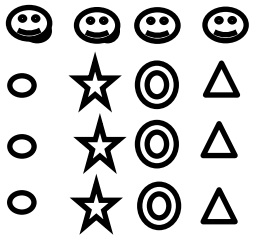
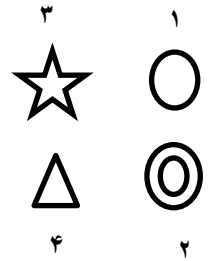
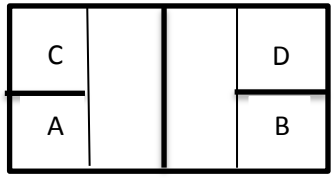
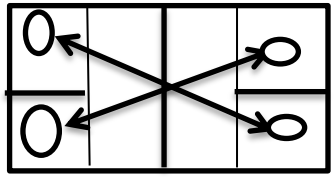
آموزش بدمینتون(سطح یک) – آشنایی با توپ وراکت،مقدمات فورهند : جلسه اول

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ به تعداد دانش آموزان	دانش آموزان در گروه های خود می ایستند و تمرین های زیر را انجام می‌دهند: ۱-قسمت بالایی و خارجی چتر توپ را گرفته و با فرمان معلم رها می کنند. ۲- قسمت پایینی و خارجی چتر توپ را گرفته و با فرمان معلم رها می کنند. ۳-انگشت اشاره در داخل و شست درخارج چتر توپ قرار می‌گیرد و با فرمان معلم توپ رها می-شود.		آشنایی باتوپ و روش گرفتن توپ به طریقه ی صحیح	۳ دقیقه	***معلم توجه داشته باشد:** ۱-دانش آموزان از نزدیک کمر به توپ ضربه بزنند. ۲-زمان ضربه پای موافق دست راکت جلو باشد. ۳-درحرکت راکت ،بازوها به پهلو چسبیده نباشد. ***زمان پیشنهادی ۲۵دقیقه می باشد.**
راکت به تعداد نیمی از دانش آموزان	۱-با فرمان معلم نفرات گروه فرد به سمت نفرات گروه زوج حرکت کرده و دست می‌دهند. ۲-سرگروه گروه فرد راکت‌ها را بین اعضای گروهشان توزیع میکنند و گروه های فرد راکت را از سمت صفحه می گیرند و با فرمان معلم به نفرات گروه زوج با دسته راکت دست می دهند. (بالعکس نیز انجام شود) ۳-به منظور آزمودن نحوه درست گرفتن راکت، ابتدا نفرات گروه فرد صفحه راکت را به ساق پای خود نزدیک کنند و سپس گروه زوج این کار را تکرار کنند. ۴-شیوه صحیح به دست گرفتن راکت توضیح داده می‌شود.		آشنایی با روش گرفتن راکت	۵ دقیقه	
راکت وتوپ به تعداد دانش آموزان	*دانش آموزان، دست دارای راکت را از آرنج خم می‌کنند به نحوی که پشت دست به سمت زمین باشد و فرمان های زیر را انجام می‌دهند: ۱-حرکت راکت از پایین به بالا ۲-راکت را ثابت نگه می دارند و توپ را از ارتفاع ۳۰سانتی متری بر روی راکت رها می کنند. ۳-مشابه تمرین قبل با این تفاوت که پس از رها کردن توپ دست به سمت بالا حرکت می کند و به توپ ضربه می زند. ۴-تمرین قبل را پی در پی انجام می دهند. ۵-سه قدم به جلو بر می دارند و تمرین شماره ۳ را انجام می دهند.	استقرار به شکل صف و ستون	مقدمات فورهند	۷ دقیقه	

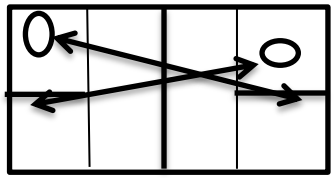
وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
راکت به تعداد دانش آموزان و هر ۶ نفر یک توپ	**بازی**: هر ۶ دانش آموز به شکل دایره می ایستند و با روی راکت به توپ ضربه می زنند وگروهی که مدت زمان بیشتری به توپ ضربه بزند برنده می باشد.	استقرار به شکل دایره	افزایش توانایی کنترل توپ بر روی راکت	۵ دقیقه	***موارد ارزشیابی:** **۱-صحیح گرفتن راکت** **۲-ضربه در نزدیکی کمر** **۳- خم بودن آرنج ها در هنگام ضربه** **۴- جلو بودن پای موافق دست راکت در هنگام ضربه** **۵- نچسبیدن بازو به پهلو**
توپ	مشابه تمرین قبل با پشت راکت اجرا می شود.	استقرار به شکل دایره	افزایش توانایی کنترل توپ بر پشت راکت	۵ دقیقه	

آموزش بدمینتون(سطح یک) – آموزش سرویس بلند : جلسه دوم

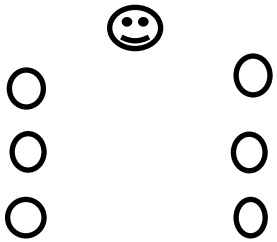
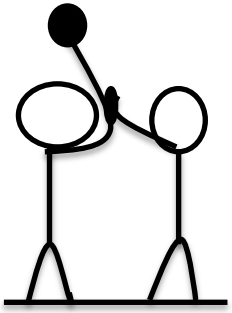
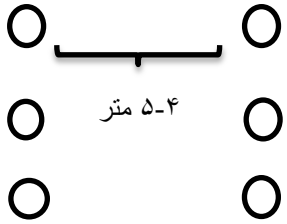
وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ و راکت	دانش آموزان دو به دو رو به روی هم می ایستند و به روش زیر ضربه می زنند:(راست دست ها) پاها به اندازه عرض شانه ها باز،پای چپ جلو(پنجه پارو به جلو) و پای راست عقب (پنجه پا به طرف بیرون یا میله ی تور).راکت در کنار پای راست قرار دارد و آرنج کمی خم است و توپ در دست چپ. دانش آموزان توپ را در امتداد پای چپ رها کرده و با راکت توپ را به سمت بالا و جلو می‌زنند.	 ۸ یا ۹ متر	یادگیری الگوی حرکتی مهارت سرویس بلند	۵ دقیقه	***راکت درحدود ۳۰یا ۴۰سانتی متری به توپ برخورد می کند.** ***بعضی ازدانش آموزان همزمان راکت را حرکت و توپ را رها می کنندو بعضی ابتدا راکت را حرکت داده و سپس توپ را رها میکنندو بعضی بالعکس عمل کرده و ابتدا توپ را رها کرده و سپس راکت را حرکت می دهند که روش سوم مرسوم تر است.** ***درشروع آموزش سرویس بلند هدف تاکید برروی هماهنگی جهت اجرای ضربه است وآموزش جزئیات اجرای سرویس طی جلسات آینده یادداده می شود.**
توپ و راکت	مانند تمرین قبل با این تفاوت که این بار راکت عقب‌تر از پای راست قرار گرفته وحرکت می‌کند و توپ در جلوی پای چپ رها می‌شود و سپس راکت در سطح زانو به توپ ضربه می‌زند.	 ۸ یا ۹ متر	یادگیری الگوی حرکتی مهارت سرویس بلند	۵ دقیقه	
توپ-راکت و گچ	دو خط به فاصله ۸ متری روی زمین رسم می‌کنیم و دانش‌آموزان میبایست با اجرای سرویس بلند توپ را به آن طرف خط ارسال کنند.	 	یادگیری الگوی حرکتی مهارت سرویس بلند	۵ دقیقه	

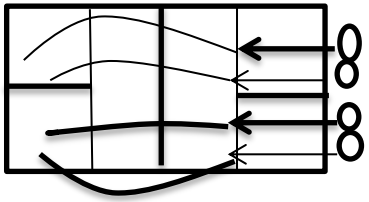
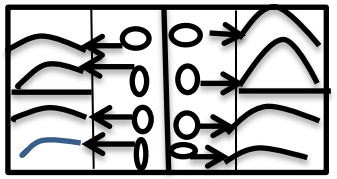
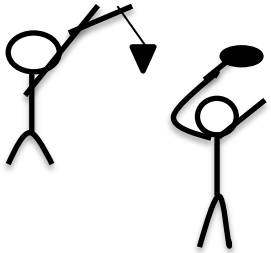
وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ-راکت	دانش‌آموزان به صورت ضربدر در زمین بدمینتون (یا محوطه ای شبیه به آن) می‌ایستند وسرویس بلند می‌زنند. بازیکنان AوD با هم و بازیکنان Bو Cبا هم تمرین می-کنند.		آموزش سرویس بلند به صورت مورب	۵ دقیقه	**ارزشیابی:** ***قرار داشتن راکت عقب تر از پاها** ***ادامه حرکت به سمت بالا و جلو** ***قرارداشتن پای مخالف دست ِراکت درجلو** ***محل برخورد توپ و راکت درسطح زانو یا کمی بالاتر از آن باشد.**
توپ	بازی: در هر نیمه از یک زمین یک گروه ۴ نفری قرار می‌گیرند و هر نفر ۳ سرویس بلند اجرا می‌کند، گروهی که بیشترین ضربه را به یک متری آخر ِزمین مقابل ارسال کند، برنده می‌باشد.		اجرای سرویس بلند	۵ دقیقه	

آموزش بدمینتون(سطح یک)- سرویس بلند با روی راکت (مرحله تکمیلی) : جلسه سوم

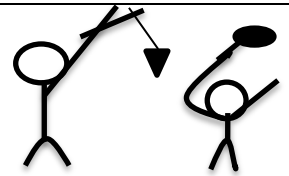
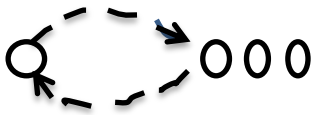
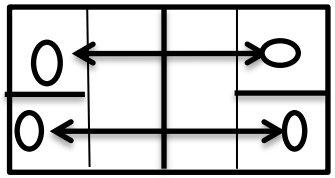
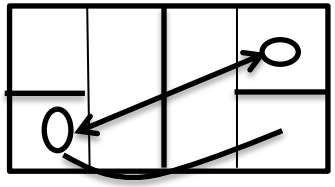
وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
-	دانش آموزان در حالی که وضعیت ایستاده جهت اجرای سرویس بلند به خود گرفته اند، ابتدا وزن خود را به روی پای عقب انداخته و پای جلو بر روی پاشنه قرار دارد و سپس وزن خود را بر روی پای جلو منتقل می‌کنند و پای عقب برروی پنجه قرار می‌گیرد.	استقرار صف و ستون	آموزش انتقال وزن	۳ دقیقه	***دانش آموزان زمان زدن سرویس پای خود را از زمین بلند نکرده یا بر روی زمین نکشند.** ***عدم برخورد راکت با توپ خطا محسوب می شود.** ***ارزشیابی:** **۱-وضعیت دست حاوی راکت قبل از ضربه** **۲-قرار داشتن وزن بدن برروی پای عقب قبل از شروع حرکت** **۳-انتقال وزن از پای عقب به جلو زمان ضربه** **۴-استفاده از دامنه حرکتی مچ دست در زمان ضربه** **۵-ادامه حرکت راکت به سمت شانه مخالف وبالا بعد از ضربه**
راکت به تعداد دانش آموزان	مانند تمرین قبل ولی این بار دست راست در عقب بدن قرار دارد و همزمان با انتقال وزن از پای عقب به جلو ، دست راست که حامل راکت است به سمت جلو و بالا و شانه چپ حرکت می‌کند.	استقرار صف و ستون	آموزش حرکت دست در سرویس بلند	۳ دقیقه	
توپ و راکت	مانند تمرین قبل با این تفاوت که دانش آموزان به توپ در سطح کمی بالاتر از زانو ضربه زده و سرویس بلند را اجرا می کنند.	استقرار صف و ستون	آموزش زمان ضربه به توپ	۵ دقیقه	
توپ و راکت	در این تمرین وضعیت دست حاوی راکت در بالا و عقب بدن قرار دارد و آرنج خم است (حدود ۹۰ درجه) و مچ دست به سمت عقب خم می باشد. سر راکت در حدود ارتفاع سر است و سپس دانش آموزان سرویس بلند را اجرا می کنند.	استقرار صف و ستون	تکمیل مهارت سرویس بلند	۵دقیقه	
توپ- راکت	**بازی:** دانش‌آموزان بازی ارائه شده در جلسه‌ی قبل را با این تفاوت که نکات آموزشیِ جدید را رعایت کنند و محدوده فرود توپ، منطقه‌ی انتهایی زمین(بین خط سرویس دو نفره و خط عرض انتهای زمین،۷۶ سانتی‌متری انتهای زمین) باشد،انجام دهند.		اجرای سرویس بلند	۹ دقیقه	

آموزش بدمینتون(سطح یک) – تاس کلیر (مرحله مقدماتی): جلسه چهارم

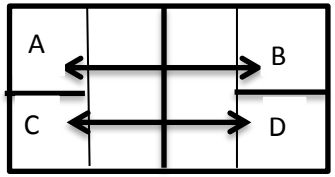
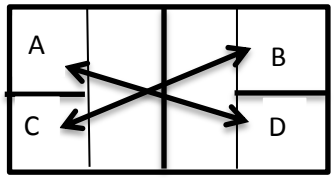
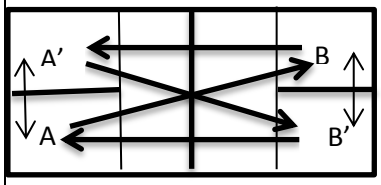
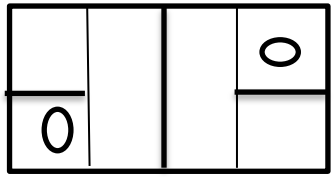
وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ و راکت	دانش‌آموزان در حالیکه راکت را در دست دارند ۲ به ۲ روبه روی هم قرار گرفته و ضربه‌ی تاس (بدون توپ)رابا تقلید از نحوه‌ی اجرای معلم انجام می‌دهند و بعد معلم ۲ سوال می پرسد: ۱- قبل از ضربه کدام پا جلو باشد بهتر است؟ ۲- موقع حرکت راکت ابتداکدام قسمت دست جلومی آید؟		یادگیری الگوی حرکتی مهارت تاس	۳ دقیقه	**ابتدا معلم توضیحاتی در مورد ضربه تاس می دهد وآن را به طور کلی اجرا می کند تا دانش آموزان آنرا مشاهده کنند.سپس بدون اینکه به دانش آموزان در مورد نحوه ی ایستادن ،حرکت راکت و ضربه زدن توضیحی داده شود ، تمرین اول اجرا می شود.**
راکت	۲ دانش‌آموز در حالیکه کنار هم ایستاده‌اند برای تمرین آماده می‌شوند. یک بازیکن در سمت دست حاوی راکت دانش آموز دیگر می‌ایستد و کف دست خود را در جلو و بالای سر او قرار می‌دهد.معلم از دانش آموز دارنده ی راکت می خواهد که ضربه-ی تاس را انجام دهند به طوری که ابتدا آرنج او به کف دست نفر دیگر برخورد کند و سپس آرنج باز شود. این تمرین به این جهت است که دانش آموزان ابتدا آرنج خود را به جلو بیاورند و اول سر راکت را به جلو حرکت ندهند.		یادگیری الگوی حرکتی مهارت تاس	۴ دقیقه	
توپ	دانش‌آموزان۲ به ۲روبه‌روی هم و به فاصله۴-۵ متری می‌ایستند و ابتدا پای مخالف را جلو گذاشته و سپس توپ را به بالا و جلو پرتاب می‌کنند.		آموزش مراحل اولیه تاس	۳ دقیقه	

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ	دانش آموزان در خط انتهایی زمین بدمینتون قرار گرفته و بافرمان معلم به سمت خط سرویس کوتاه حرکت می کنند و درحالیکه پای مخالف را جلو می گذارند توپ را به سمت بالا و جلو پرتاب می کنند.		آموزش مراحل اولیه تاس	۴ دقیقه	**اشتباهات متداول:** **۱-قبل از ضربه پای عقب خود را جلو گذاشته وسپس ضربه میزنند.** **۲-ابتدا به جای اینکه آرنج خود را جلو بیاورد راکت را جلو می آورند و سپس به توپ ضربه می زنند.** **۳-آرنج و ساعد خود را در زمان ضربه به سمت پایین می کشند و سعی در ضربه زدن می کنند.**
توپ	دانش‌آموزان در ابتدا در کنار تور قرار میگیرند و سپس به سمت عقب حرکت می‌کنند تا به خط سرویس کوتاه برسند و در حالیکه پای مخالف آنها جلو است، توپ را به سمت بالا و جلو پرتاب می‌کنند و تمرین تکرار می‌شود.		آموزش مراحل اولیه تاس	۴ دقیقه	
راکت	دانش‌آموز در حالیکه راکت در دست دارد پای مخالف خود را در جلو و پای موافق را در عقب قرار می‌دهد در این حالت شانه مخالف به سمت تور قرار دارد، پنجه پای جلو به سمت تور و پنجه پای عقب به سمت میله‌ی تور است و با فرمان معلم همزمان با حرکت راکت، پای عقب را به سمت جلو حرکت می‌دهد.	استقرار صف و ستون یا در محیط زمین بدمینتون	آموزش مراحل اولیه تاس	۳ دقیقه	
راکت-چوب بلندبا توپ آویزان شده از نخ	دانش‌آموزان در گروه‌های۶ یا ۸ نفره قرار میگیرند وسرگروه در جلو قرار میگیرد.دانش آموزان باید سعی کنند به توپ آویزان شده از میله ضربه‌ی صحیح تاس بزنند.		آموزش مراحل اولیه تاس	۴ دقیقه	

آموزش بدمینتون(سطح یک) – تاس کلیر (مرحله تکمیلی): جلسه پنجم

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
راکت	دانش‌آموزان با فاصله‌ی مناسب قرار گرفته و در وضعیت درست قبل از ضربه می ایستند .سپس در حالیکه راکت در دست دارند همزمان با حرکت راکت از عقب به جلو، وزن خود را از پای عقب به جلو منتقل کرده و پای عقب را به جلو می‌آورند و بعد از اجرای ضربه تاس، راکت را به سمت پایین و مخالف حرکت می‌دهند.	استقرار صف و ستون	تعیین الگوی حرکتی تاس کلیر با روی راکت	۳ دقیقه	**ارزشیابی:** **جهت ارزشیابی مهارت تاس می توان به دو صورت توصیفی وعینی عمل نمود.** **در روش توصیفی ویژگی های زیر می تواند مد نظر قرار گیرد:** **۱-قرار داشتن پای مخالف در جلو قبل از ضربه** **۲-قرار داشتن شانه مخالف به سمت تور قبل از ضربه** **۳-انتقال وزن از پای عقب به جلو موقع ضربه** **۴-حرکت همزمان پای عقب وراکت از عقب به جلو در هنگام ضربه** **۵-حرکت آرنج به جلو در ابتدای حرکت** **۶-باز شدن آرنج در هنگام ضربه** **۷-استفاده از دامنه حرکتی مچ در هنگام ضربه** **۸-زدن ضربه در جلو وبالای سر** **۹-ادامه حرکت به سمت پایین و جهت مخالف** **روش عینی:** **فرود توپ بعد ضربه تاس در محدوده های مشخص می تواند به عنوان ملاک ارزشیابی قرار گیرد.**
راکت ، توپ آویزان	همانند تمرین شماره۶ جلسه قبل انجام می‌شود و به توپی که آویزان است ضربه می‌زنند در این تمرین کلیه نکات آموزشی این جلسه باید مد نظر قرار گیرد.		یادگیری ضربه ی تاس	۵ دقیقه	
توپ، راکت	دانش‌آموزان همانند شکل رو برو می ایستند و سرگروه توپ را با سرویس بلند ارسال می‌کند و بازیکن مقابل ضربه ی تاس میزند.		یادگیری ضربه ی تاس	۵ دقیقه	
توپ وراکت	دانش آموزان ۲ به ۲ روبه روی هم قرار می گیرند و در یک نیمه زمین ضربه‌ی تاس مستقیم را اجرا می کنند.		یادگیری ضربه ی تاس	۵ دقیقه	
توپ وراکت	دانش آموزان همانند تمرین قبل می ایستند، ابتدا یک نفر بازی را با سرویس بلند شروع می کند وسپس هر دو نفر پی در پی ضربات تاس را اجرا می کنند. هر شخصی که توپ را خراب کند یک امتیاز از دست می دهد.		تکمیل ضربه ی تاس	۷ دقیقه	

آموزش بدمینتون– تمرینات ترکیبی تاس وسرویس بلند با روی راکت: جلسه ششم

وسایل مورد نیاز	شرح تمرین	نحوه استقرار و شکل تمرین	هدف	زمان	ملاحظات
توپ وراکت	دانش‌آموزان ۲ به ۲ روبه روی هم قرار می‌گیرند و پی درپی ضربه‌ی تاس را اجرا می‌کنند.		ارتقاء مهارت تاس	۴ دقیقه	**ارزشیابی به روش عینی:** **محدوده هایی جهت فرود توپ مشخص می-شود** **و بر اساس فرود توپ در هر منطقه امتیازی به دانش‌آموز تعلق می‌گیرد.هر چه محل فرود به خط انتهایی زمین نزدیکتر باشد امتیاز بالاتر است.**
راکت ، توپ	در هر نیمه ی زمین یک گروه می ایستدوابتدااعضای گروه های A و C سرویس می زنند و گروه هایB وDتاس می‌زنند و بالعکس. پس از یک بار ردوبدل شدن توپ هر کدام به انتهای صف خود می رود.		ارتقاء مهارت تاس و سرویس	۴ دقیقه	
توپ، راکت	همانند تمرین قبل با این تفاوت که در این تمرین نفرات ضربه‌ی تاس را به صورت مورب اجرا می‌کنند. نفرات جلو می‌توانند به صورت ثابت تمرین کرده و یا بعد ازمدتی جای خودرابه نفرات بعدی بدهند.		ارتقاء مهارت تاس مورب	۵ دقیقه	
توپ وراکت	دراین تمرین ابتدا بازیکن Aسرویس بلند می زند و بازیکن B تاس مستقیم می زند و در ادامه بازیکن Aمطابق شکل در زمین حرکت کرده، تاس مورب زده و بازیکن Bبا تغییر جای خود تاس مستقیم می زند و تمرین ادامه پیدا می کند. بعد از مدتی نوبت سرویس را به بازیکن Bمی دهیم.		ارتقاء مهارت تاس و سرویس	۵ دقیقه	
توپ وراکت	**بازی:** دانش آموزان در زمین بازی قرار می‌گیرند و با زدن سرویس بلند وتاس بازی می‌کنندو هر نفر که ضربه را خراب کند یک امتیاز از دست می‌دهد.در این تمرین محدوده ای که ضربات تاس باید به آنجا ارسال شود با توجه به سطح فراگیر مشخص می‌شود.مثلا توپ باید به ۱/۵ -۲متری آخر زمین ارسال شود.		ارتقاء مهارت تاس و سرویس	۷ دقیقه	