

ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΤΟΥ Μπάτμιντον

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΠΤΕΡΙΣΗΣ



Παιχνίδι που
μοιάζει με
μπάντμιντον



Έχει πολύ εύκολους
κανόνες



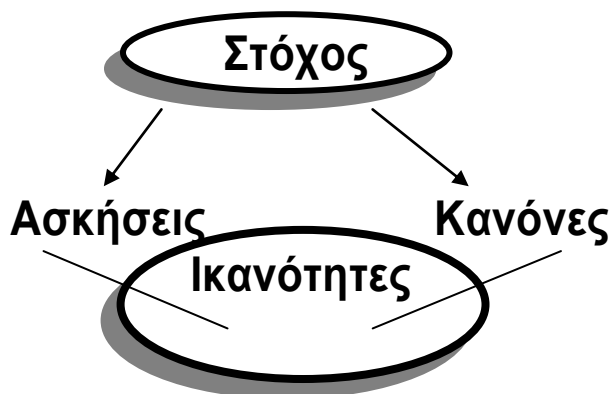
Μπορεί να παιχτεί
οπουδήποτε

Απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής και πρώιμης σχολικής ηλικίας

ΓΕΝΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

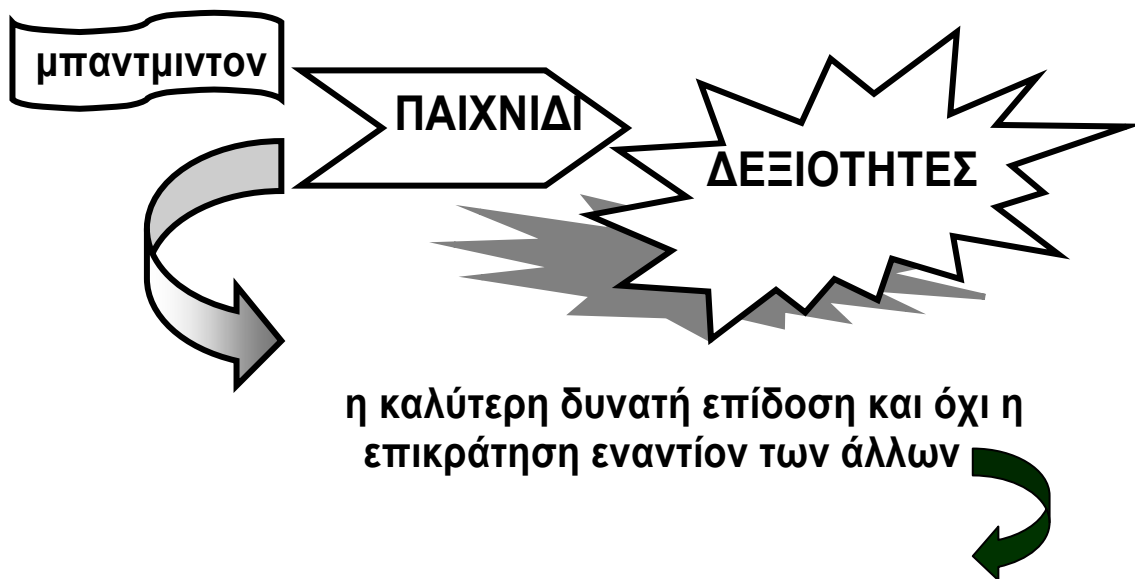
- ↓ ικανοποίηση και διασκέδαση των παιδιών
- ↓ όσο το δυνατόν μεγαλύτερη συμμετοχή τους
- ↓ ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων
- ↓ ανάπτυξη νευρομυϊκής συναρμογής (ισορροπία, συντονισμός ματιού-χεριού)

Αλληλεπίδραση των παραγόντων προπόνησης



ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- 📄 Γνωριμία με τις ιδιότητες του φτερού
- 📄 Παρακολούθηση πτήσης (αντιληπτικές ικανότητες)
- 📄 Συμπεριφορά ρακέτας - φτερού
- 📄 Μέτρηση πόντων
- 📄 Βασικοί κανονισμοί
- 📄 Συμπεριφορά προς τον αντίπαλο



- κινητικά παιχνίδια
- κανόνες στενά συνδεδεμένοι με τις ασκήσεις του παιχνιδιού
- δημιουργία ασκήσεων μέσω του παιχνιδιού
- προσαρμογή στις ιδιαιτερότητες της ηλικίας

ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να κτυπήσουμε το φτερό. Η αποδοτικότητα και η αποτελεσματικότητα ενός κτυπήματος είναι το πιο σημαντικό κριτήριο όταν πρέπει να αποφασιστεί για το πιο κτύπημα είναι τεχνικώς καλό ή κακό.

Βασικές οδηγίες κατά την εκμάθηση – εκτέλεση

- ▣ παρακολούθηση πτήσης φτερού
- ▣ γύρισμα πλάγια προς το δίχτυ
- ▣ μετακίνηση ποδιών ώστε η μπάλα να κτυπηθεί στην σωστή απόσταση
- ▣ άνοιγμα ρακέτας
- ▣ συνέχιση κίνησης

ΕΙΔΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

- ☺ ασκήσεις πετάγματος
- ☺ ασκήσεις αναπήδησης σε τοίχο-ρακέτα
- ☺ ατομικές ασκήσεις
- ☺ ασκήσεις με παρτενέρ
- ☺ ασκήσεις για συνεργασία όλων των παιδιών
- ☺ ομαδικές ασκήσεις συναγωνισμού (π.χ. σκυταλοδρομίες)

- Με μετακίνηση στο χώρο ελεύθερη
- Με μετακίνηση στον χώρο οριοθετημένη
- Με χρόνο πτήσης φτερού

Κτυπήματα εδάφους

- Ασκήσεις ελεύθερης αιώρησης
- Αιώρηση για ανύψωση (χρήση ψιλών διχτυών)
- Αιώρηση για 3 μαθητές (ένας τροφοδοτεί, ένας κτυπάει και ο άλλος πιάνει), σταδιακή αύξηση της αιώρησης
- Αιώρηση προς τους στόχους

Ειδικές ασκήσεις

- ασκήσεις συντονισμού
- ασκήσεις συναρμογής
- ασκήσεις ετοιμότητας
- ασκήσεις χρόνου αντίδρασης



**Ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΟΤΙ**

☒ η συμμετοχή στο άθλημα θα μετατραπεί σε ενασχόληση στις επόμενες ηλικίες μόνο όταν το παιδί μείνει ικανοποιημένο

☒ συμμετέχοντας τα παιδιά στο μπάντμιντον δεν σημαίνει υποχρεωτικά μελλοντική επιτυχία σαν παίκτες - αθλητές

☒ οφείλουμε να ξέρουμε πως τα μικρά παιδιά δεν έρχονται με σκοπό να γίνουν καλοί παίκτες αλλά να παίζουν και να διασκεδάσουν με δραστηριότητες του μπάντμιντον

☒ επιμονή και υπομονή

☒ τα πιο γυμνασμένα και υψηλόσωμα παιδιά δεν σημαίνει ότι θα γίνουν οι καλύτεροι ενήλικοι παίκτες

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

- ◆ Γνωριμία κάθε ονόματος
- ◆ Το παιδί έχει ακουστική μνήμη για προτάσεις των 9-10 λέξεων, έχει ακουστική μνήμη για 4 ψηφία.
- ◆ Μπορεί να συγκεντρωθεί μόνο για λίγο χρονικό διάστημα
- ◆ Τα παιδιά μπορούν να μιμηθούν και χρειάζονται λίγες εξηγήσεις
- ◆ Οργάνωση παιχνιδιού
- ◆ Κάθε παίκτης πρέπει να έχει την δυνατότητα για κινητική δράση
- ◆ μείωση της επιτυχίας με παραμονή των παιδιών σε σειρά.
- ◆ Ασκήσεις εύκολες, στα μέτρα των παιδιών
- ◆ Επανάληψη για πιο επιτυχημένες εκτελέσεις
- ◆ Επιβεβαίωση και έπαινο

ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ

Δεν υπερβαίνει για αρχάριους τα **45 λεπτά**.

10% της ώρας του μαθήματος
ξοδεύεται για ετοιμασία του χώρου
μετακινήσεις παικτών, διαλείμματα,
συγκέντρωση υλικού

10% για ομιλίες,
περιγραφές και επεξηγήσεις

80% παιχνίδι-κινητική δραστηριότητα

1. Συγκέντρωση συμμετεχόντων
2. Προθέρμανση (διασκεδαστική και ποικίλη)
3. Επίδειξη
4. Εξάσκηση
5. Παιχνίδια και δραστηριότητες

ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ → Ρακέτες, φτερά, στεφάνια, κώνους, κλπ.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Ο δάσκαλος πρέπει να αξιολογεί το στάδιο μάθησης
και ανάπτυξης του παιδιού

- συμμετοχή όλων των παιδιών
- συνεργασία όλων των παιδιών μεταξύ τους
- παρουσίαση άσκησης
- ορολογία
- τοποθέτηση των παιδιών στο χώρο (λόγοι ασφαλείας)
- επίδειξη άσκησης
- εξάσκηση παιδιών (μοίρασμα του χρόνου σε όλα τα παιδιά)
- χρήση και των δύο χεριών
- παρότρυνσή τους

ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΛΑΘΩΝ

Τρόπος διόρθωσης, λεκτικά, οπτικά ή με μίμηση

Ξεκάθαρες οδηγίες

Διόρθωση μέσω παραλλαγής της άσκησης

Διόρθωση ενός λάθους

Διόρθωση σημαντικότερου λάθους

Περιθώριο χρόνου για την διόρθωση

Δίνοντας θάρρος

Έπαινος για την διόρθωση



- ❖ Στόχευση (πέταγμα φτερού σε στόχους, σε διάφορες αποστάσεις)
- ❖ Ασκήσεις με παρτενέρ (μέτρηση των επιτυχημένων εκτελέσεων της συγκεκριμένης άσκησης)
- ❖ τοποθέτηση εμποδίων μεταξύ των παιδιών (σαν δίχτυ)
- ❖ Ασκήσεις με φτερό + μετακινήσεις των παιδιών στον χώρο
- ❖ Παιχνίδια χωρίς νικητή, παιχνίδια που παίζονται μαζί και όχι

ενάντια



