

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

نام درس: بدمینتون تخصصی

Badminton

استاد درس: آقای علی شاه حسینی

shahhosseini\_ali@yahoo.com

خانم گلنازفائزی

Golnaz@faezi.com

تعداد واحد: 2واحد کارشناسی نوع واحد: عملی زمان برگزاری کلاس: آقایان شنبه و دوشنبه وقت سوم و چهارم خانمها: یکشنبه و سه شنبه وقت اول و دوم

**هدف درس**:آموزش و یادگیری تکنیک و تاکتیک در رشته بدمینتون

**فعالیت های آموزشی:**

تمرینات و حضور فعال در کلاس: 2نمره

ارائه طرح درس در رابطه با کلاس داری در رشته بدمینتون :2 نمره

نمره پایان ترم: 16 نمره

منابع اصلی درس:

* Level 1 teaching method Badminton coach education manual .BWF 2011
* Shuttle time for universities course description. BWF2014

**موضوع درس:**

جلسه 1: خلاصه ای از تاریخچه رشته بدمینتون و آشنایی با توپ و راکت و زمین بدمینتون

جلسه2: نحوه گرفتن صحیح راکت برای ضربات موافق و مخالف

جلسه 3: تمرینات راکت گیری و آموزش اجرا سرویس کوتاه بکهند و نت کینگ

جلسه4: تمرینات سرویس کوتاه بکهند و آموزش سرویس تیز بکهند و انجام تمرینات سرویس

جلسه5: آموزش کنترل ضربات در منطقه جلویی زمین و انجام تمرینات

جلسه6: آموزش تکنیک نت و آندرهند و انجام تمرینات مربوطه

جلسه7: آموزش سرویس کوتاه و بلند و تیز فورهند و انجام تمرینات مربوطه و جلسه قبل

جلسه8: آموزش ضربات میانی زمین(درایو داخل بدن, خارج بدن, بالای کمر و پایین کمر)

جلسه 9: انجام تمرینات جلسه قبل و انجام تمرینات ترکیبی جلویی و میانی زمین

جلسه10: آموزش ضربات انتهایی زمین (تاس کلیر و دراپ شات)

جلسه 11: انجام تمرینات ضربات بالای سر و تمرینات ترکیبی مربوطه

جلسه12: آموزش قوانین و مقررات بازی بدمینتون وآموزش طراحی طرح درس

جلسه13: آموزش ضربات حمله ای اسمش وحمله روی تور انجام تمرینات مربوطه

جلسه 14: آموزش ضربات دفاعی و انجام تمرینات ترکیبی

جلسه15: آگاهی با مشخصات فرود هر ضربه و نحوه انتخاب ضربات در مناطق زمین بدمینتون

جلسه16: آموزش و انجام تمرینات موارد استفاده از هر ضربه در هنگام بازی

جلسه17: تجزیه و تحلیل بازی و گیم زدن

جلسه18: تمرین تمرینات ترکیبی ضربات مستقیم و مورب

جلسه19: آموزش نحوه ایستادن و محل قرار گرفتن بازیکن در زمین بازی و انجام تمرینات

جلسه 21 22 20: اجرا طرح درس به صورت گروهی

جلسه 24 23: جم بندی و انجتم تمرینات و آمادگی برای امتحان عملی

جلسه 25 24 : امتحان