را فقط زمانی شروع کنید که معلم سوت می زند یا علامت می دهد.

درس ۱: نحوه گرفتن راکت

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
بازی نوبتی با بادکنک (۱۰ دقیقه) ▶ ۱۸ - ۲۷	<ul style="list-style-type: none"> بچه ها تمرین گروهی می کنند(حداکثر ۶ نفر در هر گروه) بازیکنان در یک صف بایستند و به هر گروه یک بادکنک داده می شود. دانش آموز در هر گروه باید به انتهای سالن بدود و در حالی که به بادکنک ضربه می زند جلوی برخورد آن را به زمین بگیرد بادکنک را در پایان به نفر بعدی گروه می دهد. تمرین را با استفاده از راکت هم انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> به جای ضربه محکم زدن به بادکنک، بازیکنان باید شناخت درستی از ضربات خود برای کنترل صحیح بادکنک داشته باشند. فاصله مسیر می تواند تغییر کند (۲۰ متر به عنوان مثال) 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ اگر بچه ها این تمرین را خوب انجام دهند می توانند این بازی را با راکت هم امتحان کنند (فقط یک راکت برای هر تیم) ↓ 	
تمرین گریپ بکهند با بادکنک (۱۰ دقیقه) ▶ ۱۸ - ۳۷	<ul style="list-style-type: none"> مربی گریپ بکهند را به بازیکنان نشان می دهد. کار با یک بادکنک و یک راکت. بچه ها باید بادکنک را با پشت دست در هوا نگه دارند و آن را در جلوی بدن خود حفظ کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> تاکید بر گریپ بکهند. پشت دست به سمت بالا و دور از بدن حرکت میکند. نیازی به استفاده از تور نیست. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ بازیکنان را به نوآوری در تمرینات تشویق کنید.. ↓ راکت را از بالای دسته آن (قسمت T راکت) بگیرید. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین گروهها را به خوبی حفظ کنید.
تمرین گریپ فورهند(گریپ پایه با بادکنک) (۱۰ دقیقه) ▶ ۱۸ - ۴۷	<ul style="list-style-type: none"> مربی نحوه گرفتن پایه راکت (V) را نشان می دهد. تمرین را با یک بادکنک و یک راکت آغاز کنید. بازیکنان بادکنک را با گریپ فورهند در هوا نگه میدارند. 	<ul style="list-style-type: none"> انگشتان به خوبی پهن و گسترده هستند. به بادکنک در جلوی بدن ضربه بزنید. دقت داشته باشید یک شکل V بین انگشت شست و اشاره وجود داشته باشد. نیازی به استفاده از تور نیست. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ مانند بالا ↓ مانند بالا 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین گروهها را به خوبی حفظ کنید.

درس ۱: نحوه گرفتن راکت

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
عوض کردن گریپ با بادکنک (۱۰ دقیقه) ۵۷ - ۱L 	<ul style="list-style-type: none"> • مربی عوض کردن گریپ را با بادکنک و راکت نشان میدهد. • از بازیکنان خواسته میشود که بادکنک را سه بار با گریپ بکهند و سه بار با گریپ فورهند به هوا بزنند. • تمرین با بادکنک و راکت. 	<ul style="list-style-type: none"> • آموزش عوض کردن گریپ. • از حالت ۳-۳ به انجام تعویض گریپ به حالت ۲-۲ پردازید. سپس بازیکنان را به تعویض گریپ به صورت پشت سر هم تشویق کنید. • نیازی به استفاده از تور نخواهید داشت. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ در صورت آمادگی بازیکنان میتوانید بازیهای رقابتی انجام دهید. ↓ به انجام تمرینات با تکنیک صحیح دقت کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • برای حفظ ایمنی از بادکنک یا توپ نرم استفاده کنید.
خلاصه / سرد کردن (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • بچه ها تمرینات کششی را روی زمین انجام میدهند و در رابطه با درس با هم صحبت میکنند. • مربی نکات مهم را به بازیکنان یادآوری میکند. 	<ul style="list-style-type: none"> • بدمینتون یک بازی رفت و برگشتی روی تور با ضربات نرم یا محکم و همراه با تغییر جهت و جهش های زیاد میباشد. • گریپ بکهند و فورهند را دوباره نشان دهید. • ضربات بکهند و فورهند با فاصله از بدن و با حرکت راکت به سمت توپ زده میشود. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان سوالاتی در مورد درس بپرسید. ↓ مربی یک بار دیگر نکات تکنیکی را گوشزد کرده و حرکات صحیح را نشان میدهد. 	

درس ۲

عوض کردن گریپ و حرکات پا

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس موارد زیر می باشد:</p> <ul style="list-style-type: none"> • معرفی استفاده از گامهای پا جای پا (پای بوکس) بعنوان یک شیوه حرکتی • حرکت کردن در زمین • بهبود و ارتقاء در مهارتهای عوض کردن گریپ 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهندبود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • استفاده از گامهای پا جای پا (پای بوکس) را در فاصله های کوتاه نشان دهند. • دو حالت گرفتن راکت را با توجه به موقعیت مناسب آن نشان میدهند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • کیسه پلاستیکی بزرگ • توپ بدمینتون • راکت 	<p>موقعیت/محتوای آموزشی</p> <ul style="list-style-type: none"> • ترجیحا این درس باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر میباشد.

درس ۲: عوض کردن گریپ و حرکات پا

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> مریی موارد زیر را توضیح داده و نشان می دهد: گامهای پا جای پا (پای بوکس) «یک پا پای دیگری راتعقیب می کند اما به آن نمیرسد» پاها لازم نیست برای تعقیب، موازی با یکدیگر باشند. گامهای تعقیبی برای حرکت به صورت موازی یا اوریب(به سمت جلو و عقب) استفاده میشوند. 	<ul style="list-style-type: none"> بدن را راست نگه دارید. (زانو ها تا حد کمی خم شوند)، سر در همان ارتفاع ثابت میماند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ انجام گام های پا جای پا مورب (رو به جلو و عقب) را با تغییر سرعت در حرکت تمرین کنید. ↓ با سرعت کم شروع کرده و به آرامی گامهای موازی را تمرین کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله ایمن را بین بازیکنان در هنگام انجام حرکات حفظ کنید.
تعقیب کردن آینه ای (۱۰ دقیقه)  ۱۷ - ۲۱	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموزان به گروههای دوتایی تقسیم میشوند و روبروی یکدیگر قرارمیگیرند. یک دانش آموز «راهنما» و دیگری «تعقیب کننده» است. «راهنما» به جهات مختلف حرکت کرده و سعی بر فرار از «تعقیب کننده» میکند. «تعقیب کننده» باید راهنما را دنبال کند. 	<ul style="list-style-type: none"> فقط از فاصله های کوتاه برای تعقیب استفاده کنید (از تعقیب اضافی خودداری کنید) نقش بازیکنان هر ۳۰ تا ۴۰ ثانیه عوض کنید حالت صحیح بدن را حفظ کرده و زانو ها را تا حدودی خم کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ تعقیب کردن موازی و مورب زیگزاک (حرکات رو به جلو و عقب) ↓ تعقیب کردن فقط روی خط موازی 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله ایمن را بین بازیکنان در هنگام انجام حرکات حفظ کنید. بازیکنان را با توجه به سطح و استعداد آنها تقسیم بندی کنید.
حرکت تعقیبی پا آینه ای همراه با پرتاب (بازی) (۱۰ دقیقه)  ۲۷ - ۲۱	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموزان به گروههای دو تایی تقسیم شده و رو بروی یکدیگر قرار میگیرند. یک بازیکن که یک کیسه گره زده شده یا توپ در دست دارد «راهنما» میباشد. بازیکن «تعقیب کننده» باید آنرا دنبال کند. «راهنما» کیسه یا توپ را پرتاب کرده و «تعقیب کننده» باید آن را گرفته و برگرداند. 	<ul style="list-style-type: none"> نقش بازیکنان را با دستور مریی عوض کنید. فاصله بین بازیکنان حدود سه متر میباشد. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ پرتاب فقط با دست موافق ↓ توپ را با هر دو دست پرتاب کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله ایمن را بین بازیکنان در هنگام انجام حرکات حفظ کنید. بازیکنان را با توجه به سطح و استعداد آنها تقسیم بندی کنید.

درس ۲: عوض کردن گریپ و حرکات پا

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
عوض کردن گریپ راکت (تیک تاک) (۵دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> به دانش آموزان دو حالت گرفتن راکت را نشان داده و راکت را در دست خود با حرکت انگشت شست بچرخانید. 	<ul style="list-style-type: none"> عوض کردن گریپ راکت با چرخش راکت توسط انگشت شست بدون چرخش کامل دست. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ مربی با تغییر ریتم و سزعت علامت دادن چالش تمرین را افزایش میدهد. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله ی ایمن را بین بازیکنان در هنگام انجام حرکات حفظ کنید.
۲۷ - ۲۸	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان عوض کردن گریپ راکت را بدون توپ با علامت مربی تمرین میکنند. 	<ul style="list-style-type: none"> آرنج در جلوی بدن. 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ تمرین مجدد عوض کردن گریپ با تمرکز روی تکنیک صحیح. 	
عوض کردن گریپ راکت همراه با توپ (۱۰ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> بچه ها به گروه های دو نفره تقسیم میشوند. آنها عوض کردن گریپ را همزمان با زدن ضربه به توپی که هم تیمیشان به سمت فورهند و بکهند پرتاب میکنند تمرین میکنند. بعد از تمرین هر ۱۲ ضربه نقش بازیکنان را عوض کنید. بدون استفاده از تور تمرین کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ضربه زدن از زیر دست با «دست موافق» بدون تغییر جهت فورهند و بک هند را تمرین کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ با پای موافق به سمت جلو گام بردارید. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله ایمن را بین بازیکنان در هنگام انجام حرکات حفظ کنید.
۴۷ - ۲۸	<ul style="list-style-type: none"> بعد از تمرین هر ۱۲ ضربه نقش بازیکنان را عوض کنید. بدون استفاده از تور تمرین کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> روى نحوه ی گرفتن صحیح راکت وانگشتان ریلکس و ملایم تمرکز کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	
ضربه زدن به توپ همزمان با تعویض گریپ (۱۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> این یک تمرین رو به جلو است. بازیکنان را به گروههای دو نفره تقسیم کرده و ضربه زدن به اهداف مشخص شده را همزمان با تعویض گریپ تمرین کنید. توپ توسط هم تیمی بازیکن به سمت او انداخته میشود(با یا بدون تور بدمینتون). 	<ul style="list-style-type: none"> از حلقه یا هدف گذاری روی دیوار استفاده کنید. تیمها را عوض کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ بازی را رقابتی کنید و وقتی به هدف می زنند به آنها امتیاز دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> توپها را از روی زمین بعد از هر بازی جمع کنید.
۵۷ - ۲۸		<ul style="list-style-type: none"> توپها را با فاصله زمانی بیشتری پرتاب کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	
خلاصه / سرد کردن (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان روی زمین حرکات کششی انجام میدهند و مربی نکات آموزشی مهم را به آنها یادآوری میکند. (به جدول بالا مراجعه کنید). 	<ul style="list-style-type: none"> مربی دوباره نحوه گرفتن صحیح راکت و حرکت کردن صحیح در زمین را نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان سؤالاتی مربوط به درس بپرسید. 	<ul style="list-style-type: none"> انجام صحیح حرکات کششی را به بازیکنان نشان دهید.
		<ul style="list-style-type: none"> مربی تکنیکها را دوباره به بازیکنان توضیح میدهد. 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	

درس ۳

ضربات نت و گام برداشتن

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی موارد زیر است:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ضربه نت و گام برداشتن • تعادل و پایداری در گام برداشتن 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • به سمت جلوی زمین به صورت صحیح گام بردارند به طوری که جلوی پای آنها به درستی نقطه ضربه به توپ را نشان می دهد. • با استفاده از نیروی مناسب و گرفتن صحیح راکت ضربات نت را به صورت متوالی می زنند
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • راکت ها • توپها • تورهای بدمینتون (وسایل کمکی) 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • ترجیحا درس باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکانپذیر می باشد.. شما به تور (وسایل کمکی) برای این درس نیاز خواهید داشت.

درس ۳: ضربات نت و گام برداشتن

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه ۵ دقیقه	<ul style="list-style-type: none"> مربی موارد زیر را نشان و توضیح می دهد. خیز بلند برداشتن - گام بلند با پای موافق به سمت جلو (خیز بلند) ضربه نت فورهند و بکهند ضربه نت فورهند و بکهند همراه با گام برداشتن موقعیت راست بودن بالا تنه و قرار گرفتن دست موافق جلوی بدن 	<ul style="list-style-type: none"> قبل از حرکت پا به سمت جلو زانو را بالا بیاورید اولین نقطه فرود پا، پاشنه پا باشد برای ضربه نت گریپ را به صورت ریلکس و ملایم راحت در دست نگه دارید 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان بخواهید گام برداشتن توضیح داده را نشان بدهند ↓ مربی می تواند دوباره گام برداشتن را توضیح داده و نشان دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین بازیکنان را در هنگام تمرین حفظ کنید
تعالد و پرتاب ۱۰ دقیقه ۱۷ - ۳۱	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان به گروههای دو نفری تقسیم شده، روی یک پا ایستاده و رو به روی یکدیگر قرار می گیرند. آنها باید تعادل خود را همزمان با پرتاب کردن و گرفتن یک توپ حفظ کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> تمرین را با ایستادن روی پای دیگر تکرار کنید 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ توپ را کمی به سمت راست یا چپ بازیکن پرتاب کنید یا تمرین را با دو توپ انجام دهید (پرتاب همزمان) ↓ از بادکنک یا توپ اسفنجی برای پرتاب استفاده کنید. پاها را بیشتر تعویض کنید. 	
تعالد توپ همراه با گام برداشتن (۵ دقیقه) ۲۷ - ۳۱	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان یک توپ را روی سر خود قرار می دهند (جهت توپ به سمت بالا باشد) گام برداشتن به سمت جلو را تمرین میکنند (نکات آموزشی را بخوانید) این تمرین را می توان با پای موافق و مخالف انجام داد. 	<ul style="list-style-type: none"> قبل از حرکت پا به سمت جلو زانو را بالا بیاورید اولین نقطه فرود پا، پاشنه پا می باشد بالا تنه را به صورت راست نگه دارید 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ طول گامها را افزایش دهید ↓ راه رفتن همراه با توپ روی سر 	<ul style="list-style-type: none"> مراقب توپهای روی زمین باشید

درس ۳: ضربات نت و گام برداشتن

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
خیز بلند (حرکت پا بدون توپ) ۵ دقیقه ▶ ۳۷ - ۳۸	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان روی یک خط ایستاده، یک گام توسط پای موافق با در دست داشتن راکت بر می دارند و ضربه نت را بدون توپ نشان می دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> همه بازیکنان همزمان با علامت مربی حرکت را نشان می دهند. مراقب پیچ خوردن پا باشید. در صورت امکان از آینه برای انجام تمرین با تکنیک صحیح استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ گام برداشتن با حرکت تعقیبی (پای بوکس) ↓ فقط یک گام برداشته 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین بازیکنان را در هنگام تمرین حفظ کنید
معرفی ضربات نت فورهند و بکهند (۲۰ دقیقه) ▶ ۳۸ - ۴۷	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان به گروههای دو نفره تقسیم می شوند. یکی از بازیکنان توپ را از روی تور پرتاب کرده و بازیکنان دیگر ضربه نت بکهند را تمرین می کند. با گام برداشتن توسط پای موافق برای ضربه زدن تمرین را ارتقا دهید. ضربه نت یک ضربه آهسته از روی تور می باشد. همین تمرین را در سمت فورهند اجرا کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> بعد از هر ۱۲ ضربه نقش بازیکنان را عوض کنید. راکت را در جلوی بدن خود نگه دارید. نزدیک به تور به توپ ضربه بزنید. به گرفتن صحیح راکت توجه کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از هدف گذاری و بازی های رقابتی برای ایجاد انگیزه در بازیکنان استفاده کنید. ↓ برای بازیکنان جوانتر سطح تور را پایین آورده یا تمرین را بدون تور انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> مراقب توپهای افتاده روی زمین باشید.
بازی رفت و برگشت با ضربه نت (۱۰ دقیقه) ▶ ۳۸ - ۵۷	<ul style="list-style-type: none"> هر دو بازیکن ضربات نت را با بازی کردن در جلوی زمین تمرین می کنند. ضربات نت را پایین تر از سطح تور بزنید. با پرتاب توپ با دست بازی را شروع کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> راکت را به صورت راحت و ملایم، ریلکس بگیرید. از گریپ مناسب استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ این بازی می تواند در منطقه بزرگتری برای اضافه کردن حرکت پا انجام شود. برای ایجاد انگیزه در بازیکنان شرایط مسابقه ای ایجاد کنید. ↓ از زمین کوچکتری و یا پایین آوردن سطح تور برای تمرکز روی تکنیک درست استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> به امنیت زمین توجه داشته باشید.

درس ۳: ضربات نت و گام برداشتن

نکات ایمنی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات مهم آموزشی	فعالیت	زمان
<ul style="list-style-type: none"> تکنیک صحیح حرکات کششی را به بازیکنان گوشزد کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> از بازیکنان سئوالاتی در مورد دست بپرسید. 	<ul style="list-style-type: none"> حرکت دست قبل از حرکت پا دراز کردن دست برای زدن ضربه در جلوی بدن گرفتن راکت به حالت ریلکس و راحت. 	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان روی زمین حرکات کششی را انجام می دهند. مربی نکات مهم آموزشی درسهای دو و سه را به آنها گوشزد می کند. مربی یک بار دیگر ضربه نت بکهند را نشان داده و روی اهمیت گام برداشتن صحیح تاکید می کند. 	خلاصه / سرد کردن - ریکاوری (۵ دقیقه)
	<ul style="list-style-type: none"> مربی خلاصه درس و نکات آموزشی را تکرار می کند. 			

درس ۴

ضربات نت و استارت زدن

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی موارد زیر است:</p> <ul style="list-style-type: none"> • معرفی حرکت پا (استارت زدن) برای شروع گام برداشتن • بهبود و ارتقا در ضربات نت 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • به صورت متوالی (۷ تا ۱۰ بار) ضربه نت را با تکنیک صحیح انجام دهند. • زمان استفاده حرکت پا در وسط زمین و چگونگی آن را توضیح و نشان دهند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • راکت • توپ • تورهای بدمینتون (وسایل کمکی) 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد.. • شما به تور (وسایل کمکی) برای این درس نیاز خواهید داشت.

درس ۴: ضربات نت و استارت زدن

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • مربی نکات اصلی درس ۴ را توضیح می دهد: • حرکت به سمت توپ و حرکت پای مربوط به آن • انجام ضربات نت فورهند و بکهند همراه با گام برداشتن و حرکت استارت زدن مربوط به این ضربات 	<ul style="list-style-type: none"> • حرکت پا - حرکت سریع یک پا موازی با پای دیگر • خم کردن زانو و آمادگی پا برای تغییر جهت ناگهانی 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از دانش آموزان نحوه استارت زدن و تغییر جهت را سؤال کنید ↓ مربی حرکت را توضیح داده و دوباره نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • به فاصله کافی بین بازیکنان توجه داشته باشید
تمرین تعادل (۱۰ دقیقه) ▶ ۱۷ - ۴۸	<ul style="list-style-type: none"> • دانش آموزان روی یک پا ایستاده و به پهلو، رو به جلو و عقب جهش می کنند (برای تعلیم پرش روی یک پا). • برای پیشرفت در این حرکت، مربی به بازیکنان علامت داده و بازیکنان باید به آن جهت جهش کرده و به نقطه شروع برگردند. 	<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان روی تعادل و کنترل حرکات تمرکز می کنند 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ طول پرشها را افزایش دهید ↓ فاصله بین پاها را کاهش داده و به صورت آهسته تر حرکت را انجام دهید 	<ul style="list-style-type: none"> • فاصله بین گروهها را رعایت کنید
حرکت سریع پا (۱۰ دقیقه) ▶ ۲۷ - ۴۸	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین حرکات سریع پا را شروع کنید • بازیکنان پشت به مربی یا هم تیمی خود می ایستند و با نهایت سرعت در جا پا می زنند. • بازیکنان با علامت مربی (کف زدن یا سوت زدن) با نهایت سرعت به سمت نقطه مشخص شده حرکت می کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> • اطمینان داشته باشید که بازیکنان نمی تواند قبل از موعد مورد نظر شما علامت را ببینند. • زانوها مقدار کمی باید خم شده باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از دو علامت متفاوت برای نشان دادن مسیرهای مختلف استفاده کنید. ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> • فاصله مناسب را بین اعضای گروه حفظ کنید.

درس ۴: ضربات نت و استارت زدن

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
گامهای تعقیبی برای ضربه نت (۲۰ دقیقه) ۳۷ - ۴۱ ▶	<ul style="list-style-type: none"> دو به دو تمرین کرده و بازیکنان روبروی یکدیگر قرار می گیرند (تقریباً سه متر فاصله از هم دارند). یک بازیکن توپ را می اندازد و بازیکن دیگر ضربه های نت فورهند و بکهند را تمرین می کند. نقش بازیکنان را پس از ۱۲ ضربه عوض کنید. اول با ضربات نت بکهند و سپس فورهند تمرین را شروع کنید. سپس تمرین را به صورت متوالی انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> از نکات زیر استفاده کنید (نیازی به تور ندارید) فقط با ضربه های نت کنید. ضربه نت را با گام برداشتن اجرا کنید. حرکت نت را با گام برداشتن و حرکات تعقیبی انجام دهید. ضربه نت را با حرکت استارت زدن و گام صحیح انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ روی زمین را برای ضربه زدن هدف گذاری کنید. ↓ نیازی به تور و یا زمین نیست. روی تکنیک صحیح تمرکز کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین بازیکنان را حفظ کنید.
ضربات نت به صورت رفت و برگشت (رالی کردن) (۱۰ دقیقه) ۴۷ - ۴۱ ▶	<ul style="list-style-type: none"> دو دانش آموز با بازی در یک منطقه کوچک در محوطه تور ضربه های نت را تمرین می کنند. فقط با ضربه های نت بازی کنید (از ارتفاع روی تور) تمرین را با پرتاب توپ شروع کنید. برای ایجاد رقابت امتیازات را محاسبه کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> گرفتن ریلکس و ملایم راکت در منطقه کوچکتری بازی را شروع کنید و به ترتیب در منطقه بزرگتر میزان سختی تمرین را افزایش دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ اجازه دهید بازیکنان در منطقه بزرگتری بازی کنند و مرتباً از ضربه های فورهند و بکهند استفاده کنند. ↓ روی تکنیک صحیح تمرکز کنید (بدون شرایط رقابتی) 	<ul style="list-style-type: none"> ایمنی عمومی در محوطه زمین را رعایت کنید.
خلاصه/ سرد کردن ریکواری (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> معلم نکات اصلی درس را تکرار می کند. بازیکنان روی زمین حرکات کششی را انجام می دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> نکات اصلی درس را در بالا ببینید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان سئوالاتی در مورد درس بپرسید. ↓ معلم نکات کلیدی درس را دوباره توضیح می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> تکنیک های کششی را تصحیح کنید.

درس ۵

بازیهای تمرینی

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی موارد زیراست:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تقویت نکات آموزشی درسهای گذشته • مرور نحوه تعویض گریپ راکت و قرار دادن دست در جلوی بدن 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهندبود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • حرکات و گام های ابتدایی را انجام دهند. • تعویض گریپ راکت را انجام داده و ضربه محکم و آرام بزنند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • کیسه پلاستیکی گره زده • راکت • توپ بدمینتون 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکانپذیر می باشد.. • شما می توانید از تور با توجه به سطح بازیکنان استفاده کنید.

درس ۵: بازیهای تمرینی

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> مربی نکات اصلی درس ۵ را توضیح می دهد: تغییر گریپ برای ضربات بکهند و فورهند در زمان نیاز عموما بدمینتون شامل ضربه زدن در حالت حرکت می باشد (استارت زدن و توقف کردن همراه با زدن ضربات با شدت / محکم و نرم می باشد). 	<ul style="list-style-type: none"> آرنج در جلوی بدن قرار می گیرد و دست موافق به سمت توپ حرکت می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان بخواهید که مطالبی را که در سه درس اول یاد گرفته اند نشان دهند. ↓ مربی تمرین را دوباره نشان می دهد و بازیکنان گوش داده و تماشا می کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> در هنگام تمرین فاصله بین بازیکنان را حفظ کنید
بازیهای تعقیبی (۱۰ دقیقه)  ۱۷ - ۵۸	<ul style="list-style-type: none"> یک دانش آموز به عنوان «تعقیب کننده» انتخاب می شود و باید سعی کند با دنبال کردن به تمام بازیکنان دیگر رسیده و آنها را لمس کند. هنگامی که بازیکنانی توسط «تعقیب کننده» لمس می شود باید دو دور کامل در محوطه بیرون از زمین بدون تا بتواند دوباره به بازی برگردد. زمانی که «تعقیب کننده» به همه بازیکنان با دست خود ضربه زد و بازیکنی در زمین باقی نمانده بود، بازی تمام می شود. 	<ul style="list-style-type: none"> برای دادن فرصت بازی به همه دانش آموزان «تعقیب کننده» را مرتب عوض کنید. هنگام خارج شدن از بازی قبل از این که دانش آموزان دوباره به بازی برگردند به آنها تمرینات دیگری بدهید (ده جهش - ده دراز و نشست یا غیره) 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ سرعت بازی را با افزایش تعداد بازیکنان «تعقیب کننده» زیاد کنید. ↓ فقط از یک بازیکن «تعقیب کننده» برای کنترل سرعت بازی استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> اگر تعداد بازیکنان زیاد می باشد، بازیکنان را به بیشتر از یک گروه تقسیم کنید و از کل فضا استفاده کنید.

درس ۵: بازیهای تمرینی

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
بازی تعقیبی (۱۰ دقیقه) ۲۷ - ۵۱ 	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموزان را به گروههای دو نفره تقسیم کرده و آنها را روبروی هم به طوری که یک دانش آموز «رهبر» یک توپ یا کیسه گره زده شده در دست دارد قرار دهید. بازیکن دیگر «تعقیب کننده» است و باید بازیکن «رهبر» را دنبال کند. «بازیکن رهبر» کیسه پلاستیکی یا توپ را پرتاب می کند «تعقیب کننده» سعی می کند آن را بگیرد و برگرداند 	<ul style="list-style-type: none"> نقشهها را براساس علامت مربی تغییر دهید. در حدود ۲ تا ۳ متر بین بازیکنان فاصله وجود داشته باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ پرتاب فقط توسط دست موافق ↓ با هر دو دست پرتاب کنید (حرکت پایین از کمر) 	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان را با توجه به سطح و مهارتهایشان جایگزینی کنید.
تعقیب و ضربه: سمت فورهند (۱۰ دقیقه) ۳۷ - ۵۱ 	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموزان در گروههایی با یک «توپ» انداز» تمرین می کنند. بازیکن «توپ» انداز»، توپ را به سمت فورهند بازیکنان می اندازد. بازیکن دیگر به سمت توپ حرکت می کند و با گریپ فورهند به توپ ضربه می زند و به وسط زمین بر می گردد و آماده برای حرکت بعدی می شود. بازیکن بعدی همین حرکت را انجام می دهد. تنوع: بازیکنان می توانند با زدن یک هدف مشخص امتیاز بگیرند. 	<ul style="list-style-type: none"> نیازی به تور و زمین بازی نیست. «توپ انداز» می تواند یک مربی، یک دانش آموز یا یک شخص کمکی باشد. بازی می تواند به صورت فردی یا تیمی (گروهی) امتیازدهی شود. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از تور و/یا زمین بازی استفاده کنید. ↓ حرکت و مقدار گامها را محدود کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> به توپهای افتاده روی زمین توجه کنید.
تعقیب و ضربه: سمت بکهند (۱۰ دقیقه) ۴۷ - ۵۱ 	<ul style="list-style-type: none"> تمرین بالا را در سمت بکهند زمین تکرار کنید. 	مانند بالا	<ul style="list-style-type: none"> ↑ مانند بالا ↓ مانند بالا 	مانند بالا

درس ۵: بازیهای تمرینی

نکات ایمنی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات مهم آموزشی	فعالیت	زمان
	<ul style="list-style-type: none"> ↑ پنهان کردن توپ یا جهت آن در هنگام پرتاب ↓ سرعت در پرتاب توپ را کاهش دهید و از میزان حرکات کم کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • به تور یا زمین بازی احتیاج نیست. • «توپ انداز» باید زمان کافی برای رسیدن به توپ را به بازیکنان بدهد. • بازی می تواند به صورت فردی یا گروهی انجام شود. 	<ul style="list-style-type: none"> • دانش آموزان در یک صف جلوی «توپ انداز» قرار می گیرند. «توپ انداز» می تواند توپ را به سمت راست یا چپ پرتاب کند. • بازیکنان به سمت توپ حرکت کرده و با گریپ مناسب به آن ضربه می زنند. • بازیکن بعدی به همین ترتیب تمرین را تکرار می کند. • بازیکنان با ضربه زدن به هدف با گریپ صحیح، امتیاز می گیرند. 	<p>تمرین گروهی با انتخاب (۱۰ دقیقه)</p> <p>▶ ۵۷ - ۵۸</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ↑ سئوالاتی در مورد این درس مطرح کنید. ↓ مربی درس را دوباره توضیح می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • نکات اصلی آموزشی را در بالا مشاهده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • مربی نکات اصلی درس را تکرار می کند. • بازیکنان حرکات کششی انجام می دهند. 	<p>خلاصه / سرد کردن - ریکاوری (۵ دقیقه)</p>

درس ۶

بازیهای تمرینی

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی موارد زیراست:</p> <ul style="list-style-type: none"> • معرفی بازیهای متنوع با تمرکز روی ضربات جلوی زمین • تقویت نکات آموزشی ای که به پیشرفت ضربات جلوی زمین کمک می کند. 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهندبود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تعدادی از بازیهای جلوی زمین را انجام دهند. • نکات آموزشی مهم که به بازی و ضربات جلوی زمین کمک می کند را توصیف کنند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • راکت • توپ بدمینتون • تور (یا جایگزین آن) 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد. • شما به تور یا جایگزین آن احتیاج دارید.

درس ۶: بازیهای تمرینی

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<p>مربی نکات اصلی بازی و ضربات جلوی زمین را به بازیکنان گوشزد می کند:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نحوه گرفتن راکت • حرکت دست قبل از حرکت پا شروع می شود • انجام حرکت «استارت زدن» برای شروع حرکت به سمت جلو • استفاده از حرکت پا و گام برداشتن صحیح به سمت توپ • باز کردن دست به سمت توپ و زدن ضربه در جلوی بدن 	<ul style="list-style-type: none"> • قوانین کلیدی را که در مقدمه یادآوری شده در خاطر داشته باشید. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • سئوالاتی از بازیکنان در مورد این درس بپرسید. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • معلم دوباره حرکات را نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • در زمان نشان دادن تمرین فاصله ایمنی را رعایت کنید.
ایستادن (بالاتنه) (۱۰ دقیقه)  ۱۷ - ۶L	<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان در فضای سالن در جهات مختلف می دوند و با علامت «ایست» مربی در جای خود می ایستند. • بازیکنان به مدت ۵ ثانیه در جای خود ایستاده و با علامت مجدد مربی دوباره شروع به دویدن می کنند. • بازیکنان برای پیشرفت می توانند گامهای بلندتری بردارند و در حالت مشابه به حرکت به سمت جلوی زمین توقف کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> • از حرکات کششی پویا در پایان گرم کردن استفاده کنید. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • از حرکتهای مختلف (دست زدن، سوت زدن یا غیره) برای علامت دادن به بازیکنان و امتحان توانایی های آنها استفاده کنید. <p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> • فاصله ایمنی بین گروهها را حفظ کنید.

درس ۶: بازیهای تمرینی

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
بازی «سلطان نت» (دو بازیکن) (۱۰ دقیقه)  ۶۸ - ۲۷	<ul style="list-style-type: none"> بازی نت بدون زمین مخصوص یا خط کشی شده انجام می شود. چگونگی امتیاز گرفتن: اگر ضربه یک بازیکن به تور اصابت کند و رد نشود، بازیکن حریف یک امتیاز می گیرد. در صورتی که ضربه با نوک تور برخورد کند و رد بشود، بازیکن زنده ی آن ضربه سه امتیاز می گیرد. هر بازیکنی که اول به امتیاز ۱۲ برسد برنده می شود. 	<ul style="list-style-type: none"> از نحوه گرفتن صحیح راکت اطمینان برقرار کنید. زدن ضربه به توپ در اولین فرصت حرکت بی وقفه و سریع با استفاده از گامهای کوتاه و سریع به سمت توپ (حرکت سریع به عقب و جلوی پا) برای اجتناب از انتظار زیاد، بازیهای با زمان کوتاه انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان را با فاصله ایمن و جدا از هم در زمین قرار دهید.
بازی نت (به روش ورزش تنیس روی میز) (۱۵ دقیقه)  ۶۸ - ۳۷	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان ۱ و ۲ مقابل بازیکنان ۳ و ۴ بازی می کنند. زمین بازی، منطقه بین تور و خط سرویس است. در شروع بازی همه بازیکنان باید بیرون از محوطه بازی بایستند. بازیکن عدد ۱ با یک پرتاب توپ بازی را شروع می کند. بعد از آن هر دو بازیکن باید به طور متناوب ضربه بزنند (مانند بازی دو نفره در تنیس روی میز) پیشرفت - بعد از هر ضربه بازیکن باید به عقب زمین بدود و خط سرویس بازی دو نفره را با راکت خود لمس کند. با سیستم امتیازگیری معمولی بازی کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> تیمها را عوض کنید و به طور مرتب حریفان را تغییر دهید. از تنوع در نوع قوانین استفاده کنید. به عنوان مثال جهش و تعویض پا به جای حرکت به سمت خط سرویس انتهایی زمین 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> مانند بازی قبل

درس ۶: بازیهای تمرینی

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
بازی چرخشی (چرخ و فلک) (۱۵ دقیقه)  ۶۷ - ۴۷	<ul style="list-style-type: none"> • دو گروه از بازیکنان پشت یکدیگر می ایستند و مقابل یکدیگر بازی می کنند. زمین بازی منطقه بین تور و خط سرویس است. بازیکن یک از تیم A با یک سرویس به منطقه بازی، بازی را شروع می کند. • بازیکن یک از تیم B به ضربه پاسخ می دهد و ضربه بعدی توسط بازیکن دو از تیم A زده می شود و بازی به همین ترتیب ادامه می یابد. هر بازیکنی که ضربه آن به تور اصابت کند یا به محوطه خارج از زمین برود یک امتیاز از دست می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • با علامت مربی تیمها را تغییر دهید. • تغییر در قوانین می تواند به انواع مختلف صورت گیرد. به عنوان مثال بازیکنان می توانند امتیازات خود را به همراه خود به تیم بعدی ببرند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ برای افزایش سختی بازی، تعداد بازیکنان را در هر تیم کاهش دهید. ↓ گروهها را با توجه به سطح آنها تقسیم بندی کنید تا همه بازیکنان یک تجربه مثبت داه باشند. 	<ul style="list-style-type: none"> • مراقب توپهایی که روی زمین افتاده اند باشید.
خلاصه/ سرد کردن (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • مربی نکات اصلی در مورد ضربات نت و گام برداشتن را به بازیکنان دوباره گوشزد می کند. • بازیکنان حرکات کششی انجام می دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> • نکات آموزشی مهم را در بالا مشاهده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان سئوالاتی در مورد درس بپرسید. ↓ معلم دوباره نکات اصلی ضربات نت را توضیح می دهد. 	

درس ۷

سرویس زدن و رالی کردن (رفت و برگشت توپ)

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی موارد زیر است:</p> <ul style="list-style-type: none"> • معرفی سرویس کوتاه بکهند • رالی کردن در جلوی زمین 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • سرویس کوتاه بکهند بزنند • در جلوی زمین بازی کنند (رالی کردن)
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • راکت • توپ بدمینتون • تور (یا جایگزین آن) • جعبه هایی برای هدف گذاری (شما می توانید نشانه هایی را روی زمین یا محوطه بازی بکشید) 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد.

درس ۷: سرویس زدن و رالی کردن (رفت و برگشت توپ)

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> مربی نکات آموزشی درس ۷ را توضیح می دهد: گریپ بکهند سرویس بکهند حالت آماده رالی کردن در جلوی زمین 	<ul style="list-style-type: none"> گریپ بکهند ضربه زدن توسط دست و انگشتان زدن ضربه از زیر کمر سرویس تیز برای فریب حریف 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان در مورد درس سئوالاتی بپرسید ↓ مربی درس را دوباره شرح می دهد 	
تمرینات توپ و راکت (۱۰ دقیقه)  ۱۷ - ۷۸	<ul style="list-style-type: none"> تمرین را به صورت گروهی انجام دهید تمرینات نویتی با توجه به سطح و شرایط بازیکنان انجام دهید. برای مثال با ضربه زدن به توپ با فورهند یا بکهند راکت 	<ul style="list-style-type: none"> مربیان با توجه به استعداد و توانایی بازیکنان می توانند سختی تمرینات را افزایش دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ حرکات تعقیبی و موانع برای افزایش سختی در تمرینات ↓ توپها را روی صفحه راکت (فورهند یا بکهند) قرار دهید (سرعت حرکت را نسبت به سطح بازیکنان تغییر دهید) 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین گروهها را حفظ کنید
نگهداشتن توپ در هوا: با استفاده از گریپ بکهند (۱۰ دقیقه)  ۲۷ - ۷۸	<ul style="list-style-type: none"> تمرین با یک توپ و راکت شروع کنید. بازیکنان می توانند به توپ با گرفتن گریپ بکهند ضربه بزنند. برای شروع، بازیکن می تواند راکت را از نقطه T (انتهای دسته راکت) بگیرد (به طوری که انگشت اول روی صفحه راکت قرار می گیرد). 	<ul style="list-style-type: none"> گریپ بکهند ضربه با پشت دست 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ بازیکنان را به انجام تمرین به اشکال مختلف تشویق کنید. به عنوان مثال: خم کردن یک یا هر دو زانو، نشستن یا خوابیدن روی زمین و دوباره بلند شدن ↓ راکت را از انتهای دسته آن بگیرد (قسمت T شکل راکت) 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین گروهها را حفظ کنید. بچه ها را تشویق کنید تا توپهای افتاده روی زمین را برای جلوگیری از آسیب دیدگی احتمالی بردارند.

درس ۷: سرویس زدن و رالی کردن (رفت و برگشت توپ)

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
سرویس کوتاه بکهند (۱۰ دقیقه) ۳۷ - ۷L	<ul style="list-style-type: none"> • مربی ضربه سرویس کوتاه بکهند را به بازیکنان نشان می دهد (ضربه از پشت خط سرویس به صورت مورب به زمین حریف زده می شود). • بعد از هر سرویس به طرف مقابل رفته و توپ را بردارید و دوباره سرویس بزنید. • ضربه سرویس را به نقاط مختلف زمین بزنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • سرویس با ایجاد نیرو توسط مچ دست و انگشتان زده می شود. • صفحه راکت به سمت پایین می باشد. • ضربه با گریپ بکهند زده می شود. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • منطقه هدف گذاری شده را کوچک کنید به عنوان مثال جعبه ای در گوشه ای زمین بازی بگذارید ↓ • منطقه هدف گذاری را بزرگتر کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • فاصله بین بازیکنان را رعایت کنید.
سرویس بکهند: رقابت تیمی (۱۰ دقیقه) ۴۷ - ۷L	<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان یک بازی رقابتی با زدن سرویس به هدف انجام می دهند (به عنوان مثال یک حلقه). هر بازیکن ده توپ دارد. • امتیازات را در انتهای بازی بشمارید تیم اول یک امتیاز اضافه می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> • سرویس با ایجاد نیرو توسط انگشتان و مچ دست زده می شود. • سرویس از زیر کمر زده می شود. • در زدن سرویس عجله نکنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • بازیکنان بهتر می توانند به نقاط مختلف زمین سرویس بزنند (گوشه راست یا چپ منطقه سرویس یا سرویس تیز که از بالای سر حریف به انتهای زمین می رود). ↓ • ارتفاع تور را کم کنید یا بدون تور سرویس بزنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • فاصله بین بازیکنان را رعایت کنید.

درس ۷: سرویس زدن و رالی کردن (رفت و برگشت توپ)

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
ضربات نت (۱۰ دقیقه)  ۷L - ۵۷	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان در گروههای دو نفره ضربه نت را با هم به صورت رفت و برگشت تمرین می کنند (رالی کردن) بازیکنان هر رالی را با سرویس کوتاه بکهند آغاز می کنند. بعد از هر سرویس بازی فقط در محوطه جلوی زمین ادامه می یابد. 	<ul style="list-style-type: none"> نکات آموزشی مهم درس ۴ را مشاهده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • به دانش آموزان اجازه دهید تا در منطقه بزرگتری بازی کنند و از هر دو ضربه پشت و جلوی راکت استفاده کنند (بازیکنان می توانند گام برداشتن صحیح را تمرین کنند). 	<ul style="list-style-type: none"> • امنیت عمومی زمین را رعایت کنید.
خلاصه/ سرد کردن - ریکآوری (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • دانش آموزان به طور کامل روی زمین دراز کشیده و سپس برای بحث در مورد درس دوباره می نشینند. 	<ul style="list-style-type: none"> • نکات مهم آموزشی را در جدول بالا ببینید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • مربی سئوالاتی در مورد اهداف درس از بازیکنان می پرسد. ↓ • مربی نکات مهم آموزشی را به بازیکنان یادآوری می کند. 	

درس ۸

اندرهند بکهند

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی مورد زیراست:</p> <ul style="list-style-type: none"> معرفی ضربه اندرهند بکهند 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ضربه اندرهند بکهند را نشان دهند
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> راکت توپ بدمینتون تورهای بدمینتون 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد.

درس ۸: اندرهند بکهند

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> مربی نکات آموزشی درس ۸ را توضیح می دهد: ضربه اندرهند بکهند از جلوی زمین و پایین تر از سطح تور به انتهای زمین حریف زده می شود. این به بازیکن اجازه می دهد تا قبل از ضربه حریف به وسط زمین برگشته و برای ضربه او آماده بشود. 	<ul style="list-style-type: none"> ضربه اندرهند بکهند را معرفی کرده و به بازیکنان نشان دهید. اهمیت زدن اندرهند بکهند را با ارتفاع بلند و به انتهای زمین حریف گوشزد کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ بازیکنان ضربه اندرهند را بدون توپ نشان می دهند. ↓ مربی تکنیک اندرهند بکهند را دوباره توضیح داده و نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین بازیکنان را رعایت کنید.
بازی گروهی (۱۰ دقیقه)  ۱۷ - ۸۱	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموزان به چند تیم تقسیم می شوند و روی یک خط جلوی زمین به صف می ایستند. هر تیم دارای سه توپ می باشد. با علامت مربی یک بازیکن از هر تیم یک توپ را برداشته و به انتهای زمین می دود و توپ را در انتهای زمین می گذارد. نفر دوم هر تیم همین کار را انجام می دهد و توپ را بر می گرداند. این بازی تا زمانی که همه بازیکنان یک بار حرکت را انجام دهند ادامه می یابد. 	<ul style="list-style-type: none"> تعداد و اندازه گروهها می تواند تغییر کند. قبل از شروع بازی گرم کردن الزامی است. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ همین بازی را با گامهای بدمینتون به دو سمت جلوی زمین انجام دهید. ↓ تعداد توپها را کاهش دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> متوجه توپهای روی زمین باشید.

درس ۸: اندرهند بکهند

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
تبادل پویا (تبادل در حرکت) (۱۰ دقیقه) ▶ ۲۷ - ۸۱	<ul style="list-style-type: none"> هر بازیکن یک توپ دارد و روی یک پا می ایستد. دانش آموزان تا جایی که ممکن است توپها را در نقطه ای دور و جلوی بدن خود می گذارند و با موقعیت ایستادن روی یک پا بدون این که زمین بیافتند بر می گردند. سپس روی یک پا باقی می مانند و توپ را بر می دارند. همین تمرین را با پای دیگر انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> تکنیکهای تعادلی و کنترل در انجام و سرعت حرکت را به بازیکنان یادآوری کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ توپ را در فاصله دورتری در جلوی بدن خود قرار دهید. به طور متوالی و پشت سر هم تمرین را روی یک پا تکرار کنید. ↓ روی هر پا تعداد کمتری تمرین را انجام دهید و طول گامها را کمتر کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین بازیکنان را رعایت کنید.
اندرهند بکهند (۱۵ دقیقه) ▶ ۳۷ - ۸۱	<ul style="list-style-type: none"> شروع به تمرین ضربه اندرهند بکهند کنید - هر بازیکن یک راکت و توپ دارد و یک ضربه اندرهند بلند بکهند (با حداکثر ارتفاع) می زند. برای پیشرفت در تمرین، بازیکنان را به گروههای دو نفره تقسیم کنید. بازیکن «توپ انداز»، توپ را به آرامی می اندازد و بازیکن دیگر ضربه اندرهند بکهند را تمرین می کند. بازیکن «توپ انداز» به انتهای زمین دویده و سعی می کند توپ را در هوا بگیرد. («توپ انداز» نمی تواند قبل از ضربه اندرهند شروع به حرکت کند). 	<ul style="list-style-type: none"> از گرفتن صحیح گریپ بکهند اطمینان حاصل نمایید. شما به زمین خط کشی شده یا تور نیاز ندارید. با افزودن حرکت پا شما می توانید چالش تمرین را افزایش دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ اگر بازیکنان تمرین را به خوبی انجام دهند، می توان حرکت پا و گام برداشتن را به این تمرین اضافه کرد. ↓ به تکنیک صحیح توجه کنید. می توان از بادکنک برای شروع استفاده کرد. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین گروهها را حفظ کرده و از همه فضای موجود استفاده کنید.

درس ۸: اندرهند بکهند

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
تمرین اندرهند بکهند (به صورت چرخشی) (۱۵ دقیقه)  ۴۷ - ۸۸	<ul style="list-style-type: none"> گروههای ۴ - ۶ نفری از مرکز زمین بازی را شروع می کنند. مربی یا کمک کننده توپها را می اندازند و دانش آموزان یکی پس از دیگری ضربه اندرهند بکهند را با استفاده از گام برداشتن و حرکت صحیح پا تمرین می کنند. برای ایجاد رقابت از هدف گذاری و امتیازدهی استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> در ابتدا گریپ را ریلکس گرفته و در هنگام ضربه به آن نیرو وارد کنید. به توپ با قدرت ضربه زده به طوری که توپ با ارتفاع به انتهای زمین برود. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ با هدف گذاری و ایجاد شرایط مسابقه ای در بازیکنان انگیزه ایجاد کنید. ↓ ارتفاع تور را کم کنید یا بدون تور تمرین را انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> به توپهایی که روی زمین افتاده اند توجه داشته باشید.
خلاصه / سرد کردن - ریکاوری (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> مربی نکات آموزشی درس ۸ را به بازیکنان یادآوری می کند. بازیکنان حرکات کششی را روی زمین انجام می دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> به نکات مهم آموزشی درس ۸ مراجعه کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ سئوالاتی مربوط به درس از بازیکنان بپرسید. ↓ معلم موارد تکنیکی درس را دوباره توضیح می دهد. 	

درس ۹

ضربه اندرهند فورهند

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی موارد زیر است:</p> <ul style="list-style-type: none"> • معرفی ضربه اندرهند فورهند • سرویس بلند فورهند 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ضربه اندرهند فورهند را نشان دهند • سرویس بلند فورهند را نشان دهند
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • راکت • توپ بدمینتون • تور بدمینتون (در صورت لزوم) • بادکنک (در صورت لزوم) • هدف گذاری (شما ممکن است روی زمین نشانه هایی به عنوان هدف) 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد.

درس ۹: ضربه اندرهند فورهند

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> مربی نکات آموزشی درس ۹ را توضیح می دهد: ضربه اندرهند فورهند از جلوی زمین و پایین تر از سطح تور به انتهای زمین حریف زده می شود. این ضربه به بازیکن اجازه می دهد تا قبل از ضربه حریف به وسط زمین برگشته و برای دریافت ضربه او آماده شود. سرویس بلند فورهند - این ضربه برای شروع بازی در بازی یک نفره استفاده می شود و حریف را مجبور به حرکت به انتهای زمین می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ضربه اندرهند فورهند را توصیف کنید. اهمیت زدن اندرهند فورهند را با ارتفاع زیاد و به انتهای زمین حریف به بازیکنان گوشزد کنید. گریپ فورهند (گریپ V یا گریپ پایه). سرویس - انتقال وزن بدن از عقب به جلو. چرخش لگن. حرکت کامل دست و ساعد. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ بازیکنان ضربه اندرهند را بدون توپ نشان بدهند. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین بازیکنان را رعایت کنید.
لمس کردن (ضربه زدن) ماهیچه پشت پا (دوقلو) (۱۰ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان به گروههای دو نفره تقسیم شده و روبروی یکدیگر قرار می گیرند (زانوها را کمی خم کرده و پای موافق را جلوتر قرار می دهند. یک بازیکن «مهاجم» است و با حمله توسط دست موافق سعی می کند ساق پای بازیکن دیگر را لمس کند. بازیکن «مدافع» با حرکت و عکس العمل سریع سعی می کند پای خود را دور کند. 	<ul style="list-style-type: none"> از زمانهای کوتاه (۳۰ - ۴۰ ثانیه) برای تمرین استفاده کنید و نقش بازیکنان را عوض کنید (مهاجم - مدافع). زمانی که مهاجم ساق پای مدافع را لمس می کند یک امتیاز می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> امنیت در این بازی دارای اولویت است. فاصله بین بازیکنان را حفظ کنید تا آنها با یکدیگر برخورد نکنند.
۹L - ۱۷			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموزان می توانند علاوه بر ساق پا لباس حریفشان را لمس کنند.

درس ۹: ضربه اندرهند فورهند

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
تعداد راکت (۵ دقیقه) ۲۷ - ۹۵	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموزان با فاصله دو متری روبروی یکدیگر می ایستند. راکت آنها با حفظ تعادل روی زمین قرار می گیرد. با علامت مربی، بازیکنان به راکت خود ضربه کوچکی می زنند و برای قاپیدن راکت حریفشان قبل از این که با زمین برخورد کند به سرعت حرکت می کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموزان می توانند به صورت حلقه ای در کنار یکدیگر قرار بگیرند و با علامت مربی به سمت «چپ» یا «راست» حرکت کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ فاصله بین افراد گروهها را افزایش دهید. ↓ با فاصله کوتاهتر شروع کنید و کم کم سختی را افزایش دهید. برای دادن زمان بیشتر از توپ استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> گروهها باید در فاصله ای دور از هم قرار گیرند.
ضربه اندرهند فورهند (۱۵ دقیقه) ۳۷ - ۹۵	<ul style="list-style-type: none"> شروع به تمرین اندرهند فورهند کنید - هر بازیکن یک راکت و توپ دارد و یک ضربه اندرهند فورهند (با حداکثر ارتفاع) می زند. برای پیشرفت در تمرین، بازیکنان را به گروههای دو نفره تقسیم کنید. بازیکن «توپ انداز» توپ را به آرامی می اندازد و بازیکن دیگر ضربه اندرهند فورهند را تمرین می کند. بازیکن «توپ انداز» به انتهای زمین دویده و سعی می کند توپ را در هوا بگیرد. («توپ انداز» نمی تواند قبل از ضربه اندرهند شروع به حرکت کند). بعد از انجام ۱۲ ضربه نقش بازیکنان را عوض کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> گرفتن صحیح راکت را (گریپ V یا پایه) به بازیکنان گوشزد کنید. به زمین یا تور نیاز ندارید. با افزودن حرکت پا شما می توانید چالش تمرین را افزایش دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ اگر بازیکنان تمرین را به خوبی انجام دهند می توان حرکت پا و گام برداشتن صحیح را به این تمرین اضافه کرد. ↓ با انجام تمرین با تکنیک صحیح توجه کنید. می توان از بادکنک برای شروع استفاده کرد. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین بازیکنان را رعایت کرده و از همه فضای موجود استفاده کنید.

درس ۹: ضربه اندرهند فورهند

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
اندرهند فورهند (تمرین چرخشی) (۱۰ دقیقه)  ۹L - ۴۷	<ul style="list-style-type: none"> گروههای ۴ - ۶ نفره دانش آموزان از مرکز زمین بازی را شروع می کنند. مربی یا کمک کننده توپها را پرتاب می کند و دانش آموزان یکی پس از دیگری اندرهند فورهند را با استفاده از گام برداشتن و حرکت صحیح پا تمرین می کنند. برای ایجاد رقابت از هدف گذاری و امتیازدهی استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> در ابتدا گریپ راکت را ریلکس و نرم ملایم گرفته و در هنگام ضربه به آن نیرو وارد کنید. به توپ با قدرت ضربه زده به طوری که توپ با ارتفاع بلند به انتهای زمین برود. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ با هدف گذاری و ایجاد شرایط رقابتی در بازیکنان انگیزه ایجاد کنید. ↓ ارتفاع تور را پایین آورده یا تمرین را بدون تور انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> به توپهایی که روی زمین افتاده اند توجه داشته باشید.
بازی گلف (۱۰ دقیقه)  ۹L - ۵۷	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان ضربه سرویس بلند را با «بازی گلف» تمرین می کنند. آنها باید توپ را با زدن سرویس به هدف مشخص شده ای بزنند. (با حداقل تعداد سرویس) برای زدن توپ با نهایت قدرت، آنها باید از چرخش کامل دست و ساعد استفاده کنند. برای آسانتر کردن ضربه، مبتدیان می توانند توپ را به سمت بیرون از دست خود رها کنند. برای استفاده و صرفه جویی در فضا می توان از توپهای آهسته استفاده کرد. 	<ul style="list-style-type: none"> انتقال وزن از پای موافق به پای مخالف. چرخش لکن. حرکت و چرخش کامل ساعد. رها کردن توپ از دست. استفاده از سرویس بلند فورهند برای ضربات بلند و سرویس کوتاه بکهند برای ضربات کوتاه. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ هدف گذاری کردن روی زمین و به تدریج کوچک کردن منطقه هدف گذاری شده ↓ در ابتدا روی ارتفاع سرویس تمرکز کنید و در ادامه روی طول (مسافت) سرویس تمرکز کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> به فاصله مناسب بین بازیکنان در هنگام تمرین سرویس توجه داشته باشید.
خلاصه/ سرد کردن (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> مربی نکات آموزشی درس ۹ را توضیح می دهد. بازیکنان روی زمین حرکات کششی انجام می دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> نکات آموزشی کلیدی را در بالا مشاهده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان سئوالات مربوط به درس ۹ را بپرسید. ↓ مربی دوباره مطالب مهم را توضیح و نشان می دهد. 	

درس ۱۰

بازیهای تمرینی

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی موارد زیر است:</p> <ul style="list-style-type: none"> تمرین و پیشرفت در ضربات اندرهند فورهند و بکهند تمرین و پیشرفت در تکنیک حرکت پا و گام برداشتن برای ضربه اندرهند 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> عوض کردن گریپ راکت به صورت متوالی (۷ تا ۱۰ بار) هنگام تمرین ضربات اندرهند را انجام دهند گام برداشتن با طول مناسب و قرار دادن صحیح پا در هنگام ضربه را انجام دهند
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> راکت توپ بدمینتون تور بدمینتون (یا جایگزین آن) تاس (وسیله ای برای امتیازدهی) 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد.

درس ۱۰: بازیهای تمرینی

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	مربی نکات آموزشی درس ۱۰ را توضیح می دهد و نکات آموزشی درسهای ۸ و ۹ را تکرار می کند.	<ul style="list-style-type: none"> نکات آموزشی مهم درس ۸ و ۹ را ببینید. گرفتن صحیح راکت را تأکید کنید و به گام برداشتن و حرکت پای صحیح (برای شروع حرکت) دقت کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بچه ها بخواهید تفاوت بین ضربه اندرهند فورهند و بکهند را توضیح و نشان بدهند. ↓ مربی دوباره ضربات را توضیح و نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله ایمنی را در هنگام تمرین حفظ کنید.
بازی (۱۰ دقیقه)  ۱۷ - ۱۰L	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموزان به صورت گروهی تمرین می کنند و در هنگام شروع در یک صف می ایستند. آنها باید یک مسیر تقریباً ۲۰ متری را بدون و برگردند. وقتی یک بازیکن بر می گردد باید یک تاس را بیاندازد و عدد نشان داده شده را یادداشت کند. بازیکن بعدی باید عدد خود را بعد از برگشتن اضافه کند و به همین ترتیب بازی ادامه دارد. گروهی که اول به امتیاز ۱۰۰ می رسد برنده است. (امتیاز نهایی می تواند تغییر کند) 	<ul style="list-style-type: none"> این بازی به دانش آموزان آهسته تر امکان بازی با بازیکنان سریع تر را می دهد. زیرا امکان دارد آنها (امتیاز) عدد بزرگتری را توسط تاس به دست آورند. شما می توانید با گذاشتن موانع مسیر دویدن را تغییر دهید. تمرین را با انجام حرکات کششی پویا پایان دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ سرعت بازی را با قرار دادن بازیکنان سریع تر در گروههای کوچکتر افزایش دهید. ↓ به هر دانش آموز یک فرصت کسب تجربه مثبت بدهید. گروهها را براساس سطح بازیکنان تقسیم کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> فقط با اشاره مربی بازی را شروع کنید.
حفظ تعادل توپها (۱۰ دقیقه)  ۲۷ - ۱۰L	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان یک توپ را روی سر خود گذاشته (سر توپ به سمت بالا می باشد). بازیکنان به سمت جلو با گامهای بلند شروع به حرکت می کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> قبل از حرکت پا به سمت جلو، اول زانوی خود را بلند کنید. نقطه اول تماس با زمین، پاشنه پا می باشد. به ایستادگی بالاتنه توجه داشته باشید. برای ایجاد انگیزه در بازیکنان حالت رقابتی شرایط کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ طول گامها را بیشتر کنید. ↓ با توپ روی سر خود راه بروید. 	<ul style="list-style-type: none"> مراقب توپهای افتاده روی زمین باشید.

درس ۱۰: بازیهای تمرینی

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
ضربه های اندرهند فورهند و بکهند (تمرین چرخشی) (۱۵ دقیقه)  ۱۰L - ۳۷	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان به گروههای ۴ - ۶ نفره تقسیم شده و از مرکز زمین تمرین را شروع می کنند. مربی توپها را می اندازد و دانش آموزان به نوبت به سمت توپ حرکت می کنند (با استفاده از حرکات تعقیبی پا و گام برداشتن صحیح). بازیکنان دو ضربه اندرهند فورهند و بکهند را تمرین می کنند. (اول با سمت فورهند شروع کرده، به سمت وسط زمین بر می گردند بعد به سمت بکهند می روند) 	<ul style="list-style-type: none"> توپ اندازی می تواند توسط یکی از دانش آموزان صورت گیرد. (یا می توان این امر را توسط بازیکنی که صدمه دیده انجام داد) فرصت تمرین کردن را به همه بدهید. برای ایجاد رقابت - هر ضربه را که به هدف در انتهای زمین برخورد می کند را امتیاز بدهید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ بازیکنان بعد از هر ضربه به نقطه شروع بر می گردند. ↓ نیازی به تور یا زمین ندارید اما مطمئن شوید که به درستی زمین را خط کشی می کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> از شیوه صحیح توپ اندازی اطمینان حاصل نمایید.
رالی کردن با ضربه نت و اندرهند (رفت و برگشت توپ) (۲۰ دقیقه)  ۱۰L - ۴۷	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان در گروههای دو نفره در جلوی زمین ضربه نت را تمرین می کنند. زمانی که هر یک از بازیکنان در شرایط مناسب قرار گرفته و تصمیم به زدن ضربه اندرهند می گیرند، آن بازیکن سعی خواهد کرد با زدن یک ضربه اندرهند توپ را به سمت هدف در انتهای زمین بزند. هر رالی (رفت و برگشت توپ) زمانی تمام می شود که یکی از بازیکنان ضربه اندرهند بزند. تنوع در بازی: وقتی هر یک از بازیکنان ضربه اندرهند را می زند، بازیکن حریف سعی خواهد کرد توپ را در هوا و قبل از برخورد با زمین بگیرد (در صورت موافقت یک امتیاز اضافه می گیرد). 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ برای بازی مدت زمان مشخص تعیین کنید و گروهها را مرتب عوض کنید. ↓ بازیکنان می توانند امتیازات خود را نگه داشته و به همراه خود به گروه بعدی ببرند. در این حالت کل امتیازات در انتهای تمرین محاسبه می شود. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از منطقه بزرگتری و هدف های کوچکتر برای بازی استفاده کنید. ↓ برای انجام تمرین با تکنیک صحیح، سطح تور را پایین آورده یا بدون تور تمرین را انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> در زمان بازی، از ورود بازیکنان دیگر به زمین خودداری کنید.
خلاصه / سرد کردن - ریکاوری (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> معلم محتوای درس ۸، ۹ و ۱۰ را خلاصه می کند. بازیکنان روی زمین حرکات کششی انجام می دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ نکات کلیدی آموزشی را در بالا مشاهده کنید. ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان سئوالاتی در مورد درس بپرسید. ↓ مربی محتوای درس را دوباره توضیح و نشان می دهد. 	

SHUTTLE TIME

برنامه بدمینتون مدارس **BWF**
برنامه های آموزشی - حرکت دست و پرتاب

© چاپ اول جولای ۲۰۱۴

محتوا

برنامه های آموزشی - حرکت دست و پرتاب کردن

۴۸	اجمالی: مقدمه
۴۸	درس ۱۱: ضربات درایو در وسط زمین
۵۲	درس ۱۲: پیشرفت در ضربات وسط زمین

نگاه اجمالی

مقدمه - حرکت دست و پرتاب کردن

قبل از شروع به خواندن و برنامه ریزی درسهها به موارد زیر توجه داشته باشید:

- پیش از برنامه ریزی این درسهها، بخش ۶ را یک بار مرور کنید.
- هر یک از این درسهها حاوی یک کلیپ ویدئویی می باشد که تمرین را نشان داده و به آمادگی مربی کمک می کند.

<p>این بخش برای کمک به بازیکنان جهت ارتقاء از ضربات زیر دست (اندر هند) به ضربات بالای سر (اور هد) طراحی شده است. این بخش شامل عناصر فیزیکی مرتبط مانند پرتاب توپ و هماهنگی است.</p> <p>در این بخش کاراکتر بدمینتون به عنوان یک بازی سریع معرفی می شود بنابراین سرعت رفت و برگشت توپ با توجه به سطح بازیکنان می تواند افزایش یابد.</p> <p>معمولاً این افزایش در سرعت منجر به افزایش لذت بازی خواهد شد.</p> <p>مسابقات به علت سرعت زیاد، برای بازیکنان ها لذت بیشتری خواهد داشت.</p> <p>برای اطمینان از ادامه داشتن پیشرفتهای تکنیکی و تجربه های موفق بازیکنان لازم است که سرعت بازی کنترل شود.</p> <p>در پایان بخش ۲، بازیکنان باید قادر باشند:</p> <ul style="list-style-type: none"> • قادر به انجام تمرینات سریع تر از وسط زمین تا وسط زمین باشند. • تکنیک های صحیح پرتاب توپ را به نمایش بگذارند. 	<p>بخش ۲</p> <p>حرکت دست و پرتاب</p> <p>(۲ درس)</p>
--	---

درس ۱۱

ضربات درایو در وسط زمین

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی موارد زیر است:</p> <ul style="list-style-type: none"> • حالت ایستادن آماده در زمین • ضربات درایو فورهند و بکهند در وسط زمین 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • حالت ایستادن آماده را نشان دهند • ضربه های درایو فورهند و بکهند را با گرفتن صحیح راکت و ضربه مناسب انجام دهند • یک رالی مقدماتی (رفت و برگشت توپ) در وسط زمین انجام دهند
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • توپ - توپهای اسفنجی یا کیسه های گره زده شده (هر دو نفر یک عدد) • راکت • تورهای بدمینتون (در صورت نیاز) 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • همه این تمرینات را می توان در یک زمین بازی با استفاده از طناب به جای تور اجرا کرد.

درس ۱۱: ضربات درایو در وسط زمین

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • مربی تکنیک صحیح ضربات درایو فورهند و بکهند را توضیح داده و به بازیکنان نشان می دهد. • مربی حالت ایستادن آماده همراه با راکت را نشان می دهد (احتیاج به عوض کردن سریع گریپ در دست می باشد). 	<ul style="list-style-type: none"> • حالت ایستادن آماده - مقدار کمی زانوها را خم کرده و وزن خود را به جلو هدایت کنید، راکت را در جلوی بدن نگه دارید (صفحه راکت باید بالاتر از سطح دست باشد). • گریپ را در دست با سرعت عوض کنید و میزان حرکت راکت را محدود کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • بازیکنان باید عوض کردن گریپ راکت را در دست نشان دهند (دروس قبلی را دوره کنید) ↓ • مربی تکنیک صحیح را دوباره توضیح و نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • هنگامی که مربی در حال نشان دادن تمرینات است گروه باید در فاصله ای مناسب نسبت به مربی بایستد.
بازی پرتاب (۱۰ دقیقه)  ۱۷ - ۱۱L	<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان به صورت گروهی تمرین می کنند. (حالت ایده آل ۶ بازیکن در هر گروه است) هر بازیکن یک توپ بدمینتون یا توپ اسفنجی یا کیسه گره زده شده دارد. بازیکنان توپ یا کیسه را پرتاب می کنند. - با نهایت ارتفاع ممکن - با حداکثر طول ضربه - استفاده از ارتفاع و طول ضربه برای زدن توپ به یک هدف مشخص 	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین را فقط با دست موافق انجام دهید. • به صورت مورب ایستاده • چرخش کامل شانه • رها کردن توپ در بالاترین نقطه ممکن 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • فاصله هدفها را تغییر دهید و برای افزایش سختی از اهدافی با اندازه های مختلف استفاده کنید. ↓ • روی تکنیک صحیح تمرکز کنید 	<ul style="list-style-type: none"> • مراقب برخورد توپها با صورت و چشم بازیکنان باشید • بازیکنان را به گروههای کوچکتر (۳ تا ۴ نفر) تقسیم کنید • تمرین را فقط با اشاره مربی شروع کنید
خالی نگه داشتن زمین (۱۰ دقیقه)  ۲۷ - ۱۱L	<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان را به گروههای ۴ - ۶ نفره تقسیم کرده و به در دو طرف تور مقابل یکدیگر قرار دهید. هر بازیکن یک توپ در دست دارد. با علامت مربی هر بازیکن توپش را با تمام توان به سمت بالا و جلو پرتاب می کند و سعی می کند توپی را که به سمت آن پرتاب شده در هوا بگیرد. زمانی که مربی بازی را پایان می دهد، هر تیمی که بیشترین تعداد توپ در زمین آنها افتاده باشد بازنده بازی می باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • تکنیک صحیح پرتاب کردن از بالای سر (اورهد) را به بازیکنان گوشزد کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • تعداد بازیکنان را در هر گروه کم کرده و تعداد توپها را افزایش دهید. ↓ • سطح تور را پایین بیاورید. 	<ul style="list-style-type: none"> • مراقب از چشمان و صورت خود را به بازیکنان یادآوری کنید. • مراقب توپهای افتاده روی زمین باشید.

درس ۱۱: ضربات درایو در وسط زمین

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
معرفی حرکت سریع راکت (۱۵ دقیقه) ۱۱۱ - ۳۷	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان در گروههای دو نفره تمرین می کنند. یک نفر توپ را از کنار زمین به هم تیمی خود پرتاب می کند. (به ارتفاع دست و ساعد توجه کنید) تمرین را اول از سمت فورهند شروع کنید و بعد برای تمرین بکهند از سمت دیگر پرتاب را انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> نقش بازیکنان را بعد از ۱۰ ضربه تغییر دهید. هر دو بازیکن در یک طرف تور هستند. به ارتفاع و سرعت صحیح پرتاب توجه داشته باشید. از حرکات کوتاه (کوچک) راکت استفاده کنید. راکت را جلوی بدن نگه دارید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ اگر بازیکنان تمرین را به خوبی انجام می دهند، سرعت پرتاب کردن را برای کاهش میزان حرکت دست بیشتر کنید. ↓ شما نیازی به استفاده از تور یا زمین در این تمرین ندارید. 	<ul style="list-style-type: none"> برای حفظ ایمنی به فاصله بین بازیکنان توجه داشته باشید.
بازی درایو (۱۵ دقیقه) ۱۱۱ - ۴۷	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان در گروههای دو نفری برای تمرین درایو بکهند و فورهند در مقابل یکدیگر با فاصله ۵ تا ۶ متری قرار می گیرند. رالی را با سرعت پایین برای انجام صحیح ضربات شروع کنید و به تدریج سرعت ضربات را افزایش دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> تأکید روی «حالت آماده» صحیح داشته باشید. راکت را در جلوی بدن نگاه دارید (آرنج را به سمت بدن نکشید). انگشتان دست باید نیروی لازم را برای ضربه زدن ایجاد کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ زدن ضربه درایو فورهند و بکهند به صورت متوالی (به گرفتن صحیح راکت توجه داشته باشید). ↓ ضربات درایو فورهند یا بکهند را به صورت متوالی در یک رالی انجام دهید. اول یک سمت را تمرین کرده و بعد از چند دقیقه تمرین را در سمت دیگر انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> به رعایت فاصله ایمنی بین بازیکنان و گروهها توجه داشته باشید.
خلاصه/ سرد کردن (ریکاوری) (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان روی زمین حرکات کششی را انجام می دهند. مربی نکات آموزشی درس را دوره می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> کنترل کردن حرکت و سرعت راکت برای پیشرفت در ضربات درایو «حالت آماده» عوض کردن سریع گریپ 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان خواسته می شود ضربه درایو را توضیح دهند. ↓ مربی محتوای درس را دوباره توضیح و نشان می دهد. 	

درس ۱۲

پیشرفت در بازی وسط زمین

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی موارد زیراست:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «حالت آماده» مناسب • تمرین ضربات فورهند و بکهند در وسط زمین (ضربه درایو) 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهندبود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ضربات وسط زمین (درایو) را به صورت رفت و برگشت با گرفتن صحیح راکت انجام دهند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • توپ • راکت • تور بدمینتون (یا جایگزین آن مانند طناب) 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد.

درس ۱۲: پیشرفت در بازی وسط زمین

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> مربی اصول و قواعد اصلی درس ۱۲ را توضیح می دهد. مربی روی تکنیک صحیح ضربه درایو، فورهند و بکهند و «حالت آماده» تأکید می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> نکات آموزشی کلیدی درس ۱۱ را ببینید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ تمرین را با انجام حرکات همزمان با عوض کردن گریپ شروع کنید. ↓ به صورت جداگانه روی تکنیک صحیح ضربه فورهند و بکهند تمرکز کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله مناسب در هنگام تمرین بین بازیکنان رعایت کنید.
بازی پرتاب (گروهی) (۱۰ دقیقه) ▶ ۱۷ - ۱۲۸	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان به صورت تیمی کار می کنند. یک تیم با یک توپ شروع کرده و آن را بین هم تیمی های خود پرتاب می کند. به ازای هر پرتاب و دریافت درست، تیم یک امتیاز می گیرد. اگر توپ به زمین بیافتد، تیم مقابل صاحب توپ خواهد شد. در هنگام پرتاب توسط هر تیم، تیم حریف سعی می کند به توپ در هوا ضربه زده و آن را روی زمین بیاندازد. بازی در یک محوطه مشخص انجام می شود و می توان بازی را هم با محدودیت زمانی و هم با محدودیت امتیاز انجام داد. 	<ul style="list-style-type: none"> فقط از دست موافق برای پرتاب استفاده کنید. روی تکنیک صحیح پرتاب کردن تأکید کنید. بازیکنان را به تغییر جهت برای ایجاد فضا تشویق کنید. بازی تیمی را با پاس دادن به هم تیمی خود تمرین کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ با حرکت جهش و تعویض پا بازی را انجام دهید. ↓ روی تکنیک صحیح پرتاب کردن تمرکز کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> برای جلوگیری از برخورد بازیکنان به یکدیگر، فاصله بین تیم ها را رعایت کنید. برای جلوگیری از بی نظمی در بازی، بعد از افتادن توپ به زمین، توپ به صورت خودکار به تیم حریف واگذار می شود.
بازیهای ترکیبی (دویدن و پرتاب کردن) (۱۰ دقیقه) ▶ ۲۷ - ۱۲۸	<ul style="list-style-type: none"> دویدن به سمت جلو و پرتاب کردن دویدن به سمت عقب و پرتاب کردن تعقیب کردن و پرتاب کردن 	<ul style="list-style-type: none"> بازیهای ترکیبی مختلف را نسبت به سطح بازیکنان و توانایی فیزیکی آنها امکانات موجود انجام دهید. از گروههای کوچک برای کاهش دادن وقت انتظار استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ بازیهای ترکیبی مختلف را نسبت به سطح بازیکنان و توانایی فیزیکی آنها و امکانات موجود انجام دهید. ↓ از گروههای کوچک برای کاهش دادن وقت انتظار استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> مراقب موانع روی زمین باشید.

درس ۱۲: پیشرفت در بازی وسط زمین

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
بازی درایو همراه با برخورد توپ به بدن (۱۵ دقیقه) ▶ ۱۲۷ - ۳۷	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان ضربات درایو (فورهند و بکهند) را تمرین می کنند. بازیکنان در دو انتهای عرضی زمین می ایستند (فاصله ۵ تا ۶ متری). بازی با زدن سرویس بکهند شروع می شود. هدف بازیکنان زدن توپ به بدن حریف (زیر گردن) برای امتیازگیری می باشد. مقصود از این بازی افزایش سرعت حرکت راکت بازیکنان با انجام رالی های سریع در اطراف بدن بازیکن می باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> بازی را با سرعت پایین شروع کنید. هم تیمی ها را مرتب عوض کنید. بازی تکتیکی را تشویق کنید (از پایین به بالا، از چپ به راست و غیره) 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ افزایش سرعت و شدت ضربات ↓ برای پیشرفت در عوض کردن گریپ راکت، بازی را با زدن ضربات به جهات مختلف شروع کنید (یک بازیکن به صورت مستقیم ضربه زده و دیگری به صورت مورب) 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله مناسب بین گروهها تأکید روی زدن ضربات به پایین تر از ناحیه گردن حریف
حداکثر ضربه در یک دقیقه (۱۵ دقیقه) ▶ ۱۲۷ - ۴۷	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان را در گروههای دو نفره تقسیم کرده و آنها را در دو طرف تور در مقابل هم قرار دهید (با فاصله ۲/۵ متری از تور) هدف از تمرین زدن حداکثر ضربات در فاصله زمانی مشخص می باشد. اگر بازیکنان اشتباه کنند، امتیاز به صفر باز خواهد گشت. 	<ul style="list-style-type: none"> بازی را با فاصله زمانی ۳۰ ثانیه شروع کرده و به تدریج مدت زمان بازی را افزایش دهید. گروهها را مرتب عوض کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ برای افزایش سرعت فاصله بین بازیکنان را کاهش دهید. ↓ سطح تور را پایین آورده یا بدون تور بازی را انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله ایمن را حفظ کنید.
خلاصه/ سرد کردن (ریکاوری) (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان روی زمین حرکات کششی را انجام می دهند. مربی نکات آموزشی درس ۱۱ را تذکر می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> نکات آموزشی درس را بخوانید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان سئوالاتی در مورد درس بپرسید. ↓ مربی محتوای درس را دوباره توضیح می دهد. 	

SHUTTLE TIME

برنامه بدمینتون مدارس **BWF**
برنامه های آموزشی - پرتاب کردن و ضربه زدن

© چاپ اول جولای ۲۰۱۴

محتوا

برنامه های آموزشی - پرتاب کردن و ضربه زدن

۵۷	اجمالی: مقدمه
۵۸	درس ۱۳: ضربه تاس و جهش همراه با تعویض پا (پای قیچی)
۶۱	درس ۱۴: بازیهای مربوطه برای پیشرفت
۶۶	درس ۱۵: ضربه دراپ و جهش همراه با تعویض پا (پای قیچی)
۷۰	درس ۱۶: بازیهای مربوطه برای پیشرفت
۷۴	درس ۱۷: ضربه اسمش و دفاع
۷۸	درس ۱۸: بازیهای مربوطه برای پیشرفت

نگاه اجمالی

مقدمه - پرتاب کردن و ضربه زدن

قبل از شروع به خواندن و برنامه ریزی درسهها به موارد زیر توجه داشته باشید:

- پیش از برنامه ریزی این درسهها، بخش ۷ را یک بار مرور کنید.
- هر یک از این درسهها حاوی یک کلیپ ویدئویی می باشد که تمرین را نشان داده و به آمادگی مربی کمک می کند.

<p>این بخش ضربات بالای سر(اور هد) و عناصر فیزیکی مربوط به آن که شامل پریدن، فرود آمدن و پایداری عضلات شکم و کمر هستند را معرفی و ارتقاء می دهد.</p> <p>در این بخش بیشتر درس ها با بازی هایی برای بهبود تکنیکهای پرتاب توپ که مهارت اصلی مورد نیاز برای تکنیک ضربات بالای سر(اور هد) است، شروع می شوند.</p> <p>در پایان بخش ۳ بازیکنان باید قادر به انجام موارد زیر باشند:</p> <ul style="list-style-type: none"> • انجام ضربات بالای سر(اور هد). • حرکت در سطح زمین با حرکات ساده پا(حرکات فوت ورک) • انجام تمریناتی که همه محوطه زمین بازی را دربر میگیرند. 	<p>بخش ۳</p> <p>پرتاب توپ و ضربه زدن</p> <p>(۶ درس)</p>
---	---

درس ۱۳

ضربه تاس همراه با جهش و تعویض پا (پای قیچی)

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی موارد زیر است:</p> <ul style="list-style-type: none"> معرفی ضربه تاس (از بالای سر) و حرکت جهش و تعویض پا (پای قیچی) 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ضربه تاس (بالای سر) همراه با جهش و تعویض پا را بدون توپ نشان دهند. نحوه رسیدن به توپ در انتهای زمین برای زدن ضربه تاس فوراً توضیح دهند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> توپ راکت تور بدمینتون کیسه گره زده شده 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> درس ترجیحاً باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد.

درس ۱۳: ضربه تاس همراه با جهش و تعویض پا (پای قیچی)

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • مربی جهش و تعویض پا را بدون توپ توضیح داده و نشان می دهد. • مربی جهش و تعویض پا را برای ضربه تاس فورهند توضیح می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • ضربه تاس می تواند یک ضربه حمله ای یا دفاعی باشد. • توضیح دهید که برای آماده شدن برای حرکت جهش و تعویض پا بازیکن باید به صورت مورب ایستاده، با پای عقب جهش را انجام داده و با یک چرخش ۱۸۰ درجه ای حرکت عوض کردن پا را در هوا انجام دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ در این مرحله بازیکنان پیشرفته می توانند برای کمک به مربی حرکت را نشان دهند. ↓ مربی محتوای درس را توضیح و نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • به فاصله بین بازیکنان دقت داشته باشید.
جهش و تعویض پا (پای قیچی) (۱۰ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان به صورت گروهی و بدون توپ کار می کنند و مربی اشکالات آنها را اصلاح می کند: • بازیکنان یک توپ یا کیسه گره زده شده را همراه با انجام جهش و تعویض پا به جلو پرتاب می کنند و بعد از فرود به سمت توپ یا کیسه دویده و آن را بر می دارند. • تمرین را اول بدون حرکت رو به عقب انجام داده و سپس با دو حرکت پای تعقیبی (پای بوکس) به سمت عقب انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان در یک خط در مقابل مربی می ایستند. • حرکات اشتباه را برای تشویق بازیکنان به انجام صحیح حرکت «جهش و تعویض پا» تا حد امکان اصلاح کنید (به موارد آموزشی بالا مراجعه کنید). • در هنگام چرخش پا را به سمت جلو پرتاب کنید. • روی پای مخالف فرود آمده و به سمت جلو حرکت کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ شروع حرکت در وسط زمین سپس انجام حرکت پای تعقیبی سپس جهش و تعویض پا و برگشت به نقطه شروع ↓ بازیکنان در گروههای دو نفره برای اصلاح کردن یکدیگر تمرین را انجام می دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> • فاصله بین بازیکنان را رعایت کنید
تمرین جهش و تعویض پا (۱۰ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان تمرین را بدون توپ و با تذکرات مربی انجام می دهند. • بازیکنان با راکت به صورت مورب روی یک خط می ایستند، وزن آنها روی پای موافق می باشد. با علامت مربی، بازیکنان یک جهش و تعویض پا در هوا انجام داده و به سمت جلو بعد از فرود آمدن حرکت می کنند. • تمرین را اول بدون حرکت به سمت عقب انجام داده و سپس از دو حرکت پای تعقیبی به سمت عقب استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • به نکات آموزشی بالا توجه کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از اهداف مختلف برای ایجاد رقابت استفاده کنید. ↓ روی انجام صحیح حرکت جهش و تعویض پا (پرتاب کردن پا به سمت جلو) تمرکز کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • فاصله بین بازیکنان را رعایت کرده و به اشیای افتاده روی زمین توجه کنید.

درس ۱۳: ضربه تاس همراه با جهش و تعویض پا (پای قیچی)

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
ضربه تاس فورهند (۲۰ دقیقه) ۱۳L - ۳۷	<ul style="list-style-type: none"> تمرین را در گروههای سه نفره انجام دهید. بازیکن ۱ در همان سمت بازیکن ۲ قرار دارد. بازیکن ۱ توپ را برای بازیکن ۲ به سمت بالا پرتاب کرده تا بازیکن ۲ ضربه تاس فورهند را با چرخش کامل انجام دهد. بازیکن ۳ در طرف دیگر تور توپ را گرفته و به سمت بازیکن ۱ پرتاب می کند و تمرین به همین نحو ادامه پیدا می کند. بعد از هر ۱۰ ضربه بازیکنان نقششان را با یکدیگر عوض می کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> روی تکنیک صحیح ضربه اورهند (بالای سر) تمرکز کنید. ایستادن مورب (از کنار ایستادن) دست و ساعد باید در ارتفاع شانه قرار بگیرند دست موافق باید با قدرت به سمت توپ حرکت کند. حرکت راکت سریع بوده و نقطه تماس با توپ در بالاترین حالت ممکن می باشد. چرخش ۱۸۰ درجه ای 	<ul style="list-style-type: none"> بازیکن سوم طول ضربه تاس را به بازیکن دوم گزارش می دهد. انجام جهش و تعویض پا همراه با حرکت تعقیبی پا 	<ul style="list-style-type: none"> بازیکن پرتاب کننده توپ باید در فاصله ای امن قرار بگیرد.
رالی کردن توسط ضربه تاس فورهند (۱۰ دقیقه) ۱۳L - ۴۷	<ul style="list-style-type: none"> در گروههای دو نفره تمرین کنید - تمرین با یک ضربه بلند به انتهای زمین شروع شده و با زدن ضربات متوالی تاس فورهند ادامه می یابد. بازیکنان طول ضربات تاس را به یکدیگر تذکر می دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> نکات آموزشی بالا را مرور کنید. شما می توانید تمرین را بدون تور انجام دهید. بعد از ۱۰ ضربه تاس بازیکنان می توانند به سمت زمین بچرخند. 	<ul style="list-style-type: none"> بعد از هر ضربه به مرکز زمین برگردید. سعی کنید با افزایش ارتفاع و طول ضربات به بازیکنان وقت بیشتری بدهید. چالش تمرین را با تشویق بازیکنان به حرکت به سمت جلو (بین ضربات) و لمس کردن خط سرویس افزایش دهید. 	
خلاصه/ سرد کردن (ریکاوری) (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان روی زمین حرکات کششی را انجام می دهند. مربی نکات آموزشی درس ۱۳ را تذکر می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> به بازیکنان یادآوری کنید که ضربه تاس همراه با جهش و تعویض پا می تواند هم به صورت حمله ای و هم به صورت دفاعی زده شود. اما حرکت همیشه به سمت جلو می باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> از بازیکنان سئوالاتی در مورد درس بپرسید. مربی نکات مهم را دوباره تکرار می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> انجام صحیح حرکات کششی را به بازیکنان تذکر دهید.

درس ۱۴

بازیهای مربوطه برای پیشرفت

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی مورد زیراست:</p> <ul style="list-style-type: none"> تمرین و پیشرفت در ضربه تاس فورهند 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> حرکت پا برای ضربه تاس همراه با جهش و تعویض پا را بدون توپ نشان دهند. رسیدن به توپ در انتهای زمین و زدن ضربه تاس فورهند را نشان دهند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> توپ راکت تور بدمینتون کیسه گره زده شده 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد. (شما می توانید در صورت نداشتن تور و زمین بدمینتون، روی زمین خط کشی کرده و از یک طناب به عنوان تور استفاده کنید).

درس ۱۴: بازیهای مربوطه برای پیشرفت

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • مربی روی تکنیک صحیح جهش و تعویض پا و حرکت رو به جلو تأکید می کند. • مربی روی تکنیک صحیح ضربه تاس فورهند تأکید می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • موارد آموزشی درس ۱۴ را در بالا ببینید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان بخواهید حرکت را نشان دهند. ↓ مربی محتوای درس را دوباره توضیح و نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • به فاصله بین بازیکنان دقت داشته باشید.
بازی پرتاب همراه با جهش و تعویض پا (۱۰ دقیقه)  ۱۴L - ۱۷	<ul style="list-style-type: none"> • به صورت گروهی تمرین را انجام دهید. هر بازیکن یک توپ یا توپ اسفنجی یا کیسه گره زده شده دارد. برای تمرین حرکت جهش و تعویض پا، بازیکنان باید برای پرتاب کردن توپ (با حداکثر قدرت) به سمت عقب حرکت کرده و جهش را انجام دهند. • بعد از این حرکت آنها می توانند به سمت جلو دویده و توپ را از روی زمین بردارند. • شما می توانید در گروههای دو نفره هم (فقط با یک توپ) این تمرین را انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> • از بازیکنان بخواهید برای عوض کردن جهت حرکت، از جهش و تعویض پا استفاده کنند. • فقط با پای موافق این تمرین را انجام دهید. • ایستادن به حالت مورب (از کنار ایستادن) چرخش کامل شانه • رها کردن توپ در بالاترین نقطه ممکن 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ شدت تمرین را با کاهش تعداد بازیکنان افزایش دهید. ↓ برای ایجاد تغییر در دشواری تمرین، محوطه بازی را کوچکتر یا بزرگتر کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • از برخورد بین بازیکنان جلوگیری کنید.

درس ۱۴: بازیهای مربوطه برای پیشرفت

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
انجام ضربات تاس فورهند همراه با حرکات فریبی (۱۵ دقیقه) ۱۴L - ۲۷ 	<ul style="list-style-type: none"> تمرین را در گروههای دو نفره انجام دهید - رالی با زدن یک ضربه اندرهند بالا به انتهای زمین شروع می شود و با زدن ضربات تاس فورهند ادامه پیدا می کند. هدف از این تمرین زدن ضربات با نهایت ارتفاع و در نهایت طول می باشد. هم تیمی ها طول ضربات را به یکدیگر تذکر می دهند. برای انجام حرکات فریبی در هنگام ضربات تاس، افزایش دشواری تمرین، از بازیکنان بخواهید تا ضربات را با نهایت ارتفاع و طول بزنند. به عنوان مثال در زمانی که توپ در هوا می باشد بازیکنان می توانند: <ul style="list-style-type: none"> - راکت خود را از دست موافق به دست مخالف داده و قبل از زدن ضربه بعد راکت را به دست موافق برگرداند. - راکت را یک بار دور بدن خود برگرداند. - حرکت «بشین و پاشو» را انجام دهند. - تور زمین را با راکت خود لمس کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> نکات آموزشی درس ۱۴ را ببینید. شما می توانید این تمرین را بدون تور انجام دهید. بازیکنان می توانند جای خود را به بازیکنان خارج از زمین بعد از هر ۱۰ ضربه تاس بدهند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • بین هر ضربه به وسط زمین برگردید. 	<ul style="list-style-type: none"> • نکات ایمنی
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ • با زدن ضربه در نهایت ارتفاع و طول زمان لازم را ایجاد کرده تا بتوانید در بین ضربات با راکت خود خط سرویس کوتاه را لمس کنید. 	

درس ۱۴: بازیهای مربوطه برای پیشرفت

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
تمرین ضربه تاس فورهند (۱۵ دقیقه)  ۳۷ - ۱۴L	<ul style="list-style-type: none"> تمرین را در گروههای دو نفره انجام دهید. از سمت تور به سمت عقب ۵ قدم را شمرده و آن را علامت گذاری کنید. بازیکنان باید سعی کنند توپ را با نهایت قدرت به سمت بالا و جلو بزنند. اگر توپ قبل از نقطه علامت گذاری شده روی زمین فرود بیاید بازیکن دیگر یک امتیاز می گیرد. اگر شما بیش از ۳۰ بازیکن در کلاس خود دارید این تمرین می تواند در گروههای بزرگتر انجام شود (به عنوان مثال ۲ در مقابل ۲ در نصف زمین). بازیکنان به صورت نوبتی ضربه تاس را می زنند و به صورت تیمی امتیاز می گیرند. تمرین را با تقسیم کردن بازیکنان در گروههای دو نفره و زدن ضربه تاس به صورت رالی ادامه دهید. این تمرین می تواند در زمین بدمینتون یا در فضای باز اجرا شود. بازیکنان می توانند تعداد ضربات تاس رد و بدل شده را بشمارند (بعد از هر اشتباه امتیاز صفر می شود). 	<ul style="list-style-type: none"> روی تکنیک صحیح ضربات از بالای سر (اورهد) و ادامه ضربه تمرکز کنید. ساعد و دست در ارتفاع شانه قرار می گیرد. دست موافق با نیرو به سمت توپ حرکت می کند. حرکت سریع راکت و زدن ضربه در بالاترین نقطه ممکن. چرخش ۱۸۰ درجه ای. بازیکنان را نسبت به سطح آنها در گروههای مختلف تقسیم بندی کنید. تیمها را برای ایجاد شرایط رقابتی به طور مرتب عوض کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ برای افزایش سختی در تمرین از اهداف کوچکتر استفاده کنید. ↓ شما می توانید بدون زمین یا تور این بازی را انجام دهید. شما می توانید به سادگی بازیکنان را در فاصله سه متری از یکدیگر قرار داده و به تدریج فاصله بین دو بازیکن را افزایش دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> اگر تعداد زیادی از بازیکنان در یک زمین تمرین می کنند، قبل از شروع تمرین تذکرات لازم را برای جلوگیری از برخورد به یکدیگر در هنگام تمرین به آنها یادآوری کنید. بازیکن منتظر باید در فاصله امنی نسبت به بازیکنانی که در حال انجام تمرین هستند، قرار گیرد.

درس ۱۴: بازیهای مربوطه برای پیشرفت

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
بازی تاس فورهند (۱۰ دقیقه)  ۱۴L - ۴V	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان در نصف زمین بازی می کنند. بازی با یک ضربه (سرویس بلند) شروع می شود. برای شروع بازی (رالی) باید دو ضربه تاس مستقیم پشت سر هم زده شود. امتیازات را شمرده و بعد از مدت زمان مشخص شده از قبل حریفان را عوض کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ضربه تاس باید همراه با جهش و عوض کردن پا و حرکت رو به جلو انجام شود. حریفان را عوض کنید. از تمام فضای ممکن استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ تغییر در بازی به این صورت می تواند باشد که اگر ضربه یک بازیکن به هدف مشخصی در انتهای زمین حریف نرسد (طول ضربه کم باشد) آن بازیکن یک امتیاز از دست می دهد و بازنده آن رالی خواهد بود. ↓ بیش از دو بازیکن می تواند در یک نیمه زمین بازی کند. بازیکنی که سه امتیاز از دست می دهد از زمین خارج شده و جای خود را به بازیکن دیگری می دهد. این به این معنا است که بازیکنان مدت زمان کوتاهتری در زمین هستند اما مدت انتظار هم زیاد نیست. 	<ul style="list-style-type: none"> بازی را فقط با علامت مربی شروع کرده و از ورود بازیکنان به داخل زمین در هنگام بازی جلوگیری کنید.
خلاصه/ سرد کردن (ریکاوری) (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان روی زمین حرکات کششی را انجام می دهند. مربی نکات آموزشی درس ۱۴ را تذکر می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> نکات آموزشی درس را در بالا ببینید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان سئوالاتی در مورد درس بپرسید. ↓ مربی نکات مهم را دوباره تکرار می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> انجام صحیح حرکات کششی را به بازیکنان تذکر دهید.

درس ۱۵

ضربه دراپ و جهش همراه با تعویض پا (پای قیچی)

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی مورد زیراست:</p> <ul style="list-style-type: none"> معرفی ضربه دراپ فورهند از عقب زمین 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> تکنیک صحیح ضربه دراپ را توضیح دهند. حرکت صحیح ضربه دراپ را و تفاوت آن با ضربه تاس را بدون توپ نشان دهند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> توپ راکت تور بدمینتون 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد. (شما می توانید در صورت نداشتن تور و زمین بدمینتون، روی زمین خط کشی کرده و از یک طناب به عنوان تور استفاده کنید).

درس ۱۵: ضربه دراپ و جهش همراه با تعویض پا (پای قیچی)

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • مربی تکنیک صحیح ضربه دراپ فوروارد را توضیح داده و بدون توپ نشان می دهد. • مربی انواع مختلف ضربات اورهد (بالای سر) را توضیح می دهد و تفاوت بین ضربه دراپ و تاس را توضیح و نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • روی شباهت حرکت و تکنیک در تمام ضربات اورهد تأکید کنید. • حرکت دست برای ضربه دراپ و تاس شبیه می باشد اما در ضربه دراپ با نیروی کم به توپ ضربه زده می شود. • نکات مهم آموزشی درس ۱۳ و ۱۴ همچنان در مورد این درس صحت دارند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • بازیکنان تفاوت بین ضربات مختلف اورهد را توضیح می دهند. ↓ • مربی محتوای درس را دوباره توضیح و نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • به فاصله بین بازیکنان دقت داشته باشید.
تمرین حرکت در زمین (۱۰ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • در گروههای دو نفره تمرین کنید، هر دو بازیکن در جهات مختلف حرکت کرده تا دست بازیکن هم تیمی خود را لمس کنند: • بازیکنان پشت به یکدیگر ایستاده و به سمت چپ یا راست چرخیده تا دست یکدیگر را لمس کنند. • بازیکنان پشت به یکدیگر ایستاده و دست یکدیگر را از بین پاها یا بالای سر لمس می کنند. • بازیکنان از پشت روی زمین خوابیده و برای لمس کردن دست های یکدیگر در جلوی بدن حرکت دراز و نشست را انجام می دهند. • بازیکنان روی شکم خوابیده و کمر خود را به سمت عقب خم کرده تا بتوانند به یکدیگر دست بزنند. 	<ul style="list-style-type: none"> • سرعت تمرین را کنترل کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • اگر بازیکنان این تمرین را به خوبی انجام می دهند، زمان تمرین را افزایش دهید. ↓ • سرعت تمرین را برای انجام صحیح حرکات کم کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان را در گروههای دو نفره و با سطح توانایی فیزیکی مشابه قرار دهید.

درس ۱۵: ضربه دراپ و جهش همراه با تعویض پا (پای قیچی)

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
(تعویض پا قیچی) تمرین جهش و تعویض پا (۱۰ دقیقه) ▶ ۱۵L - ۲۷	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان به صورت گروهی و بدون توپ تمرین را انجام می دهند و مربی اشتباهات آنها را اصلاح می کند. بازیکنان با راکت در مقابل یک دیوار یا روی یک خط، ایستاده (به صورت مورب، پای مخالف و شانه نزدیکتر به دیوار) وزن بدن روی پای موافق می باشد. با علامت مربی بازیکنان یک حرکت جهش و تعویض پا انجام داده و به سمت جلو بعد از فرود آمدن حرکت می کنند. تمرین را اول بدون حرکت رو به عقب انجام داده و سپس با دو حرکت تعقیبی پا انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان در روی یک خط در مقابل مربی قرار دارند. به تکنیک صحیح جهش و تعویض پا دقت داشته باشید (به نکات آموزشی دروس ۱۳ و ۱۴ رجوع کنید). انتقال وزن و حرکت رو به جلو فرود آمدن روی پای مخالف 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ حرکت را به صورت کامل انجام دهید (انجام حرکت آماده باش سپس حرکت تعقیبی پا به سمت عقب و برگشت به مرکز زمین بعد از فرود آمدن) ↓ بازیکنان در گروههای دو نفره تمرین را انجام می دهند تا بتوانند اشتباهات یکدیگر را اصلاح کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین بازیکنان را رعایت کنید.
ضربه دراپ (۲۰ دقیقه) ▶ ۱۵L - ۳۷	<ul style="list-style-type: none"> تمرین را در گروههای سه نفره انجام دهید. بازیکن ۱ در همان سمت بازیکن ۲ قرار دارد. بازیکن ۱ توپ را برای بازیکن ۲ به سمت بالا پرتاب کرده تا بازیکن ۲ ضربه دراپ فورهند را با چرخش کامل انجام دهد. بازیکن ۳ در طرف دیگر تور توپ را گرفته و به سمت بازیکن ۱ پرتاب می کند و تمرین به همین نحو ادامه پیدا می کند. بعد از هر ۱۰ ضربه بازیکنان نقششان را با یکدیگر عوض می کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> روی تکنیک صحیح ضربه اورهد (بالای سر) تمرکز کنید. ایستادن مورب دست و ساعد باید در ارتفاع شانه قرار بگیرند دست موافق باید به سمت توپ حرکت کند. ضربه را در بالاترین نقطه ممکن به توپ بزنید. قدرت دست خود را کنترل کرده و با شدت کم به توپ ضربه بزنید. چرخش ۱۸۰ درجه ای 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ بازیکن ۳ دقت ضربه دراپ بازیکن ۲ را به آن گزارش می دهد. ↓ انجام جهش و تعویض پا همراه با حرکت تعقیبی پا 	<ul style="list-style-type: none"> بازیکن پرتاب کننده توپ باید در فاصله ای امن قرار بگیرد.

درس ۱۵: ضربه دراپ و جهش همراه با تعویض پا (پای قیچی)

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
اندرهند و دراپ (۱۰ دقیقه) ۴۷ - ۱۵L 	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان در گروههای دو نفره تمرین می کنند - رالی با یک سرویس بلند شروع شده و با زدن ضربه دراپ مستقیم ادامه می یابد. رالی با زدن ضربه اندرهند توسط بازیکن ۱ و زدن ضربه به دراپ توسط بازیکن ۲ ادامه می یابد. نقش بازیکنان بعد از زمان مشخص یا تعداد ضربات مشخص عوض می شود. 	<ul style="list-style-type: none"> نکات آموزشی را در بالا ببینید. به کیفیت ضربات اندرهند دقت داشته باشید تا تمرین با کیفیت خوب انجام شود. به بازیکنان تأکید کنید که هر کدام مهارت متفاوتی را تمرین می کنند. نقش بازیکنان را مرتباً عوض کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ تمرین را با حرکت پا برای افزایش سختی تمرین، انجام دهید. ↓ روی چرخش و ادامه حرکت پا تمرکز داشته باشید. 	<ul style="list-style-type: none"> به امنیت عمومی زمین بازی توجه داشته باشید.
خلاصه/ سرد کردن (ریکاوری) (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان روی زمین حرکات کششی را انجام می دهند. مربی نکات آموزشی درس ۱۵ را تذکر می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> نکات آموزشی درس را در بالا ببینید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان سئوالاتی در مورد درس بپرسید. ↓ مربی تکنیک صحیح ضربه دراپ را دوباره نشان می دهد. 	

درس ۱۶

بازیهای مربوطه برای پیشرفت

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی مورد زیراست:</p> <ul style="list-style-type: none"> تمرین و پیشرفت در ضربه دراپ 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ضربه دراپ همراه با جهش و تعویض پا را بدون توپ نشان دهند. نحوه رسیدن به توپ در عقب زمین را و زدن ضربه دراپ را نشان دهند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> توپ راکت تور بدمینتون 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد. (شما می توانید در صورت نداشتن تور و زمین بدمینتون، روی زمین خط کشی کرده و از یک طناب با عنوان تور استفاده کنید).

درس ۱۶: بازیهای مربوطه برای پیشرفت

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • مربی روی تکنیک صحیح جهش و تعویض پا و حرکت رو به جلو تأکید می کند. • مربی روی تکنیک صحیح ضربه دراپ فورهند تأکید می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • موارد آموزشی درس ۱۵ را در بالا ببینید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان بخواهید حرکت را نشان دهند. ↓ مربی محتوای درس را دوباره توضیح و نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • به فاصله بین بازیکنان دقت داشته باشید.
بازی تعقیب توپ (۱۰ دقیقه)  ۱۶L - ۱۷	<ul style="list-style-type: none"> • به صورت گروهی در نیمه زمین (یا محوطه مشخص شده) با یک توپ بازی را انجام دهید. یک بازیکن به عنوان «تعقیب کننده» با یک توپ بازی را شروع کرده و سعی می کند با پرتاب توپ به بازیکنان دیگر «ضربه» بزند (پایین تر از سطح گردن). هر زمان که توپ به هر بازیکنی برخورد بکند آن بازیکن به بازیکن «تعقیب کننده» ملحق می شود. در این صورت هر دو بازیکن با استفاده از همان یک توپ سعی به «ضربه» زدن به بقیه بازیکنان می کنند. آخرین بازیکنی که به آن «ضربه» توسط توپ زده می شود، بازیکن برنده می باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> • «تعقیب کننده» کار تیمی را با پاس دادن توپ به هم تیمیهایش تمرین می کند. • این بازی به گرم کردن احتیاج دارد. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ با بیش از یک «تعقیب کننده» بازی را شروع کنید. ↓ فضای بازی را افزایش دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> • مراقب توپهای افتاده روی زمین باشید.
تمرینات استقامتی و پایداری برای بالاتنه (۱۰ دقیقه)  ۱۶L - ۲۷	<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان ۴ تمرین متفاوت انجام می دهند: <ul style="list-style-type: none"> - دراز کشیدن به صورت تخت و حفظ تعادل توسط آرنج و انگشتان پا - دراز کشیدن از پشت به صورت تخت و حفظ تعادل توسط ساعد و پاشنه پا - دراز کشیدن از بغل (سمت راست) - دراز کشیدن از بغل (سمت چپ) 	<ul style="list-style-type: none"> • به قرار گرفتن صحیح بالاتنه در هنگام تمرین دقت کنید. • زمان تمرین را، نسبت به توانایی فیزیکی و سن بازیکنان مشخص کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ زمان تمرین را افزایش دهید ↓ شرایط رقابتی در تمرین ایجاد کنید (چه بازیکنی بیشتر می تواند حالت صحیح را حفظ کند). 	<ul style="list-style-type: none"> • زمانی که بازیکنان دیگر قادر به انجام صحیح تمرین نیستند، تمرین را پایان دهید.

درس ۱۶: بازیهای مربوطه برای پیشرفت

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
اندرهند - دراپ - نت (۱۰ دقیقه) ۱۶L - ۳۷	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان در گروههای دو نفره تمرین می کنند. تمرین با یک ضربه بلند (سرویس) شروع می شود، سپس دراپ، و بعد از آن ضربه نت زده می شود و دوباره ضربه اندرهند بلند برای تکرار در تمرین زده می شود (اندرهند - دراپ - نت). اگر این تمرین برای بازیکنان سخت است، تمرین را با انجام اندرند - دراپ - نت - نت شروع کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> این یک تمرین ترکیبی برای پیشرفت بازیکنان می باشد. نقش بازیکنان را به صورت مرتب تغییر دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ دقت در ضربات را از بازیکنان بخواهید. ↓ سطح تور را پایین بیاورید. تمرین دراپ و اندرهند (بدون نت) انجام داده و نقش بین بازیکنان را مرتب عوض کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ایمنی در محوطه زمین را در هنگام تمرین در نظر بگیرید.
اندرهند - دراپ - نت (با تنوع) (۱۰ دقیقه) ۱۶L - ۴۷	<ul style="list-style-type: none"> در این تمرین بازیکنان حق انتخاب در نوع ضربه دارند: <ul style="list-style-type: none"> - انتخاب بین ضربه تاس یا دراپ از انتهای زمین (توسط بازیکن اول) و سپس انتخاب بین ضربه تاس یا نت توسط بازیکن مقابل (نسبت به ضربه ای که به بازیکن دوم زده شده است). - انتخاب بین ضربه اندرهند یا دفاع از جلوی زمین توسط بازیکن اول و سپس انتخاب بین ضربه تاس یا دراپ از انتهای زمین یا اندرهند از جلوی زمین توسط بازیکن دوم (نسبت به ضربه ای که به بازیکن دوم زده شده است). 	<ul style="list-style-type: none"> تمرینات ترکیبی مختلف را انجام دهید. در صورت انجام دادن غلط تمرین، تعداد انتخاب برای بازیکنان را کاهش دهید. نکات تکنیکی را به بازیکنان گوشزد کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ افزایش تعداد گزینه ها (ضربات) ↓ کاهش تعداد گزینه ها (ضربات) 	<ul style="list-style-type: none"> ایمنی عمومی محوطه زمین

درس ۱۶: بازیهای مربوطه برای پیشرفت

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
بازی در نیمه زمین (۱۰ دقیقه)  ۵۷ - ۱۶L	<ul style="list-style-type: none"> • بازی را در فضای محدود شده نیمه زمین انجام دهید (فقط جلوی زمین یا فقط نیمه زمین و غیره). از علامت گذاری روی زمین برای مشخص کردن ضربه ای که در خارج از محوطه بازی فرود آمده استفاده کنید (ضربه دراپ با طول بیش از حد یا ضربه تاس با طول کم). • این بازی با امتیازدهی معمولی انجام می شود. 	<ul style="list-style-type: none"> • گروهها را نسبت به توانایشان تقسیم بندی کنید. • حریفان را به صورت مرتب عوض کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • محوطه بازی را کاهش داده تا بازیکنان را به دقت در ضربات خود تشویق کنید. (در حالت پیشرفته، فقط در محوطه جلوی زمین و خط انتهای زمین بازی را انجام دهید). ↓ • محوطه بازی را افزایش دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> • ایمنی عمومی را رعایت کنید.
خلاصه / سرد کردن (ریکاوری) (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان روی زمین حرکات کششی را انجام می دهند. • مربی نکات آموزشی درس ۱۶ را تذکر می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • نکات آموزشی درس را در بالا ببینید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • از بازیکنان سئوالاتی در مورد درس بپرسید. ↓ • مربی تکنیک صحیح ضربه دراپ را دوباره نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • انجام حرکات کششی با تکنیک صحیح را به بازیکنان گوشزد کنید.

درس ۱۷

ضربه اسمش و دفاع

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی موارد زیر است:</p> <ul style="list-style-type: none"> • معرفی تکنیک ضربه اسمش • تکنیک ضربه دفاع در بدمینتون 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تکنیک صحیح ضربه اسمش را توضیح و نشان دهند. • تکنیک صحیح ضربه دفاع را توضیح و نشان دهند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • توپ • راکت • تور بدمینتون 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد. (شما می توانید در صورت نداشتن تور و زمین بدمینتون، روی زمین خط کشی کرده و از یک طناب با عنوان تور استفاده کنید).

درس ۱۷: ضربه اسمش و دفاع

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • مربی تکنیک صحیح ضربه اسمش را با چرخش کامل توضیح داده و نشان می دهد. • مربی ضربه دفاعِ جلوی بدن (فورهند و بکهند) را بدون توپ توضیح و نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • تکنیک ضربه اسمش شباهت زیادی به تکنیک ضربه تاس دارد - آماده شدن برای این ضربه کاملاً با ضربه تاس یکسان می باشد، اما افزایش سرعت راکت و افزایش نیرو در بالاتنه و دست در هنگام ضربه بسیار بیشتر از ضربه تاس می باشد. • نقطه تماس با توپ برای ضربه اسمش در بالا و جلوی بدن می باشد. • برای ضربه دفاع بازیکن زمان زیادی برای حرکت راکت ندارد. این ضربه با حرکت راکت به سمت توپ از جلوی بدن زده می شود. • حرکت دست در این ضربه محدود می باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • از بازیکنان بهتر برای نشان دادن ضربات استفاده کنید. این موجب ایجاد انگیزه در بقیه بازیکنان هم می شود. 	<ul style="list-style-type: none"> • فاصله بین بازیکنان را در زمان نشان دادن تمرین حفظ کنید.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ • مربی محتوای درس را دوباره توضیح و نشان می دهد. 	

درس ۱۷: ضربه اسمش و دفاع

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
حرکت سریع پا (۱۰ دقیقه)  ۱۷ - ۱۷L	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان در روی یک خط و در مقابل مربی ایستاده و حرکات درجای پا را اجرا می کنند: - حرکت درجا با حداکثر سرعت - حرکت همزمان پا به دو طرف (از آهسته به سریع) - حرکات پا به سمت چپ و راست - دو جهش به سمت جلو سپس دو جهش به سمت عقب 	<ul style="list-style-type: none"> مربی اول تمرینات را نشان داده و سپس همراه با بازیکنان انجام می دهد. هر تمرین با سرعت پایین شروع شده تا بازیکنان بتوانند با تکنیک صحیح آن را انجام دهند. با علامت مربی بازیکنان تمرین را با حداکثر سرعت انجام می دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • برای سخت کردن تمرین تنوع در تمرین ایجاد کنید. ↓ • تمرین را با سرعت آهسته و تمرکز روی تکنیک شروع کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • فاصله بین بازیکنان را رعایت کنید.
ضربه اسمش (۱۵ دقیقه)  ۲۷ - ۱۷L	<ul style="list-style-type: none"> تکنیک اسمش را بدون توپ توضیح و نشان دهید. بازیکنان در گروههای دو نفره ضربه اسمش را بدون توپ تمرین می کنند. (بازیکنان حرکات تکنیکی یکدیگر را اصلاح می کنند). • برای پیشرفت در تمرین ضربه اسمش را با توپ در گروههای دو نفره انجام دهید. بازیکن ۱ با یک سرویس بلند تمرین را شروع می کند، بازیکن ۲ ضربه اسمش را تمرین می کند. بازیکن ۱ اجازه می دهد که توپ به زمین بیافتد و سپس توپ را دوباره بر می گرداند. 	<ul style="list-style-type: none"> آماده شدن برای این ضربه مانند ضربه تاس می باشد (نکات آموزشی دروس ۱۳ و ۱۴ را ببینید). نقطه تماس با توپ در بالا و جلوی بدن می باشد. حرکت پرتابی قوی توپ به سمت پایین زده می شود (در صورت نیاز سطح تور را پایین بیاورید). چرخش ۱۸۰ درجه ای (جهش و تعویض پا) 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • شما می توانید حرکت تعقیبی پا قبل از ضربه و حرکت رو به جلو بعد از ضربه را به تمرین اضافه کنید. ↓ • از هدف گذاری برای سنجش دقت ضربات استفاده کنید. • در صورت نیاز سطح تور را پایین بیاورید. 	<ul style="list-style-type: none"> • فاصله بین گروهها را حفظ کنید.

درس ۱۷: ضربه اسمش و دفاع

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
ضربه دفاع (۱۰ دقیقه) ۱۷۷ - ۳۷	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان در گروههای دو نفره تمرین می کنند. یک بازیکن توپ را به سمت هم تیمی خود پرتاب کرده و به آن اجازه تمرین ضربه دفاع را می دهد (ضربه از سطح میچ و آرنج زده می شود). تمرین را با انجام ضربات دفاع بکهند و فورهند به صورت جداگانه شروع کنید. به تدریج ضربات دفاع فورهند و بکهند را به صورت متوالی انجام دهید. بعد از ۱۰ ضربه نقش بازیکنان را عوض کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> راکت در جلوی بدن قرار می گیرد. آرنج در جلوی بدن قرار می گیرد. راکت به سمت توپ حرکت می کند (بدون حرکت رو به عقب). ادامه ضربه توسط راکت کوتاه می باشد. قدرت ضربه به توپ کم می باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ برای افزایش شدت و سختی تمرین به صورت متوالی توپها را به سمت بازیکن پرتاب کنید. ↓ سطح تور را پایین آورده یا بدون تور تمرین را انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین گروهها را حفظ کنید.
تمرین ضربه اسمش و دفاع (۱۵ دقیقه) ۱۷۷ - ۴۷	<ul style="list-style-type: none"> تمرین را در گروههای دو نفره در نصف زمین انجام دهید. ترتیب ضربات به صورت ثابت می باشد. بازیکن ۱ با یک سرویس بلند رالی را شروع می کند، بازیکن ۲ اسمش می زند، بازیکن ۱ ضربه دفاع کوتاه را می زند، بازیکن ۲ با ضربه نت توپ را به بازیکن ۱ می زند، بازیکن ۱ دوباره اندرهند می زند. تمرین به این ترتیب تکرار می شود. 	<ul style="list-style-type: none"> نقش بین بازیکنان نسبت به زمان موجود یا تعداد اسمشها عوض کنید. اگر تعداد بازیکنان زیاد است نقش بین بازیکنان را با سرعت بیشتر عوض کنید (برای جلوگیری از انتظار زیاد). اگر تعداد بازیکنان منتظر زیاد است، به آنها می توانید وظایف مختلفی بدهید (به عنوان مثال شمردن تعداد اسمشهایی که به هدف برخورد می کند). 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ با هدف گذاری برای ضربات سختی تمرین را افزایش دهید. این به یک بازی رقابتی (با شمردن تعداد ضربات به هدف اصابت کرده) می تواند تبدیل شود. ↓ برای تمرکز روی انجام صحیح ضربه تمرین را بدون شرایط رقابتی انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> اگر بازیکنان در کنار زمین منتظر نوبتشان می باشند از رعایت فاصله ایمنی اطمینان حاصل نمایید.
خلاصه / سرد کردن (ریکاوری) (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان روی زمین حرکات کششی را انجام می دهند. مربی نکات آموزشی درس ۱۷ را تذکر می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> نکات آموزشی درس را در بالا ببینید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان سئوالاتی در مورد درس بپرسید. ↓ مربی تکنیک صحیح ضربه دراپ را دوباره نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> انجام حرکات کششی با تکنیک صحیح را به بازیکنان گوشزد کنید.

درس ۱۸

بازیهای مربوطه برای پیشرفت

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی موارد زیر است:</p> <ul style="list-style-type: none"> • پیشرفت در ضربه اسمش • پیشرفت در ضربه دفاع 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تکنیک صحیح ضربه اسمش را نشان دهند. • تکنیک صحیح ضربه دفاع را نشان دهند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • توپ • راکت • تور بدمینتون 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد. (شما می توانید در صورت نداشتن تور و زمین بدمینتون، روی زمین خط کشی کرده و از یک طناب به عنوان تور استفاده کنید).

درس ۱۸: بازیهای مربوطه برای پیشرفت

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • مربی روی تکنیک صحیح اسمش همراه با چرخش کامل تأکید می کند. • مربی روی تکنیک صحیح ضربه دفاع در جلوی بدن (فورهند و بکهند) تأکید می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • نکات آموزشی درس ۱۷ را ببینید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان برای نشان دادن تمرین استفاده کنید. ↓ مربی محتوای درس را دوباره توضیح و نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • به فاصله بین بازیکنان دقت داشته باشید.
تمرین چابکی (۱۰ دقیقه)  ۱۷ - ۱۸L	<ul style="list-style-type: none"> • بازیکنان به صورت گروهی تمرین می کنند. بازیکنان با علامت مربی شروع به تمرینات حرکات پا می کنند (به عنوان مثال «درجا زدن») به درس ۱۷ مراجعه کنید. • با علامت مربی گروه حرکات چابکی را تمرین می کند. به عنوان مثال: <ul style="list-style-type: none"> - «چرخش» (یک حرکت کامل چرخیدن). - «پایین» (یک حرکت خم کردن پا) - «جهش» (جهش با گرفتن دستها در هوا) • در بین علامتهای مربی گروه به تمرینات ادامه می دهد. • با علامت مربی بازیکنان به انتهای سالن دویده (حدود ۲۰ متر) و گروه بعد دویدن را شروع می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> • گروهها را با توجه به فضای قابل دسترس تقسیم بندی کنید. • تمرینات با حداکثر سرعت انجام می شوند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ اندازه گروهها را برای کنترل شدت تمرین تغییر دهید. ↓ تمرینات را تغییر داده و نوع علامت دادن را برای تغییر در شدت تمرین عوض کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> • فاصله بین بازیکنان را رعایت کنید.

درس ۱۸: بازیهای مربوطه برای پیشرفت

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
اندرهند - اسمش - دفاع (۲۰ دقیقه) ▶ ۱۸۸ - ۲۷	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان در گروههای دو نفره تمرین می کنند. رالی با یک سرویس بلند می شود، سپس ضربه اسمش، سپس دفاع کوتاه و بعد ضربه اندرهند زده می شود. این تمرین به صورت همزمان و ترکیبی برای هر دو بازیکن انجام می شود (اندرهند - اسمش - دفاع کوتاه - اندرهند) 	<ul style="list-style-type: none"> روی تکنیک صحیح تأکید کنید. بازیکنان را با توجه به سطح آنها تقسیم کنید. هم تیمیها مرتب عوض کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ چالش تمرین را با هدف گذاری کردن زیاد کنید. ↓ سطح تور را پایین آورده یا از زمین کوچکتر استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ایمنی عمومی زمین را رعایت کنید.
بازی در نیمه زمین با ضربه اسمش (۲۰ دقیقه) ▶ ۱۸۸ - ۳۷	<ul style="list-style-type: none"> بازی را در نصفه زمین و بدون منطقه جلوی زمین انجام دهید (فاصله بین تور و خط سرویس اوت محسوب می شود). امتیازدهی به صورت معمولی صورت می گیرد اما اگر بازیکنی با ضربه اسمش توپ را بخواباند دو امتیاز می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> اگر تعداد بازیکنان زیاد است، ۳ یا ۴ بازیکن در نصف زمین می توانند بازی کنند. بازیکن برنده در زمین باقی مانده، اما بازیکنی که وارد زمین می شود با امتیاز قبلی خود بازی را شروع می کند و بازیکن برنده از صفر شروع می کند. این بازی می تواند به صورت تیمی و با میکس کردن بازیکنان با توانایی های مختلف می تواند انجام شود. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ بردن مستقیم بازی در صورت برخورد ضربه اسمش به زمین بدون لمس کردن توپ توسط بازیکن مدافع ↓ تور را پایین آورده یا محوطه بازی را کوچکتر کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> امنیت عمومی زمین را حفظ کنید.
خلاصه / سرد کردن (ریکاوری) (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان روی زمین حرکات کششی را انجام می دهند. مربی نکات آموزشی در مورد ضربات اسمش و دفاع را به بازیکنان یادآوری می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> نکات آموزشی درس را در بالا ببینید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان سئوالاتی در مورد درس بپرسید. ↓ مربی تکنیک صحیح ضربه دراپ را دوباره نشان می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> انجام حرکات کششی با تکنیک صحیح را به بازیکنان گوشزد کنید.

SHUTTLE TIME

برنامه بدمینتون مدارس **BWF**
برنامه های آموزشی - آموزش بردن بازی

© چاپ اول جولای ۲۰۱۴

محتوا

برنامه های آموزشی - آموزش بردن بازی

۸۳	اجمالی: مقدمه
۸۴	درس ۱۹: تاکتیکهای بازی یک نفره
۸۹	درس ۲۰: بازیهای تاکتیکی
۹۳	درس ۲۱: تاکتیکهای بازی دو نفره
۹۷	درس ۲۲: بازیهای تاکتیکی

نگاه اجمالی

مقدمه - آموزش بردن بازی

قبل از شروع به خواندن و برنامه ریزی درسها به موارد زیر توجه داشته باشید:

- پیش از برنامه ریزی این درسها، راهنمای مربیان را یک بار مرور کنید.
- هر یک از این درسها حاوی یک کلیپ ویدئویی می باشد که تمرین را نشان داده و به آمادگی مربی کمک می کند.

<p>این بخش مهارتهای تاکتیکی پایه برای بازیهای انفرادی و دو نفره و مؤلفه های فیزیکی را که شامل سرعت و چالاکی است معرفی می کند. اکثر تمرینات این بخش شامل وضعیتها و شرایط مشابه به مسابقه میباشند. آنها با تأکید بیشتر برارتقاء تفکر تاکتیکی به منظور یادگیری بیشتر تاکتیک های پایه ای بدمینتون طراحی شده اند.</p> <p>در پایان بخش ۴، بازیکنان باید قادر باشند:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بازی استراتژیکی (تاکتیکی) انجام دهند؛ • موضع گیریهای اولیه در بازی های انفرادی و دو نفره را نشان دهند؛ • در رقابتهای شرکت کنند. 	<p>بخش ۴ آموزش بردن بازی (۴ درس)</p>
---	--

درس ۱۹


تاکتیکهای بازی یک نفره

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی مورد زیراست:</p> <ul style="list-style-type: none"> معرفی تاکتیکهای پایه برای بازی یک نفره 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> تاکتیکهای پایه برای بازی یک نفره را توضیح دهند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> توپ راکت وسيله برای تمرین حرکات چابکی (شما می توانید روی زمین با نوار یا مازیک خطها را علامت گذاری کنید). 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد. (شما می توانید در صورت نداشتن تور و زمین بدمینتون، روی زمین خط کشی کرده و از یک طناب با عنوان تور استفاده کنید).

درس ۱۹: تاکتیکهای بازی یک نفره

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<p>مربی تاکتیکهای پایه برای بازی یک نفره را توضیح می دهد.</p> <p>۱. استفاده از فضا و تغییر جهت:</p> <ul style="list-style-type: none"> - حریف را در انتهای زمین تحت فشار قرار داده تا فضا برای گرفتن امتیاز در جلوی زمین ایجاد شود. - حریف را در جلوی زمین تحت فشار قرار داده تا فضا برای گرفتن امتیاز در انتهای زمین ایجاد شود. <p>۲. تغییر در سرعت ضربات و استفاده از ضربات سریع تر. به عنوان مثال استفاده از ضربات اسمش یا تاس حمله ای برای گرفتن امتیاز یا ایجاد فرصت مناسب</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تاکتیکهای بازی یک نفره با تصمیم گیری خوب با توجه به موارد زیر پایه گذاری می شوند: - فضا (ارتفاع، عرض و طول) - موقعیت بازیکن (وضعیت بازیکن در زمین: آمادگی بدنی/ قدرت) - موقعیت حریف 	<ul style="list-style-type: none"> • در این مرحله از تمرینات بازیکنان می توانند توضیح دهند از چه ضرباتی برای بردن یک بازی می شود بهتر استفاده کرد. به عنوان مثال ما به چه نحوی می توانیم حریف خود را در انتهای زمین تحت فشار قرار دهیم. 	<ul style="list-style-type: none"> • مربی اصول پایه ای تاکتیکهای بازی یک نفره را توضیح می دهد.

درس ۱۹: تاکتیکهای بازی یک نفره

نکات ایمنی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات مهم آموزشی	فعالیت	زمان
<ul style="list-style-type: none"> از بازیکنان بخواهید تا با خونسردی برای نوبت خود منتظر بمانند. 	<ul style="list-style-type: none"> اگر تمرینات به خوبی انجام می شوند سرعت حرکات را افزایش دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> برای اجرای صحیح تمرینات، سرعت حرکات را کنترل کنید. دست و شانه ها را ریلکس نگه دارید. سر تا حد امکان باید به حالت ثابت قرار بگیرد. وزن خود را به سمت جلوی پا در طول انجام تمرینات هدایت کنید. اگر دسترسی به نردبان ندارید از خط کشی روی زمین استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> از یک نردبان برای هر ۱۰ بازیکن استفاده کنید. نردبان را به طوری روی زمین قرار داده که فضای کافی برای حرکت بازیکنان و برگشت آنها به نقطه شروع وجود داشته باشد. تمرینات زیر قابل اجرا می باشد: <ul style="list-style-type: none"> - دویدن ساده - حرکات چابکی با پرش به سمت داخل نردبان - حرکات چابکی با انجام حرکات چابکی به داخل و خارج نردبان تذکر: قبل از افزایش سرعت، به بازیکنان فرصت انجام تمرینات را با سرعت پایین بدهید. 	تمرین چابکی ۱ (۱۰ دقیقه) ۱۷ - ۱۹L 
	<ul style="list-style-type: none"> با تمرینات ساده و سرعت پایین حرکات را شروع کرده و به تدریج سرعت حرکات را افزایش دهید. 			

درس ۱۹: تاکتیکهای بازی یک نفره

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
بازی انفرادی در نیمه زمین با استفاده از تاکتیک ۱ (۱۰ دقیقه) ▶ ۱۹L - ۲۷	<ul style="list-style-type: none"> در نیمه زمین بازی یک نفره را با در نظر گرفتن تاکتیک ۱ برای بازی انفرادی انجام دهید (به موارد آموزشی مراجعه کنید). برای تشویق بازیکنان به ایجاد فضا، بازی را بدون ضربه اسمش انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> بازی را در یک زمان مشخص شده از قبل انجام دهید (برنده به سمت انتهای سالن حرکت کرده و بازنده به سمت ابتدای سالن حرکت می کند). اگر تعداد بازیکنان زیاد است، مدت زمان بازی را کاهش دهید. وظایفی به بازیکنانی که در حال انتظار می باشند داده تا آنها در تمرین مشارکت داشته باشند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ بازیکنان بهتر را در ابتدای سالن قرار داده تا آنها تشویق شوند با بردن هر بازی به سمت انتهای سالن حرکت کنند. ↓ برای جلوگیری از دلسرد شدن بازیکنان، بازیکنان را به گروههای مختلف با در نظر گرفتن سطح توانایی آنها تقسیم کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> از ایمنی عمومی محوطه بازی اطمینان برقرار کنید (به بازیکنان تذکر دهید که در زمان بازی وارد محوطه زمین نشوند).
بازی انفرادی در نیمه زمین با استفاده از تاکتیک ۲ (۱۰ دقیقه) ▶ ۱۹L - ۲۷	<ul style="list-style-type: none"> در نیمه زمین بازی یک نفره را با در نظر گرفتن تاکتیک ۱ برای بازی انفرادی انجام دهید (به موارد آموزشی مراجعه کنید). در صورتی که ضربه بازیکنان به منطقه جلوی خط سرویس یا در مستطیل انتهای زمین بخوابد، آن بازیکن دو امتیاز می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> مانند بالا 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ اگر سطح بازیکنان بسیار متفاوت است بازیکنان را به گروههایی متناسب با توانایی های آنها تقسیم کنید. ↓ برای جلوگیری از دلسرد شدن بازیکنان و کسب یک تجربه مثبت برای همه، محوطه زمین بازی را کاهش داده یا سطح تور را پایین بیاورید. 	<ul style="list-style-type: none"> مانند بالا

درس ۱۹: تاکتیکهای بازی یک نفره

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
بازی یک نفره در تمام زمین یا نصف زمین همراه با تاکتیک ۱ و ۲ (۱۰ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان سعی خواهند کرد برای بردن بازی از تاکتیکهای ۱ و ۲ در بازی یک نفره استفاده کنند. با توجه به فضای قابل دسترس بازیکنان را در نصف زمین یا کل زمین تقسیم کنید. در صورت سطح خوب بازیکنان، شما می توانید تغییراتی در مناطق «داخل» یا «خارج» ایجاد کنید. (از نشانه گذاری روی زمین برای نشان دادن مناطق «داخل» یا «خارج» استفاده کنید. بازیکنان به صورت معمول بازی را ادامه داده اما اگر توپ در محوطه وسط زمین فرود بیاید آن توپ («وت» یا «خارج») محسوب شده و بازیکن حریف امتیاز می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> زمان بازیها مانند تمرین قبل می باشد. بعد از هر بازی از بازیکنان بپرسید چه تاکتیکی را در بازی استفاده می کردند. بازی دوم برای پیشرفت در طول و ارتفاع ضربات مورد استفاده قرار می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ به صورت تدریجی محوطه زمین را کاهش داده تا دقت ضربات بازیکنان بیشتر شود. ↓ از بازیهای ساده تر استفاده کنید و اندازه زمین را نسبت به سطح بازیکنان تغییر دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> مانند بالا
خلاصه / سرد کردن (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان روی زمین حرکات کششی را انجام می دهند. مربی نکات آموزشی درس ۱۹ را برای بازیکنان تکرار می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> از بازیکنان بخواهید تا حرکات کششی و تمرینات سرد کردن را نشان دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان سئوالاتی در مورد درس بپرسید تا تشویق به فکر کردن در مورد مسایل تاکتیکی بشوند. ↓ مربی درباره تاکتیکهای عمومی برای بازی یک نفره را توضیح می دهد. 	

درس ۲۰

بازیهای تاکتیکی

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی مورد زیراست:</p> <ul style="list-style-type: none"> پیشرفت در تاکتیکهای پایه برای بازی یک نفره 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> روشهای متفاوت برای امتیاز گرفتن در بازی یک نفره را توصیف کنند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> توپ راکت تور وسيله برای تمرین حرکات چابکی (شما می توانید روی زمین با نوار یا ماژیک خطها را علامت گذاری کنید). 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد. (شما می توانید در صورت نداشتن تور و زمین بدمینتون، روی زمین خط کشی کرده و از یک طناب به عنوان تور استفاده کنید). شما می توانید روی زمین با نوار یا ماژیک خطها را علامت گذاری کنید.

درس ۲۰: بازیهای تاکتیکی

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> • مربی بر تاکتیکهای پایه برای بازی یک نفره تأکید می کند (به مقدمه و موارد آموزشی درس ۱۹ مراجعه کنید). 	<ul style="list-style-type: none"> • به موارد مهم آموزشی در درس ۱۹ مراجعه کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ از بازیکنان موارد اصلی تاکتیکی را سؤال کنید. ↓ مربی اصول پایه ی تاکتیکهای بازی یک نفره را توضیح می دهد. 	
تمرین چابکی ۲ (۱۵ دقیقه)  ۲۰L - ۱۷	<ul style="list-style-type: none"> • از یک نردبان برای هر ۱۰ بازیکن استفاده کنید. نردبان را به طوری روی زمین قرار داده که فضای کافی برای حرکت بازیکنان و برگشت آنها به نقطه شروع وجود داشته باشد. - تمرینات زیر قابل اجرا می باشد: - حرکات چابکی با انجام حرکات چابکی به داخل و خارج نردبان - تمرینات ترکیبی را با حفظ تعادل انجام دهید. - تذکر: قبل از افزایش سرعت، به بازیکنان فرصت انجام تمرینات را با سرعت پایین بدهید. 	<ul style="list-style-type: none"> • برای اجرای صحیح تمرینات، سرعت حرکات را کنترل کنید. • دست و شانه ها را ریلکس نگه دارید. سر تا حد امکان باید به حالت ثابت قرار بگیرد. • وزن خود را به سمت جلوی پا در طول انجام تمرینات هدایت کنید. • اگر دسترسی به نردبان ندارید از خط کشی روی زمین استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ اگر تمرینات به خوبی انجام می شوند سرعت حرکات را افزایش دهید. ↓ با تمرینات ساده و سرعت پایین حرکات را شروع کرده و به تدریج سرعت حرکات را افزایش دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> • از بازیکنان بخواهید تا با خونسردی برای نوبت خود منتظر بمانند.

درس ۲۰: بازیهای تاکتیکی

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
بازی تیمی در نصف زمین (۲۰ دقیقه) ۲۷ - ۲۰L	<ul style="list-style-type: none"> بازی یک نفره را در نیمه زمین به حالت ۳ بازیکن در مقابل ۳ بازیکن انجام دهید. بازیکن ۱ بازی را شروع کرده و زمین را ترک می کند، بازیکن ۲ مسئولیت زدن ضربه بعد را دارد و بعد از ضربه زمین را ترک می کند، بازیکن ۳ وارد زمین شده و ضربه بعد را جواب می دهد. بازی به همین ترتیب ادامه پیدا می کند. بازیکنان تنها از انتهای زمین می توانند وارد زمین شوند و بعد از هر ضربه باید از خط کناری، از زمین خارج شوند. بازیکنان تیم مقابل هم همین قواعد را باید اجرا کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> بازیها را در زمان کوتاه انجام دهید تا بازیکنان بتوانند مقابل حریفان مختلف بازی کنند. بازیکنان به صورت تیمی امتیاز می گیرند. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> چالش برای بازیکنان بهتر بیشتر کنید، به عنوان مثال تعدادی امتیاز از شروع بازی به تیم حریف بدهید: کاهش / افزایش محوطه زمین کاهش منطقه بازی برای امتیازگیری <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> محوطه زمین بازی را نسبت به سطح بازیکنان تغییر دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> نکات ایمنی محوطه زمین بازی را رعایت کنید.
بازی تیمی یک نفره در نصف زمین (۱۵ دقیقه) ۲۷ - ۲۰L	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان را با تواناییهای متفاوت به گروههای مختلف تقسیم کنید. بازیکنان با حریفان هم سطح خود رقابت کرده و برای تیم خود امتیاز کسب می کند. بازی نصف زمین در صورت خواباندن مستقیم توپ در زمین حریف (بدون لمس کردن توپ توسط حریف) بازیکن دو امتیاز می گیرد. 	<ul style="list-style-type: none"> تیمها باید به موارد تاکتیکی توجه داشته باشند. تیمها را به برنامه ریزی تیمی تشویق کنید. تیمها را با توجه به توانایی بازیکنان انتخاب کنید. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> همین بازی را در تمام زمین انجام دهید. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> تعداد بازیکنان هر تیم را افزایش دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> مانند بالا

درس ۲۰: بازیهای تاکتیکی

نکات ایمنی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات مهم آموزشی	فعالیت	زمان
	<ul style="list-style-type: none"> از بازیکنان سئوالاتی در مورد درس بپرسید تا تشویق به فکر کردن در مورد مسایل تاکتیکی بشوند. 	<ul style="list-style-type: none"> از بازیکنان بخواهید تا حرکات کششی و تمرینات سرد کردن را نشان دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان روی زمین حرکات کششی را انجام می دهند. مربی نکات تاکتیکی برای بازی یک نفره را به بازیکنان گوشزد می کند. 	خلاصه / سرد کردن (ریکاوری) (۵ دقیقه)
	<ul style="list-style-type: none"> مربی درباره تاکتیکهای عمومی برای بازی یک نفره را توضیح می دهد. 			

درس ۲۱


تاکتیکهای بازی دو نفره

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی موارد زیر است:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تاکتیکهای پایه برای بازی دو نفره • موقعیتهای سرویس و جواب سرویس 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تاکتیکهای پایه برای دفاع کردن و حمله کردن در بازی دو نفره را توضیح و نشان می دهند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • توپ • راکت • تور • حلقه (یا اهداف دیگر) 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد. (شما می توانید در صورت نداشتن تور و زمین بدمینتون، روی زمین خط کشی کرده و از یک طناب به عنوان تور استفاده کنید). • در صورت نداشتن حلقه، شما می توانید روی زمین با نوار یا ماژیک هدف گذاری کنید.

درس ۲۱: تاکتیکهای بازی دو نفره

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۱۰ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> مربی نکات مهم درس ۲۱ را توضیح می دهد: اهمیت سرویس و جواب سرویس فرمتهای پایه برای دفاع و حمله اهمیت کار تیمی در بازی دو نفره مرور ضربات پایه برای بازی دو نفره 	<ul style="list-style-type: none"> تاکتیکهای بازی دو نفره با تصمیم گیری سریع و با آگاهی در مورد موارد زیر پایه گذاری می شوند: - فضا - بازیکن (تیم) - حریف - هم تیمی <p>از بازیکنان برای نشان دادن موقعیتهای استفاده کنید.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ↑ با توجه به این که تمام ضربات اصلی بدمینتون در دروس گذشته آموزش داده شده اند، از بازیکنان بخواهید تکنیک سرویس کوتاه بکهند را و ضربات پایه برای بازی دو نفره را توضیح و نشان دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله بین بازیکنان در هنگام نمایش رعایت کنید.
تمرین سرویس بکهند (۱۰ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان در گروههای دو نفره سرویس کوتاه بکهند را تمرین می کنند. بازیکنان سعی می کنند توپ را با سرویس خود به درون حلقه یا هدف دیگری که روی زمین مشخص شده بزنند. 	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان در گروههای دو نفره تمرین می کنند. گریپ ریلکس نیروی ضربه توسط مچ و انگشتان دست ایجاد می شوند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ اگر تمرین به درستی انجام می شود هدف را کوچک کرده و / یا یک طناب با فاصله چند سانتیمتری روی تور قرار داده تا بازیکنان دقت در ضربات سرویس را تمرین کنند. 	<ul style="list-style-type: none"> مراقب توپهای افتاده روی زمین باشید.
۱۷ - ۲۱L 	<ul style="list-style-type: none"> اگر بازیکنان به خوبی ضربات سرویس را انجام می دهند، شما می توانید تکنیک ضربات جواب سرویس را به آنها معرفی کنید. یک بازیکن سرویس زده و بازیکن دیگر جواب می دهد. نقش بازیکنان را با علامت مربی عوض کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ روی تکنیک صحیح سرویس زدن تمرکز کنید. 		

درس ۲۱: تاکتیکهای بازی دو نفره

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
بازی در وسط و جلوی زمین (۲۰ دقیقه) ۲۷ - ۲۱۸ 	<ul style="list-style-type: none"> در گروههای دو نفره و در نیمه زمین تمرین را شروع کنید، هر دو بازیکن از وسط زمین بازی را شروع می کنند. آنها با ضربات دریاو از وسط زمین به وسط زمین حریف بازی کرده و در صورت ایجاد موقعیت، یکی از بازیکنان سعی می کند به سمت جلوی زمین حرکت کرده و موقعیت حمله را برای تیم خود به وجود بیاورد. در این حالت بازیکنان تیم حریف در موقعیت دفاعی قرار می گیرند. 	<ul style="list-style-type: none"> با سرعت کم بازی را شروع کرده و به تدریج سرعت را زیاد کنید. در هنگام حرکت به سمت تور بازیکن حمله کننده راکت خود را بالا نگه داشته و از حرکت ظریف محدود راکت برای ضربه زدن استفاده می کند. در موقعیت دفاع بازیکنان زانوی خود را خم کرده و نقطه ثقل بدن خود را پایین می آورند، آنها سعی می کنند آرنج خود را در جلوی بدن قرار داده و بیشتر با ضربات دفاعی بکهند پاسخ ضربات حریف را بدهند. اگر تعداد بازیکنان زیاد است، بازیکنانی که در خارج زمین منتظر هستند می توانند ضربات دفاعی را با ضربه زدن به دیوار تمرین کنند (تمرین مناسب برای دفاع در بازی دو نفره) 	<ul style="list-style-type: none"> اگر بازیکنان تمرینات را خوب انجام می دهند، شما می توانید سرعت بازی را افزایش دهید. همچنین شما می توانید ضربات اندرهند و اسمش را و شرایط رقابتی را به بازی اضافه کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> فقط از یک توپ در زمان بازی استفاده کنید.
		<ul style="list-style-type: none"> اگر تمرین دشوار است، فقط از ضربات وسط زمین استفاده کنید، سپس با حرکت رو به جلو دفاع و تعویض نقش در بازیکنان را با علامت مربی تمرین کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> اگر تمرین دشوار است، فقط از ضربات وسط زمین استفاده کنید، سپس با حرکت رو به جلو دفاع و تعویض نقش در بازیکنان را با علامت مربی تمرین کنید. 	

درس ۲۱: تاکتیکهای بازی دو نفره

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
بازی موقعیتی در بازی دو نفره (۱۵ دقیقه)  ۲۱L - ۳۷	<ul style="list-style-type: none"> تمرین کردن بدون توپ. ۴ بازیکن در هر زمین قرار گرفته و از شماره ۱ تا ۴ شماره گذاری می شوند. مربی یک عدد را نام برده، بازیکنی که دارای این شماره است به انتهای زمین حرکت کرده و خود را در موقعیت ضربه اسمش قرار می دهد. هم تیمی این بازیکن در موقعیت ضربه نت قرار گرفته و حالت حمله ای را کامل می کند. بازیکنان حریف در موقعیت دفاع قرار گرفته (به طوری که هر کدام در یک نصفه زمین کنار هم می ایستند). سپس مربی می تواند شماره دیگری را نام برده و بازیکنان باید موقعیت خود را به شرایط جدید تطبیق دهند. 	<ul style="list-style-type: none"> در گروههای بزرگ بازیکنان / تیمها مرتب تعویض می شوند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • تمرین را با توپ در حالت رالی انجام دهید. ↓ • سطح تور را پایین آورده و روی فرمتهای پایه تمرکز کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ایمنی عمومی زمین
خلاصه / سرد کردن (ریکاوری) (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان روی زمین حرکات کششی را انجام می دهند. مربی موارد مهم درس ۲۱ را به بازیکنان تذکر می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> • به موارد آموزشی در بالا مراجعه کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ • از بازیکنان سئوالاتی در مورد درس بپرسید تا تشویق به فکر کردن در مورد مسایل تاکتیکی بشوند. ↓ • مربی موارد آموزشی را تکرار می کند. 	

درس ۲۲

بازیهای تاکتیکی

اهداف مربی	اهداف دانش آموز
<p>هدف از این درس معرفی مورد زیراست:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بازی دو نفره 	<p>در پایان درس دانش آموزان قادر خواهند بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> • فرمتهای دفاعی و حمله ای را در بازی دو نفره نشان دهند.
<p>وسایل</p> <ul style="list-style-type: none"> • توپ • راکت • تور 	<p>محتوا/ وضعیت آموزش</p> <ul style="list-style-type: none"> • درس ترجیحا باید در داخل سالن آموزش داده شود اما ارائه آن در فضای باز هم امکان پذیر می باشد. (شما می توانید در صورت نداشتن تور و زمین بدمینتون، روی زمین خط کشی کرده و از یک طناب به عنوان تور استفاده کنید).

درس ۲۲: بازیهای تاکتیکی

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
مقدمه (۵ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> مربی موارد آموزشی درس ۲۱ را مرور می کند: فرمتهای پایه (حمله ای و دفاعی) اهمیت کار تیمی در بازی دو نفره ضربه های پایه ی مورد استفاده در بازی دو نفره 	<ul style="list-style-type: none"> به موارد آموزشی در درس ۲۱ مراجعه کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ بازیکنان باید موقعیتهای پایه برای بازی دو نفره را نشان داده و ضربات مهم را نام ببرند. ↓ مربی موقعیتهای بازی دو نفره را و ضربات مهم را تذکر می دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> فاصله ایمنی بین بازیکنان را رعایت کنید.
بازی (سنگ شدن) (۱۰ دقیقه)	<ul style="list-style-type: none"> این بازی برای افزایش سرعت و عکس المعل مناسب می باشد. بازیکنان روی یک خط ایستاده و دستان خود را پشت بدن نگه می دارند: مربی به یکی از بازیکنان یک سنگ کوچک می دهد (بدون متوجه شدن بقیه بازیکنان). تصمیم شروع بازی با بازیکنی که سنگ را در دست دارد می باشد، اما او باید مسافت مشخصی را که مربی از قبل تعیین کرده بدون این که بازیکنان دیگر به آن برسند طی کنند. نفر یا نفرات بازنده (کسی که سنگ را در دست داشته یا بقیه بازیکنان که موفق به گرفتن آن نشده اند) باید در انتهای تمرین یک حرکت فیزیکی ساده به عنوان تنبیه انجام دهند. همین تمرین را بعد از اتمام گروه اول با گروه بعدی انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> گروهها را با توجه به توانایی فیزیکی آنها تقسیم کنید. از کمک کننده یا بازیکنان دیگر برای دادن سنگ به بازیکن استفاده کنید (این به شما اجازه می دهد که در آن واحد بیش از یک گروه به بازی بپردازند). مسافت مشخص شده برای دویدن را کوتاه انتخاب کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ مسافت بازی را کوتاهتر یا طولانی تر بکنید. ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> گروهها را با فاصله مناسب نسبت به هم قرار دهید.

درس ۲۲: بازیهای تاکتیکی

زمان	فعالیت	نکات مهم آموزشی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات ایمنی
بازی وسط زمین ۱ (۱۰ دقیقه) ۲۷ - ۲۲L ▶	<ul style="list-style-type: none"> در نیمه زمین بازی کنید (یک در مقابل یک). منطقه جلوی زمین و انتهای زمین، «خارج» محسوب می شوند. شما فقط می توانید در محوطه وسط زمین بازی را انجام دهید. با ضربات درایو یا سرویس تیز بکهند بازی را شروع کرده و بازی سرعتی را تشویق کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> با احتساب زمان یا امتیاز بازی را انجام دهید. بازیکن برنده به سمت انتهای سالن و بازیکن بازنده به سمت ابتدای سالن حرکت می کند. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ در صورت برخورد مستقیم توپ به زمین بازیکن زننده ۲ امتیاز می گیرد. ↓ از سرویس کوتاه یا سرویس تیز استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> امنیت عمومی زمین
بازی وسط زمین ۲ (۱۵ دقیقه) ۳۷ - ۲۲L ▶	<ul style="list-style-type: none"> با قواعد بازی بالا، اما در تمام زمین و با هم تیمی بازی را انجام دهید. 	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان فقط در نیمه زمین خود بازی را انجام می دهند. بازیکنان را به بازی سریع تشویق کنید. از زمان کوتاه برای جلوگیری از انتظار زیاد استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ در صورت برخورد مستقیم توپ به زمین بازیکن زننده ۲ امتیاز می گیرد. ↓ از سرویس کوتاه یا سرویس تیز استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ایمنی عمومی زمین
تمرین و بازی دو نفره (۱۵ دقیقه) ۴۷ - ۲۲L ▶	<ul style="list-style-type: none"> بازی با زدن سرویس کوتاه بکهند شروع می شود ضربه جواب سرویس یک اندرهند می باشد و بازیکن زننده سرویس در موقعیت جلوی تور قرار می گیرد. یار هم تیمی این بازیکن اسمش می زند و بازیکنان حریف در موقعیت دفاعی با استفاده از ضربات دفاع توپ را بر می گردانند. بازیکن جلوی زمین ضربه اندرهند زده و نقش بازیکنان در تمرین عوض می شود (اندرهند - اسمش - دفاع). در ادامه یک گیم معمولی بازی کنید (بازی دو نفره). 	<ul style="list-style-type: none"> به بازیکنان قوانین بازی را تدرک دهید. تأکید روی موقعیتهای بازی داشته باشید. بازیکنان را به بازی حمله ای تشویق کنید. بازیکنان را مرتب عوض کنید. تمرین باید به صورتی انجام شود که موقعیتهای بازی دو نفره در آن گنجانده شود. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> ایمنی عمومی زمین

درس ۲۲: بازیهای تاکتیکی

نکات ایمنی	تغییر در تمرینات (سخت تر ↑ آسانتر ↓)	نکات مهم آموزشی	فعالیت	زمان
	<ul style="list-style-type: none"> از بازیکنان سئوالاتی بپرسید تا آنها تشویق به ذکر کردن اهداف تمرین بشوند. 	<ul style="list-style-type: none"> به موارد آموزشی در بالا مراجعه کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> بازیکنان روی زمین حرکات کششی را انجام می دهند. مربی موارد مهم درس ۲۱ و ۲۲ را به بازیکنان تذکر می دهند. 	خلاصه / سرد کردن (ریکاوری) (۵ دقیقه)
	<ul style="list-style-type: none"> مربی موارد آموزشی را تکرار می کند. 			



