



Crossminton

Przewodnik dla nauczycieli i trenerów

"I love tennis and enjoy playing most racquet sports. I am really impressed with Speedminton®. It is the easiest and most effective way to introduce children to racquet sports, it trains hand-eye coordination, footwork and improves physical condition, all while the children are having fun."

Maria Sharapova



SPEEDMINTON®

the new dimension in racket sports



Drodzy nauczyciele wychowania fizycznego,

My, entuzjaści crossmintona (zwanego wcześniej speed badmintonem), od dłuższego czasu mamy wrażenie, że jest to sport idealny na lekcje wychowania fizycznego.

Crossminton to nowy sport raketowy - dynamiczna gra, łatwo i szybko dostępna, o prostych zasadach, wykorzystująca trwałe i bezpieczny sprzęt, bez specjalnych wymagań i ograniczeń co do miejsca i terenu, odpowiednia dla grup w różnym wieku. Gra ta oferuje solidną porcję radości z ruchu zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych oraz pozwala doskonalić kondycję i koordynację ruchową.

Zachęcamy do zapoznania się z niniejszym przewodnikiem adresowanym do nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów i instruktorów. Prezentowane są w nim informacje wystarczające do bezproblemowego rozpoczęcia przygody z fascynującym sportem „made in Germany”. Obok podstawowych wiadomości o crossmintonie i sprzęcie do gry, opisu techniki oraz zasad i punktacji rozgrywek przedstawiamy przykładowe ćwiczenia i zabawy, a także nieco pomysłów na prowadzenie lekcji wychowania fizycznego.

Gorąco polecamy ten sport jako idealną formę ruchu dla dzieci i młodzieży.

Życzymy dużo dobrej zabawy z raketką i lotką!

2015 Version revised and updated by Geoff Bannister CEO Speedminton Australia

Dr Lidia Bomirska
Crossminton Polska
Ambasador Speedminton GmbH



Spis Treści

| | | |
|-----------|------------------------------------|-----------|
| 1. | Crossminton na zajęciach wf | 3 |
| 2. | Sprzęt | 5 |
| | Rakiety | 5 |
| | Speedery | 6 |
| | Boisko | 7 |
| | Zestawy szkolne | 10 |
| 3. | Zasady | 11 |
| 4. | Podstawy | 13 |
| | Podstawowe informacje | 13 |
| | Technika | 15 |
| | Taktyka | 24 |
| 5. | Nauczanie | 27 |
| | Wprowadzenie speederów | 28 |
| | Wprowadzenie rakietek | 30 |
| | Rozgrzewka | 32 |
| | Ćwiczenia koordynacyjne | 33 |
| | Ćwiczenia kondycyjne | 36 |
| | Techniki szkoleniowe | 37 |
| | Propozycje gier | 38 |
| | Pierwsza lekcja (przykład) | 40 |
| 6. | Turnieje | 41 |
| 7. | Gra w nocy | 44 |



1. Crossminton na zajęciach wf



Crossminton narodził się w Niemczech. W 2001 roku, grupa niemieckich inżynierów i sportowców połączyła najlepsze elementy badmintonu, tenisa i squasha, tworząc nową grę świetnie nadającą się do stosowania na zajęciach wf z dziećmi i młodzieżą w różnym wieku, na każdym poziomie umiejętności.

Dla kogo

Crossminton mimo tego, że jest jedną z najszybszych dyscyplin wśród sportów raketowych, to jest przystępny dla początkujących graczy, którzy bez większego trudu zdobywają podstawowe umiejętności. Rakiety są bardzo wytrzymałe, chociaż mają niewielką wagę i wymiary. Dzięki temu łatwo je utrzymać i bez użycia większej siły postać speedera (specjalną lotkę) na dużą odległość. Stosując speedery o odpowiedniej prędkości możemy skutecznie przystosować grę do potrzeb dzieci. Zasady meczów są podobne jak w innych sportach raketowych i mogą być szybko przyswojone przez uczniów. Nawet młodsze dzieci bez kłopotu opanowują grę w crossmintonu. Na bazie dotychczasowych doświadczeń jest on zalecany dla dzieci powyżej 7 roku życia. Nawet początkujący potrafią rozegrać pierwsze krótkie wymiany już po kilku minutach gry. Crossminton dostarcza mnóstwo zabawy i ruchu graczom już na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjum. Jest ponadto znakomitym elementem treningowym w innych dyscyplinach sportu.

Gdzie

W crossmintonu można grać na każdej nawierzchni, wewnątrz pomieszczeń oraz na zewnątrz, bez konieczności rozpinania siatki. Speeder został zaprojektowany pod kątem zajęć na wolnym powietrzu. Jest cięższy i mniejszy niż lotki stosowane w badmintonie, łatwiej więc pokonuje opór wiatru. Jaskrawe kolory speederów oraz specjalnie zaprojektowane „światliki” pozwalają na grę przy różnych warunkach oświetleniowych, nawet w nocy.



Pole gry bez trudu wyznacza się na ziemi za pomocą wstążek, jaskrawych znaczników lub kredy. Dzięki temu gra może odbywać się na dowolnej nawierzchni: trawiastej, asfaltowej, piaszczystej czy jakiegokolwiek innej. Na boiskach szkolnych grać mogą nawet duże klasy bez potrzeby dzielenia ich na grupy. Jeśli dostępny jest kort tenisowy, można go łatwo zmienić w dwa pola do gry w crossmintona.

Jak

Crossminton jest niezwykle motywującą grą poprawiającą koordynację oraz ogólną sprawność graczy. Podczas gry rekreacyjnej uczniowie ustawiają się w rzędach w poprzek pola odbijając do siebie speedery. Każdy z uczestników powinien mieć wystarczająco dużo miejsca, a z pewnością będzie miał sporą dawkę ruchu. W trakcie rozgrywek punktowanych każdy gracz zajmuje jeden kwadrat i broni go, próbując jednocześnie wbić speedera w pole przeciwnika.



Sprzęt do gry w crossmintona można wykorzystać do wielu dodatkowych ćwiczeń przedstawionych w dalszej części podręcznika.

Podsumowanie

Crossmintona warto stosować w szkole, ponieważ:

- jest łatwy do opanowania dla początkujących
- można grać na dowolnej nawierzchni
- zasady gry są proste
- umożliwia grę w pomieszczeniach i na powietrzu
- przygotowanie do zajęć jest mało czasochłonne
- zwiększa motywację do ruchu i ćwiczeń
- w zabawny i efektywny sposób poprawia kondycję fizyczną
- zależnie od poziomu zaawansowania stosuje się różne speedery
- sprzęt do gry jest trwały i wysokiej jakości
- oferuje nowe możliwości dla treningu i zabawy



2. Sprzęt

Rakiety

W crossmintonie stosuje się kilka rodzajów raket różniących się między sobą materiałem, z którego są wykonane, wagą oraz siłą naciągu. Dla dzieci w wieku do 12 lat zaleca się używanie specjalnie zaprojektowanych raket juniorskich lub raket Fun, uwzględniających możliwości motoryczne najmłodszych pasjonatów tego sportu.

Rakiety do crossmintona są krótsze niż te stosowane w tenisie i badmintonie, co sprawia, że osoby stawiające pierwsze kroki w posługiwaniu się rakieta, bardzo szybko opanowują podstawy i mogą czerpać radość z gry. Mają unikalny kształt, a mimo niewielkiej wagi – od 155-175 gramów, są niezwykle trwałe. Ich długość - 58cm, pozwala na optymalną kontrolę speedera, dokładność i siłę uderzenia, natomiast ich konstrukcja pozwala eliminować drgania, co czyni je niezwykle przyjaznymi nawet dla bardzo mocno odbijających graczy.



S-JR Racket

Rakieta przeznaczona dla dzieci do 12 roku życia.

Właściwości

Materiał : utwardzone aluminium
Waga : 160 gramów
Długość : 54 cm
Siła naciągu : 12 kp

S-600 Racket

Solidna rakieta przeznaczona dla początkujących graczy.

Właściwości

Materiał : aluminium
Waga : 174 gramy
Długość : 58 cm
Siła naciągu : 12 kp



S-700 Racket

Wytrzymała rakieta przeznaczona dla tych, którzy rekreację łączą z elementami sportowej rywalizacji.

Właściwości

Materiał : utwardzone aluminium
Waga : 174 gramy
Długość : 58 cm
Siła naciągu : 14 kp

S-900 Racket

Zaawansowana technicznie rakieta przeznaczona dla osób preferujących sportową rywalizację.

Właściwości

Materiał : carbon
Waga : 164 gramy
Długość : 58 cm
Siła naciągu : 14 kp

Speedery

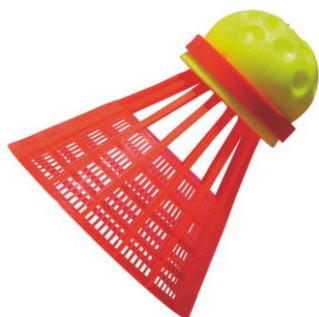
Tajemnicą crossmintona są speedery (nowy rodzaj lotek opatentowanych i produkowanych przez firmę Speedminton GmbH), specjalnie zaprojektowane pod kątem gier na powietrzu. Są one cięższe od tradycyjnych lotek, mają większą odporność na wiatr, w rezultacie gra może odbywać się również na większych dystansach. Zagłębienia w gumowej końcówce dodatkowo zmniejszają opór powietrza, a otwór w środku główki umożliwiając przepływ wiatru działa stabilizująco na lot speedera.

Tworzywo zastosowane w końcówce gwarantuje doskonałą kontrolę lotu i pozwala na dalekie odbicia przy użyciu mniejszej siły. Dzięki zastosowaniu wysokiej jakości materiałów syntetycznych bez względu na intensywność użytkowania przez dzieci bądź w rozgrywkach turniejowych speedery cechuje dobra wytrzymałość, a ich średnia „żywołność” wynosi 21 godzin. Zastosowane tworzywo przetwarza promienie ultrafioletowe na światło widzialne, co zwiększa widoczność speedera. Oprócz speederów turniejowych („match”) Speedminton GmbH ma w swej ofercie speedery rekreacyjne („fun”), lżejsze, idealne dla początkujących i młodszych dzieci.



Crossminton w szkole

Podczas silnego wiatru w celu zwiększenia stabilności speedera można na jego główkę nałożyć specjalny 2-gramowy pierścień – obciążnik. Dodatkowa waga pozwala również na zwiększenie odległości odbicia.



Speeder FUN

Dla początkujących graczy i młodszych dzieci, ma mniejszy zasięg

Waga: 7 gramów

Zasięg: do 25 m

Speeder MATCH

Dla zaawansowanych graczy, ma większy zasięg, przeznaczona do gry na turniejach

Waga: 9 gramów

Zasięg: do 30 m

Obciążniki

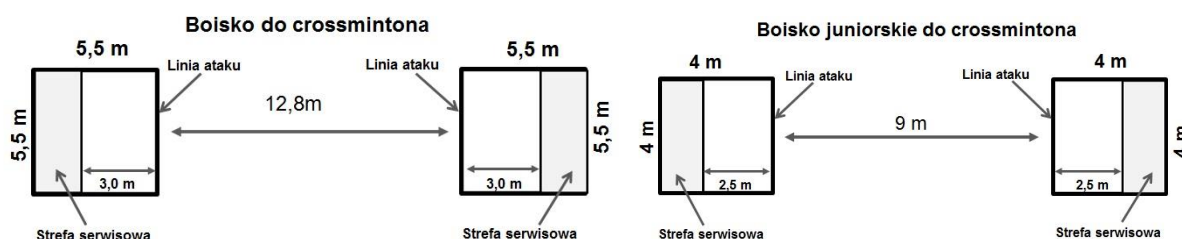
Wystarczy nałożyć obciążnik na speedera i swobodnie grać przy silniejszym wietrze

Waga: 2 gramy

Zasięg: do 35 m

Boisko do gry

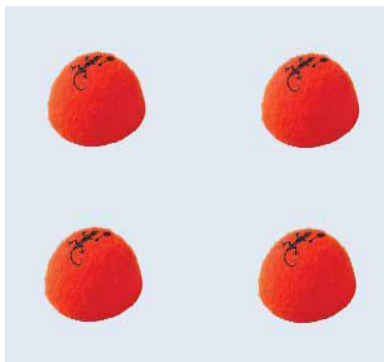
Boisko do gry w crossmintonu składa się z dwóch kwadratów o boku 5,5m umieszczonych w odległości 12,8m od siebie. Wymiary te obowiązują w odniesieniu do międzynarodowych rozgrywek turniejowych. W trakcie nauki gry w szkole dane te mogą być dostosowane do wieku i poziomu umiejętności uczniów.





Crossminton w szkole

Speedminton GmbH oferuje kilka możliwości wyznaczenia pola gry na różnych powierzchniach.



Easy court

Przenośny zestaw boisk Easy Court pozwala łatwo wyznaczyć pole gry według standardów międzynarodowych. W zależności od podłoża pasy można przymocować za pomocą wbijanych palików lub taśm przyklepanych

Znaczniki Gecko lub Cones

Znaczniki służą do oznaczenia boiska o dowolnych rozmiarach w grze rekreacyjnej na treningach lub lekcjach wychowania fizycznego.

Linie „T”

Dzięki odpowiednim, gumowym pasom (można w prosty sposób zmienić kort tenisowy w dwa boiska do gry w crossmintona

Na asfaltowej nawierzchni pole do gry w crossmintona można wyznaczyć za pomocą kawałka kredy.

Łatwy i szybki sposób wyznaczania pola do gry w crossmintona, w dowolnym miejscu i na dowolnej nawierzchni jest niewątpliwą zaletą, zatem każda szkoła, bez większych problemów mogłaby włączyć tę dyscyplinę sportu do programu nauczania, niezależnie od wieku uczniów i poziomu ich umiejętności.

Przykłady



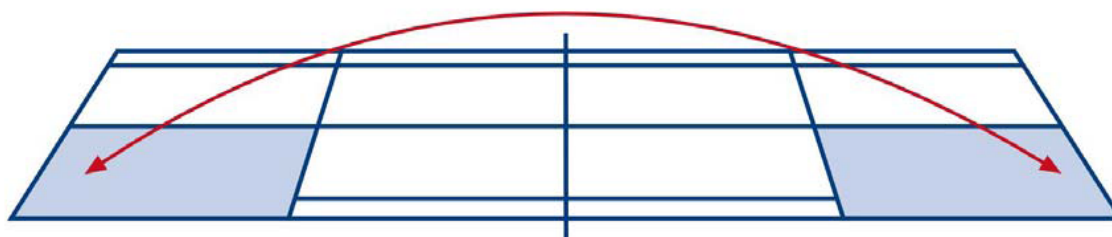
Crossminton w szkole



Zastosowanie znaczników pozwala łatwo wyznaczyć pole gry na dowolnej nawierzchni.



Boisko można wyznaczyć także na asfalcie za pomocą kredy lub rysując na piasku.



Na korcie tenisowym pola do crossmintona wyznacza się za pomocą Linii „T”.

Zestawy szkolne





Crossminton w szkole

Speedminton GmbH oferuje specjalne zestawy dla szkół i klubów sportowych. Wyposażenie tych zestawów dostosowane jest do wymogów zajęć z wychowania fizycznego oraz do potrzeb treningowych.



Zestawy dla szkół zawierają rakiety szkolne (odpowiednik rakiet S-700), pomalowane na czerwono-czarno i niebiesko-czarno. Rakiety są wykonane z utwardzonego aluminium powlekanego włóknem węglowym, są one wyjątkowo trwałe; ich waga i kształt są dostosowane do potrzeb początkujących graczy.

Różnorodne speedery rekreacyjne i turniejowe mogą być stosowane przez graczy w różnym wieku, na różnych poziomach zaawansowania oraz w różnych warunkach terenowych.

W zestawach znajdują się też znaczniki (opcjonalnie boiska Easy Court), za pomocą których każdy uczeń z łatwością będzie w stanie wyznaczyć pole gry na dowolnej nawierzchni.





3. Zasady

Każdy z graczy stoi w swoim kwadracie i ma za zadanie go bronić. Odbijając speedera gracz stara się, by spadła ona na pole przeciwnika.



Idea gry jest niezwykle prosta, ale by grać naprawdę wyczynowo należy stosować określone reguły. Zasady gry w crossmintonu zostały opisane w międzynarodowych standardach dla tej dyscypliny sportu. Poniższe informacje pozwolą rozgrywać mecze zgodnie z oficjalnymi przepisami.

Mecz

Set kończy się, kiedy jeden z graczy uzyska 16 punktów. W przypadku remisu 15:15 lub więcej, grę kontynuuje się dopóki jeden z graczy nie uzyska dwupunktowej przewagi. Gra się toczy do dwóch wygranych setów.

Serwis

Gracze losują, który z nich rozpoczyna grę serwisem. Następnie każdy z zawodników na zmianę oddaje trzy serwisy. Po każdym serwisie liczony jest punkt. W przypadku remisu 15:15 lub więcej zmiana serwisu następuje po każdym punkcie. Uderzenie serwisowe wykonuje się z 1/3 tylnej strefy boiska, od dołu (w praktyce odmierza się 3m o linii przedniej i zaznacza taśmą na bocznych liniach). Nie wolno stosować przy serwisie górnego uderzenia. Speedera należy opuścić z wysokości biodra i odbić go podczas opadania. Zawodnik, który przegrał rozpoczyna następnego seta w meczu.

Zmiana pól

Aby zapewnić sprawiedliwe warunki dla każdego z graczy, po każdym secie w meczu zawodnicy zamieniają się polami. W trzecim secie zamiany pól następują po każdym rozegraniu sześciu punktów.

Punktacja



Crossminton w szkole

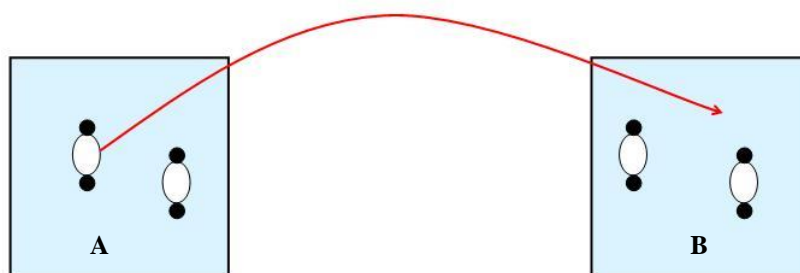
Punkt naliczany jest po każdym serwisie, chyba że konieczne jest jego powtórzenie. Punkty są przyznawane w następujących przypadkach:

1. Błąd serwisu;
2. Speeder dotknął ziemi;
3. Speeder spadł na pole (linia liczy się jako pole) i nie może być odbity;
4. Speeder spadł poza boiskiem (aut);
5. Speeder zostaje dwukrotnie odbity przez tego samego zawodnika;
6. Speeder dotknął jednego z zawodników.

Jeśli gracz odbije speedera, która spadała poza boisko, uderzenie jest zaliczone a gra kontynuowana.

Mecz deblowy

W meczu deblowym obaj gracze jednej drużyny (na rys. drużyna A/drużyna B) zajmują jedno pole gry, przy czym jeden z nich gra na pozycji w strefie przedniej, a drugi jest graczem tylnej strefy. W trakcie wymiany speederów tylna stopa gracza z tylnej strefy nie może znaleźć się przed tylną stopą zawodnika grającego z przodu. To jest uważane za błąd i powoduje stratę punktu. Zmiana pozycji następuje po każdym serwisie, tzn. ten kto serwuje, gra w tylnej strefie. Pozostałe zasady, czyli punktowanie, zmiana serwisu i zmiana stron są takie same jak w grze pojedynczej.



Chociaż każde zawody crossmintona na świecie powinny być rozgrywane zgodnie z przedstawionymi powyżej regułami, nie jest konieczne, aby wszyscy nauczyciele wychowania fizycznego zawsze stosowali je na swoich lekcjach. Prezentując tę grę uczniom po raz pierwszy można ją uprościć i ograniczyć przepisy do niezbędnego minimum. Można zmienić wymiary boiska, zabronić wykonywania agresywnych uderzeń górnych lub zmniejszyć liczbę punktów koniecznych do uzyskania w jednej grze. Warto dopasować crossmintona do wieku i umiejętności uczniów.



4. Podstawy

Crossminton istnieje dopiero od kilku lat. Dyscyplina ta rozwija się niezwykle szybko. Ulega zmianom oraz modyfikacjom, pozostając jednak pod wpływem innych sportów raketowych, łączy w sobie różne techniki i zasady taktyczne.



Podstawowe informacje

Sposób trzymania rakiety

Sposób trzymania rakiety zależy od indywidualnych preferencji. Jednak do wszystkich typów uderzeń zaleca się chwyt środkowy („middle grip”). W czasie gry w crossminton nie zmienia się sposobu trzymania rakiety. Początkujący gracze i dzieci zwykle trzymają raketę niewłaściwie. Należy zwrócić uwagę, aby od samego początku chwyt był poprawny.

prawidłowo



Zalecany chwyt środkowy gwarantuje optymalną kontrolę

nieprawidłowo



Trzymanie rakiety w połowie trzonka tworzy mniejszą dźwignię i w rezultacie gracz traci siłę uderzenia.

nieprawidłowo



Przy uchwycie „jak lusterko” uderzenia boczne i od dołu są znacznie słabsze i nieefektywne.

Podstawowa pozycja



Przyjęcie właściwej postawy w oczekiwaniu na speedera gwarantuje optymalną elastyczność i skuteczność ruchu:

- pozycja w niewielkim rozkroku (nogi rozstawione na szerokość ramion)
- nogi są ugięte w stawach kolanowych
- raketę należy trzymać przed sobą
- tułów gracza powinien być rozluźniony, gotowy do przyjęcia speedera
- zawodnik zawsze powinien przyjąć pozycję podstawową (zarówno serwujący jak i odbierający)

Wskazówka:

po każdym odbiciu należy stanąć przodem do linii początkowej, w pozycji podstawowej.



Często popełniane błędy

- Usztywniona postawa: gracz nie będzie w stanie właściwie zareagować na nadlatującego speedera
- Stopy są ustawione za blisko siebie: łatwo w tej sytuacji stracić równowagę; zbyt późna reakcja
- Kolana nie są ugięte: zbyt późna reakcja; zbyt mała siła uderzenia
- Wielu graczy staje po środku swojego pola. Jeśli gracz ma silniejszy forehand, należy stanąć nieco na lewej stronie.



Krok split

Wykonaj podskok i wyląduj na przedniej części stopy w momencie, gdy przeciwnik odbija speedera. W ten sposób zoptymalizujesz swoje reakcje i nadasz swojemu następnemu uderzeniu więcej energii.

Technika



(opis dotyczy graczy praworęcznych)

Serwis

W crossmintonie serwis jest jednym z najważniejszych uderzeń. Bez opanowania serwisu początkujący gracze nie będą w stanie rozgrywać meczu w sposób płynny. Poprawne wykonanie serwisu postawi przeciwnika pod presją od samego początku meczu.

Serwis w crossmintonie wykonuje się sposobem dolnym z 1/3 tylnej strefy pola. Jest on łatwy do opanowania. Na zajęciach szkolnych podczas nauczania i pokazów warto skoncentrować na opisanych i zilustrowanych poniżej trzech następujących fazach uderzenia serwisowego.

Faza początkowa:

- Stanąć bokiem, lewa stopa wysunięta do przodu, prawa stopa cofnięta i ustawiona pod niewielkim kątem
- Kolana lekko ugięte
- górna część tułowia wychylona w kierunku przeciwnika
- Ramię uderzające odchylone do tyłu
- Speedera (główką skierowaną ku dołowi) chwycić lewą dłonią, między palcem wskazującym a kciukiem

Faza uderzenia:

- Upuścić speedera
- Jednocześnie, ramieniem uderzającym wykonać zamach w kierunku speedera zwracając górną część tułowia w stronę przeciwnika
- Uderzyć speedera przed sobą z prawej strony
- Przenieść ciężar ciała na lewą nogę
- Lewe ramię odprowadzić w tył dla zachowania równowagi

Faza końcowa:

- Cofnąć ramię uderzające
- Prawą stopę wysunąć do przodu, powrócić do pozycji podstawowej



Faza początkowa:

Speedera należy chwycić lewą ręką między kciukiem a palcem wskazującym. Tułów należy skierować lekko lewym bokiem w stronę przeciwnika.



Faza uderzenia:

Ramię wykonujące uderzenie pracuje wraz z tułowiem. Dodatkowym ruchem nadgarstka można nadać speederowi większą prędkość.



Faza końcowa:

Wycofać raketę. Prawa noga podąża zgodnie z rotacją całego ciała i gracz wraca do pozycji podstawowej.



Często popełniane błędy

- podzucanie speedera; często przed wykonaniem uderzenia speeder wyrzucany jest w górę. Łatwiej jest speedera odbić, jeśli zostanie po prostu upuszczony. Przed wykonaniem właściwego uderzenia uczniowie mogą kilkakrotnie dotknąć speedera raketą.
- Brak koncentracji: ponieważ odbicie speedera na wysokości bioder wydaje się proste, gracze nie przykładają do niego uwagi.



Forehand

Forehand jest najczęściej stosowanym uderzeniem. dla większości graczy jest łatwiejszy niż backhand. Forehand można wykonać nisko, pół-wysoko i wysoko. Wykonując długi zamach w kierunku speedera łatwiej jest kontrolować uderzenie. Aby wykonać bardziej precyzyjne odbicie należy ciało skierować w stronę, w którą odbijamy speedera. Należy zawsze starać się uderzyć speedera przed sobą.

Faza początkowa:

- Uchwyt rakiety na końcu drążka
- Wychylić górną część tułowia w kierunku odbicia (lewe ramię unieść w górę)
- Ramię uderzające odchylić do tyłu
- Wagę ciała przenieść na prawą nogę
- W trakcie całego ruchu kolana powinny być nieco ugięte, aby zapewnić graczowi najlepszą stabilność

Faza uderzenia:

- Speeder skierowany jest prostopadle do rakiety
- Ciężar ciała przenosi się na lewą nogę
- Górna część tułowia wykonuje ruch w kierunku odbicia
- Ramię uderzające wykonuje zamach i uderza speedera z przodu przed zawodnikiem
- Aby nadać większą prędkość speederowi można wykonać ruch nadgarstkiem

Faza końcowa:

- Ramię trzymające raketę cofa się
- Należy powrócić do pozycji podstawowej jak najszybciej



Faza początkowa:

Gracz porusza się w kierunku speedera. Ramię uderzające odchyła się do tyłu a górna część tułowia wykonuje zamach w kierunku odbicia.

Faza uderzenia:

Górna część tułowia porusza się wraz z ramieniem uderzającym a ruch nadgarstka nadaje speederowi optymalną prędkość.

Faza końcowa:

Po uderzeniu speedera należy najszybciej jak to możliwe powrócić do pozycji podstawowej.

Często popełniane błędy

- zbyt małe ugięcie kolan - graczowi brak giętkości
- Ramię nie zostało dostatecznie wyciągnięte – speeder jest odbity zbyt blisko ciała zawodnika



Backhand

Backhand nie należy do ulubionych uderzeń większości osób grających w crossminton. Wykonując to odbicie należy najpierw wykonać ruch ciałem (prawe ramię jest wyciągnięte w kierunku przeciwnika), co utrudnia odpowiednie kontrolowanie speedera.

Faza początkowa:

- Uchwyt rakiety na końcu drążka
- Wychylić górną część tułowia w kierunku odbicia (lewe ramię wyciągnąć do przodu)
- Ramię uderzające odchylić do tyłu
- Wagę ciała przenieść na prawą nogę
- W trakcie całego ruchu kolana powinny być nieco ugięte, aby zapewnić graczowi najlepszą stabilność

Faza uderzenia:

- Speeder skierowany jest prostopadle do rakiety
- Ciężar ciała przenosi się na lewą nogę
- Górna część tułowia wykonuje ruch w kierunku odbicia
- Ramię uderzające wykonuje zamach i uderza speedera z przodu przed zawodnikiem
- Aby nadać większą prędkość speederowi można wykonać ruch nadgarstkiem

Faza końcowa:

- Ramię trzymające raketę cofa się
- Należy powrócić do pozycji podstawowej jak najszybciej

Faza początkowa:

Gracz wykonuje ruch w kierunku speedera. Wzrok skierowany jest na speedera. Ramię uderzające odchyliło się do tyłu a górną część





Górna część tułowia porusza się wraz z ramieniem uderzającym a ruch nadgarstka nadaje speederowi optymalną prędkość.



Po odbiciu speedera najszybciej jak to możliwe, powrócić do pozycji podstawowej i przygotować się do kolejnego odbicia.



Często popełniane błędy

- Nogi pozostają w pozycji podstawowej
- Zbyt słaba rotacja ciała
- Ramię nie wyciągnięte – uderzenie speedera zbyt blisko ciała zawodnika.

Uderzenia górne



Dalekie i wysokie zagrania przeciwnika należy odbierać sposobem górnym. Opanowanie tych zagrań jest więc niezwykle ważne przy wymianie podań. Podręcznik ten opisuje tylko górny forehand, ponieważ górny backhand jest rzadko stosowanym i trudnym uderzeniem. Speeder wysoko zagrany przez przeciwnika zwykle odbijany jest górnym forehandem.

Faza początkowa:

- Uchwyt rakiety na końcu drążka
- Stanąć przodem do linii bocznej, lewe ramię z przodu
- Prawe ramię unieść i zgiąć trzymając raketę ponad głową
- Wagę ciała przenieść na prawą nogę odstawioną do tyłu
- W trakcie całego ruchu kolana powinny być nieco ugięte, aby zapewnić graczowi równowagę

Faza uderzenia:

- Łokieć ręki wykonującej uderzenie porusza się w kierunku nadlatującego speedera
- Górna część tułowia powraca do pozycji podstawowej
- Ręka uderzająca wyciągnięta do przodu
- Ciężar ciała przenosi się na lewą nogę
- Lewa ręka cofa się dla utrzymania równowagi

Faza końcowa:

- Raketę wycofać z lewej strony
- Prawą nogę postawić nieco z przodu
- Jak najszybciej przyjąć pozycję podstawową



Faza początkowa:

Wzrokiem i wyciągniętą lewą ręką należy „śledzić” speedera. Ramię uderzające odchyła się do tyłu a górna część tułowia wykonuje zamach w kierunku odbicia.



Faza uderzenia:

Ramię uderzające powinno być maksymalnie wyprostowane. Lewą ramię opuszcza się do dołu w tył.



Faza końcowa:

Należy zakończyć zamach rakiety, powrócić do pozycji podstawowej i przygotować się do następnego uderzenia.



Często popełniane błędy

- Brak rotacji ciała: uderzenie będzie niepewne i słabe
- Brak koncentracji na speederze: trudno poprawnie określić tor lotu speedera
- Ręka nie jest wystarczająco wyciągnięta: odbicie speedera ze zbyt małą rotacją i kontrolą

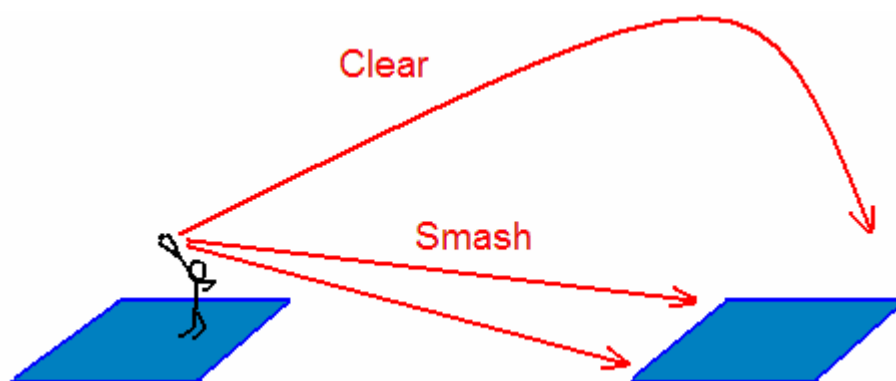
Smash lub Clear



W zależności od tego, co chcemy osiągnąć odbicie górne wykonuje się na różne sposoby.

Clear jest odbiciem górnym, które kieruje speedera na pole z tyłu przeciwnika. Dzięki takiemu zagraniu, zyskujemy na czasie, ponieważ speeder dłużej pozostaje w powietrzu. Aby odbić tak uderzonego speedera, przeciwnik musi cofnąć się w głąb pola, co daje możliwość wykonania krótkiego, szybkiego uderzenia blisko przedniej linii boiska i zdobycia punktu. Uderzenia Clear można też wykonać sposobem dolnym będąc przy przedniej linii boiska i przetrzucić speedera wysoko ponad przeciwnikiem.

Smash to krótkie i szybkie ścięcie speedera z nad głowy gracza na pole przeciwnika. Jest to najsilniejsze uderzenie w crossmintonie, dzięki któremu można wywalczyć punkt. Pamiętać jednak należy o tym by odbicie wykonać precyzyjnie.



Obydwa odbicia, Smash i Clear, wykonuje się z nad głowy, a wyprawdzany ruch jest niemal identyczny. Przy odbiciu Clear warto pamiętać, że przy użyciu zbyt dużej siły można postać speedera na zbyt dużą odległość. W odbiciu Smash wkładamy tak dużo siły, jak to możliwe, ale zwracamy też uwagę na precyzję uderzenia.

Jedyna różnica polega na miejscu odbicia względem ciała. Przy uderzeniu Clear speedera odbija się nieco z tyłu, a przy Smash – z przodu gracza.

Praca nadgarstka

Wykończenie ruchu ugięciem nadgarstka może skutecznie poprawić jakość gry. Jednak w pierwszym etapie nauki może być łatwiej opanować technikę przy wyprostowanym nadgarstku. Stawiając pierwsze kroki w crossmintonie należy skoncentrować się na ruchu przedramion, nóg i górnej części tułowia. Element pracy nadgarstka pomoże w późniejszym etapie nauki poprawić dynamikę gry.

TAKTYKA

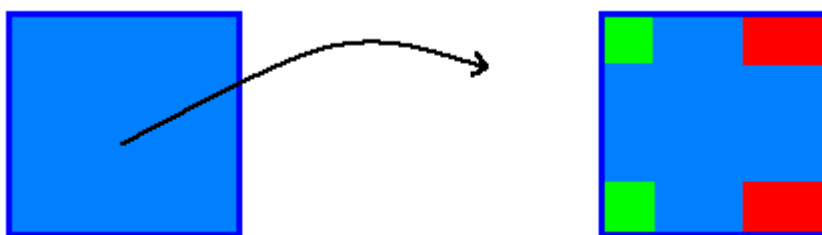


W początkowym etapie nauki crossmintona dajemy graczom możliwość swobodnej wymiany odbić. Chcąc jednak przygotować się do rozgrywek wyczynowych należy zapoznać się z podstawowymi informacjami na temat taktyki gry.

Cele

Podstawową sprawą jest decyzja, w którym miejscu pola przeciwnika chcemy umieścić speedera. Tak jak w innych dyscyplinach raketowych, najlepiej jest skierować speedera blisko linii końcowej boiska przeciwnika. Jednocześnie stwarza to jednak zagrożenie, że speeder spadnie na out.

Bardzo dogodne miejsce do zdobycia punktu, to skrajne narożniki z przodu pola przeciwnika. Niezwykle trudno jest odebrać speedera skierowanego na jeden z tych obszarów. Uderzenie w jeden z narożników z tyłu pola przeciwnika to także dobry cel. W tym przypadku prawdopodobieństwo uzyskania bezpośredniego punktu jest mniejsze, ponieważ przeciwnik ma więcej czasu na cofnięcie się w stronę speedera. Natomiast zagranie to zmusza przeciwnika do cofnięcia się w głąb pola i stwarza nam sposobność do wykonania uderzenia Smash.



Innym trudnym do odbioru zagranie jest skierowanie speedera na tułów przeciwnika. Jednak nauczyciel nie powinien zachęcać uczniów do stosowania tego typu uderzeń. Celem gry ma być trafienie speederem w podłogę, a nie w partnera.

Dobór zagrań

Krótkie i szybkie uderzenia (Smash) skierowane tuż za linię początkową, choć skuteczne w zdobywaniu punktów, nie powinny być jedynymi stosowanymi zagraniami. Każde szybkie i mierzone uderzenie niesie ze sobą ryzyko wyjścia na out. Najlepsze efekty przynosi jednak różnorodność uderzeń, na przemian wysokich i niskich, zmuszenie przeciwnika do przemierzania całego boiska. Przewagę zdobywa gracz, który swoimi uderzeniami potrafi zaskoczyć przeciwnika.

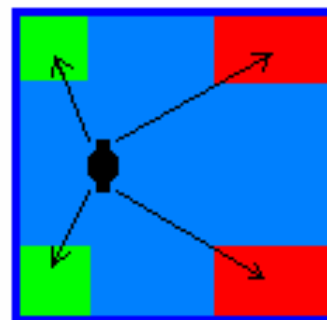
Pozycja i praca nóg



Crossminton w szkole

Na pierwszy rzut oka pole do gry w crossmintona może wydawać się małe w porównaniu z innymi sportami raketowymi. Jednak ze względu na duże tempo gry pole o powierzchni 30m² jest wystarczająco dużym obszarem. Aby być przygotowanym na zagranie przeciwnika zawsze trzeba zajmować pozycję centralną.

Szybkie odbicie speedera w jeden z narożników z przodu pola przeciwnika to najskuteczniejszy sposób na zdobycie punktu. Zatem zawodnik powinien zajmować pozycję centralną, która to jednak nie znajduje się na środku kwadratu, ale nieco bliżej przedniej linii pola gry. Mimo, że w ten sposób gracz potrzebuje więcej czasu, aby przemieścić się w głąb pola i odebrać długie wysokie zagrania, to ma dogodną pozycję do odbioru krótkich, niskich uderzeń.



Zawsze należy starać się przebywać podczas gry w pozycji centralnej tak, aby w jak najkrótszym czasie znaleźć się w dowolnym punkcie pola.



Krótkie zagranie gracz odbiera wykonując wypad w przód. Następnie może zastosować albo krótkie, szybkie odegranie lub wysokie uderzenie, jeśli chce zyskać na czasie. Po czym natychmiast powraca do pozycji centralnej.

Wysokie zagrania skierowane na linię końcową na ogół odbiera się znad głowy. W tym celu należy przenieść ciężar ciała na przednią nogę, jakby odpychając się nogą zakroczną. Po wykonaniu uderzenia za każdym razem należy powrócić do pozycji centralnej. W ten sposób gracz będzie przygotowany na szybki odbiór.

Podsumowanie



Teoretyczne zapoznanie się z podstawowymi zasadami gry w crossmintona to pierwszy krok do sukcesu. Jednak kolejna ważna kwestia to zastosowanie tych zasad w praktyce. Speeder nie zawsze poleci tam, gdzie powinien. Stopy zawodnika mogą poruszać się wolniej niż by sobie tego życzył. Jednak zrozumienie zasad jest bardzo ważne w każdym sporcie. Dlatego poniższe podsumowanie pomoże zapamiętać, jakie elementy są najistotniejsze w czasie gry w crossmintona. Nie wolno jednak zapominać, że powinno to być także dobrą zabawą.

10 zasad, które warto zapamiętać:

- Dobre uderzenie serwisowe rozpoczyna grę
- Wzrok jest skierowany na speedera
- Zawsze należy powracać do pozycji centralnej
- Należy stać lekko na poduszeczkach stóp
- Należy przemierzać pole kilkoma szybkimi krokami
- Należy urozmaicać grę stosując różnorodne zagrania
- Należy stosować zagrania defensywne i ofensywne
- Należy starać się walczyć o każdy punkt
- Należy wierzyć we własne umiejętności i stosować zasady fair play
- **NAJWAŻNIEJSZE TO DOBRA ZABAWA !**



5. Nauczanie

W rozdziale pierwszym podano wiele powodów, dla których grę w crossmintona warto uwzględnić w programach zajęć szkolnych. Wiele cech tej gry sprawia, że jest ona doskonałym elementem wychowania fizycznego. Na lekcji można stosować ją na wiele różnych sposobów. Podręcznik ten nie podaje pełnych planów lekcji, ponieważ każda klasa jest inna. To nauczyciel wie najlepiej, czego uczniowie potrzebują i na co położyć szczególny nacisk. Zaproponowano tu różnorodne ćwiczenia oraz zabawy. Każdy nauczyciel powinien dobrać je tak, aby uczniowie skorzystali z nich w jak największym stopniu.



Crossminton jest zabawą i taki powinien być główny cel tej gry na każdej lekcji. Uczniowie najlepiej opanują zasady w trakcie gry. Nie trzeba ich zanudzać długotrwałymi wyjaśnieniami. Należy raczej włączyć ćwiczone elementy w krótkie rozgrywki. W ten sposób uczniowie sami będą odkrywać poszczególne zasady w praktyce.

Na zajęciach crossmintona uczniowie nie tylko mają się nauczyć odbijać speedera w tę i z powrotem. Powinni także rozwijać takie cechy jak kondycja, koordynacja wzrokowa, znajomość zasad gry, technika, taktyka, współzawodnictwo, gra fair play oraz szybkość.



Wprowadzenie speederów

Jeśli uczniowie nigdy wcześniej nie próbowali gier raketowych lub znają tylko badminton, warto poświęcić trochę czasu na zapoznanie ich ze speederem w crossmintonie.

- Z jakich części się składa (główka i koszyczek)?
- Jak się porusza (główką do przodu)?
- Czym się różni od lotki stosowanej w badmintonie (kolor, wielkość, waga, materiał, prędkość, zasięg)?
- Jakie są różnice między poszczególnymi speederami stosowanymi w crossmintonie?

Uczniowie powinni dowiedzieć się, jak postępować, by speeder nie uległ odkształceniu (należy go chwycić za główkę, nie za koszyczek i nie wolno wkładać go do kieszeni).

Dobra rada

Speedery w crossmintonie są bardzo trwałe. Jednak, by móc jak najdłużej z nich korzystać, trzeba je trzymać wszystkie razem, liczyć przed i po zajęciach. Nie wkładać do kieszeni.



Ćwiczenia

Zanim uczniowie dostaną rakiety do rąk mogą wykonać kilka drobnych ćwiczeń z samymi speederami. Można je wykorzystać jako rozgrzewkę lub doskonalenie koordynacji.

Należy wydać po jednym speederze dla każdego dziecka i poprosić, by rzucały go w różne strony. W ten sposób zobaczą, jak speeder lata i reaguje.

Rzuty speederem wykonywane pojedynczo:

- Wyrzucić speedera pionowo w górę i złapać jednorącz lub oburącz



Crossminton w szkole

- Wyrzucić speedera pionowo w górę i złapać jednorącz (najpierw ręką silniejszą, a następnie słabszą)
- Wyrzucić speedera pionowo w górę, obrócić się o 180 stopnie i złapać (kąt obrotu można stopniowo zwiększać)
- Wyrzucić speedera pionowo w górę, wykonać siad i złapać speedera w pozycji siedzącej
- Wyrzucić speedera pionowo w górę, wykonać leżenie i złapać speedera w pozycji leżącej

Rzuty speederem wykonywane w 2 lub więcej osób

Uczniowie ustawiają się w odległości 2-4 m od siebie i rzucają speedera do partnera. Proponuje się następujące ćwiczenia:

- Z dołu
- Znad głowy
- W skłonie
- Nisko przy ziemi w przysiadzie
- Ze zmianą rąk
- Ze zmiana odległości
- W wyskoku
- Obrót i rzut tyłem do partnera
- W siadzie

Powyzsze ćwiczenia mogą być wykonywane 2 speederami naraz.

Odbijanie speedera dłonią (pojedynczo)

Na początkowym etapie nauki odbijanie speedera wyprostowaną dłonią może być łatwiejsze niż rakieta.

Proponowane ćwiczenia:

- Utrzymywanie speedera jak najdłużej w powietrzu odbijając go cały czas dłonią
- Odbijanie speedera jak najwyżej lub jak najniżej
- Odbijanie speedera ze zmianą rąk
- Odbijanie speedera wykonując obroty wokół własnej osi
- Odbijanie speedera chodząc po sali

Wykonywanie serwisu dłonią (pojedynczo)



Na początku warto opanować serwis wykonywany dłonią. Lewą ręką należy chwycić speedera za koszyczek. Prawą dłonią lekko uderzać speedera od dołu na raz – dwa – trzy. Po „trzy” speedera upuścić i odbić prawą dłonią.

Gra w crossmintona samymi rękami (2 graczy, 1 speeder)

Po opanowaniu przez uczniów podstawowych odbić i serwisu, można rozpocząć grę. Uczniowie ustawiają się w odległości 1,5 – 2,5m; za pomocą pachołków można też wyznaczyć pole gry o powierzchni 2m². Gracze odbijają speedera w parach licząc odbicia, aby sprawdzić, komu udało się przeprowadzić najdłuższą grę.

Wprowadzenie rakietek

Niektórzy z uczniów mogli nigdy wcześniej nie grać rakieta, należy ich z nią zapoznać i wyjaśnić:

- Czym różni się rakietka w crossmintonie od innych rakietek?
- Dlaczego jest krótsza?
- Dlaczego naciąg jest twardszy niż w badmintonie (cięższa lotka-speeder)?

Wyjaśniamy uczniom, że z rakieta trzeba się obchodzić ostrożnie i prezentujemy poprawny chwyt.

Uważaj

Chociaż rakiety są wykonane z lekkiego tworzywa uczniowie powinni zachować ostrożność korzystając z nich. Zawsze przed wykonaniem zamachu trzeba się rozejrzeć, a biegnąc rakieta należy trzymać blisko siebie, aby nikogo nie uderzyć.



Przed rozpoczęciem rozgrywki uczniowie powinni mieć trochę czasu na zapoznanie się jak speeder reaguje na uderzenie rakieta. Każdy z nich otrzymuje 1 rakieta i 1 speeder Fun.

Aby oswoić się z nowym sprzętem może zastosować następujące ćwiczenia:

- biegnąc po boisku starać się utrzymać rakieta w pionie na palcu wskazującym
- lub utrzymywać speedera spoczywającą na rakieta
- na mniejszym boisku, ograniczonym pachołkami uczniowie muszą zwracać uwagę zarówno na speedera jak i na innych graczy starając się ich nie dotknąć.



Następnie uczniowie rozstawiają się na boisku i wykonują następujące ćwiczenia:

- kładą speedera na rakiecie, podbijają i próbują złapać na raketę (Forehand i backhand)
- starają się podnieść speedera z ziemi tylko za pomocą rakiety
- podbijając speedera, starają się utrzymać ją jak najdłużej w powietrzu
- odbijają speedera jak najwyżej lub jak najniżej
- odbijają speedera ze zmianą rąk
- odbijają speedera wykonując obroty wokół własnej osi
- odbijają speedera chodząc po sali
- odbijając speedera siadają na ziemi i wstają
- kładą się na brzuchu cały czas odbijając speedera
- porównują liczbę wykonanych odbić – kto najwięcej.

Ostatni etap ćwiczeń przed przystąpieniem do meczu to opanowanie serwisu. Lewą ręką należy chwycić speedera za koszyczek, w prawej ręce trzymając raketę. Raketą lekko uderzać w speedera od dołu na raz – dwa – trzy. Po „trzy” speedera upuścić i odbić go raketą. Przez pewien czas każdy gracz ćwiczy odbicie serwisowe indywidualnie. Ćwiczenie to można wykonać w parach: gracze stają naprzeciwko siebie w odległości 6 m; jeden gracz wykonuje odbicie serwisowe, drugi stara się złapać speedera. Warto też zastosować ćwiczenia z elementami współzawodnictwa: kto wykona serw na największą odległość lub kto dotrze do drugiego końca boiska wykonując najmniejszą liczbę serwów.

Rozgrzewka

Jako rozgrzewkę na codziennych zajęciach można z powodzeniem stosować wszystkie ćwiczenia ze speederami i raketami.

Propozycje ćwiczeń dodatkowych:

Aerobik z raketą

Rakiety posłużą do wielu ćwiczeń na rozgrzewce. Każdy uczeń otrzymuje raketę i wykonuje następujące ćwiczenia:

- rakietę leży na podłodze, uczniowie przeskakują przez drążek w tył i w przód obunóż lub na jednej nodze ze zmianą nóg
- rakietę leży na podłodze z przodu, ćwiczący wykonuje wypad w przód ponad raketą, raz jedną nogą, raz drugą
- chwycić raketę dwiema rękami i przechodzić nad nią w przód i w tył



- usiąść na podłodze, chwycić raketę dwiema rękami, w siadzie przenieść raketę pod nogami, za każdym razem nogi należy wyprostować
- trzymać raketę oburącz nad głową, ręce wyprostowane, wychylać się maksymalnie w przód i w tył
- trzymać raketę w prawej ręce nad głową, wykonać jak największy skłon w lewo w bok (i na odwrót)
- trzymając raketę na zmianę w prawej i lewej ręce zataczać koła w pionie
- w skłonie w przód przekładać raketę między nogami robiąc „ósemki”

Wszyscy przeciw jednemu

Nauczyciel staje przodem do grupy, każdy z uczniów trzyma raketę, zostawiając wolną przestrzeń ćwiczącym obok. Nauczyciel prowadzi grę „na niby” przeciwko całej grupie. Wykonuje zamach raketą i mówi, jaki rodzaj uderzenia, oddaje. W odpowiedzi każdy ćwiczący musi wykonać ruch naśladujący odpowiednie uderzenie. Na przykład:

- Clear! -> ćwiczący wykonują głęboki wypad w przód robiąc zamach raketą
- Smash! -> ćwiczący wykonują zamach raketą w wysoku
- Forehand! -> ćwiczący wykonują krok w prawo i robią zamach raketą do forehand
- Backhand! -> ćwiczący wykonują krok w lewo i robią zamach raketą do backhandu
- Poślizg! -> wszyscy ćwiczący wykonują siad i szybko wstają z powrotem

Między jednym uderzeniem a drugim uczniowie mogą wykonywać szybki bieg w miejscu. Ćwiczenia można urozmaicić muzyką.

Człowiek w lustrze

Dwóch uczniów ustawia się naprzeciwko siebie na polu gry trzymając rakiety. Jedna osoba z pary biega „na niby” wykonując różne uderzenia. Partner stara się naśladować każdy ruch.

Ćwiczenia koordynacyjne

Ćwiczenia z partnerem

Każda para otrzymuje dwie rakiety i 1 lub 2 speedery, i wykonują następujące ćwiczenia:

- Utrzymanie speedera jak najdłużej w powietrzu odbijając go na przemian (raz jedna osoba, raz druga)
- Jedna osoba wyrzuca speedera, partner stara się złapać ją na raketę
- Jedna osoba wyrzuca speedera, a po odbiciu jej przez partnera, stara się złapać speedera w ręce



Crossminton w szkole

- Ćwiczący odbijają jednocześnie 2 speedery do siebie nawzajem
- Ćwiczący odbijają do siebie nawzajem speedera jednocześnie podskakują na jednej nodze
- Ćwiczący odbijają do siebie nawzajem speedera siedząc na podłodze
- Ćwiczący odbijają do siebie nawzajem speedera leżąc na brzuchu

W parach ćwiczący odbijają speedera do siebie nawzajem, ale po każdym odbiciu dodatkowo muszą wykonać:

- Obrót o 360 stopni
- Przysiad
- Podskok
- Dotknięcie jedną stopą linii przedniej
- Itp....

Kto następny?

Uczniowie ustawiają się w kole, blisko siebie, stawiają swoje rakiety pionowo na ziemi i przytrzymują je, żeby nie upadły. Na sygnał każdy uczeń puszcza swoją raketę i łapie raketę sąsiada z prawej strony. Żadna rakieta nie może upaść. Następnie można wykonać to samo ćwiczenie ze zmianą strony i złapać raketę sąsiada z lewej strony.

Ostatni na stojąco

Na sygnał wszyscy zaczynają odbijać swoje speedery pionowo w górę, a następnie starają się złapać je w powietrzu. Jeśli komuś speeder upadnie na ziemię, siada obok niego. Wygrywa osoba, która jako ostatnia pozostanie w pozycji stojącej.

Tor przeszkód

Uczniowie tworzą dwie drużyny. Każda osoba ma raketę. Jeden uczestnik trzyma na rakiecie speedera i pokonuje z nim tor przeszkód. Po dotarciu do końca toru wraca biegiem do swojej drużyny i przekazuje speedera następnej osobie z drużyny (bez użycia rąk). Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zakończy wyścig.

Uwaga: Na torze najprościej jest zrobić zwykły slalom, można też ustawić dodatkowe przeszkody, Np. ławeczkę, nad / pod którą trzeba przejść.

Wyścigi ze speederem na głowie



Uczniowie tworzą dwie drużyny i ustawiają się w rzędach. Pierwszy uczestnik, trzymając speedera na głowie, biegnie do pachołka oddalonego o ok. 6m, obiega go, wraca do swojej drużyny i przekazuje speedera następnemu z uczniów. Jeśli komuś speeder spadnie, wykonuje trzy pompki (na kolanach), a następnie może kontynuować bieg. Wygrywa drużyna, która zakończy wyścig jako pierwsza.

Dwoje naraz

Uczniowie tworzą dwie drużyny. Każdy uczestnik biegnie wokół pachołka odległego o ok. 6m, jedną ręką utrzymując speedera na rakiemie, a drugą ręką kozłując piłkę rączną lub nogą dryblując piłkę nożną. Po powrocie do swojej drużyny ćwiczący przekazuje rakieta z speederem oraz piłkę następnej osobie. Wygrywa drużyna, która zakończy wyścig jako pierwsza.

Pościg speederów

Uczniowie ustawiają się w okręgu trzymając rakiety. Jeden z uczestników rozpoczyna ćwiczenie przekazując (bez dotykania) speedera sąsiadowi z lewej. Jednocześnie osoba z drugiej strony okręgu rozpoczyna podawanie speedera w tym samym kierunku. Jeden speeder powinien dogonić drugiego.

Twoja kolej

W trójkach uczniowie starają się jak najdłużej utrzymać speedera w powietrzu. Jeden gracz odbija speedera pionowo w górę i wykrzykuje imię kolejnego gracza, który będzie musiał odbić speedera.

Strzały

Uczniowie wykonują odbicia serwisowe starając się zestrzelić ze stołu ustawione w tym celu przedmioty, przykładowo puszki. Kto będzie miał najwięcej trafień w 10 strzałach? Uczniowie starają się trafić uderzeniem serwisowym z pewnej odległości do kosza lub obręczy (materaca, mini bramki itp.). Kto najlepszy w 5-ciu rzutach? W Sali gimnastycznej można też wykorzystać kosz od piłki koszykowej.

Zaryzykuj

Uczniowie odbijają speedera z wyznaczonego miejsca do obręczy ułożonych na ziemi w różnej odległości. Za trafienie do bliższej obręczy otrzymują mniej punktów, za trafienie do kół bardziej odległych - więcej. Gracz może wykonać 10 odbić, ale musi zdecydować, czy będzie rzucał do bliższych obręczy, czy też podejmie ryzyko rzucania do dalszych. Kto zdobędzie najwięcej punktów?

W obręczy



W parach uczniowie odbijają do siebie speedera stojąc każdy w swojej obręczy. Nie wolno im wychodzić poza obręcz i starają się jak najdłużej utrzymać speedera w powietrzu. Która para będzie grała najdłużej i najdokładniej?

Ćwiczenia kondycyjne

Zbierz wszystko

Dwie drużyny ustawiają się w rzędach za dwoma koszami. Na całym boisku leżą rozrzucone speedery (2 speedery na jednego ucznia). Jedna drużyna jest odpowiedzialna za speedery rekreacyjne, druga – za speedery wyczynowe. Na znak pierwszy zawodnik podnosi speedera i wrzuca go do kosza, a wtedy kolejny zawodnik biegnie po następnego speedera. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zbierze wszystkie swoje speedery.

Inna wersja:

Wszyscy uczniowie startują jednocześnie i zbierają speedery dla swojej drużyny (nie ma znaczenia, czy rekreacyjne, czy wyczynowe). Wygrywa drużyna, która nazbiera więcej speederów do swojego koszyka. Za jednym razem zawodnik może zabrać tylko jednego speedera.

Zanieś przynieś

Dwie drużyny stają w rzędach. Każdy uczeń trzyma speedera. W odległości ok. 9m ustawiony jest kosz. Pierwszy uczeń biegnie do kosza i wrzuca swojego speedera. Kiedy wszyscy uczniowie wrzucili swoje speedery, kolejny uczeń biegnie do kosza, bierze speedera i wraca z nim. Gra się kończy, gdy wszystkie speedery jednej drużyny powrócą do „bazy”.

Berek-speederek

Berek jest doskonałą grą, która angażuje całą klasę. Korzystając ze sprzętu do crossmintona można wybrać różne wersje tej gry:

- Jeden z uczniów jest berkiem. Złapana osoba zostaje nowym berkiem. Na ziemi leży kilka raket. Jeżeli uczeń zdoła dotknąć jednej z raket, nie można go łąpać. Przy jednej rakiecie można pozostać nie dłużej niż 5 sekund.
- Jeden z uczniów jest berkiem. Złapana osoba zostaje nowym berkiem. Pozostali uczestnicy mają kilka speederów, które rzucają do siebie nawzajem. Ten, kto trzyma speedera, nie może być złapany. Speedera można trzymać nie dłużej niż 5 sekund.
- Jeden z uczniów rzuca speedera rekreacyjnego starając się trafić w innych uczestników. Osoba trafiona dołącza do zespołu rzucającego. Gra się kończy, gdy wszyscy zostali trafieni.
- Jeden z uczniów jest berkiem. Grupa ma kilka speederów. Osoba złapana staje nieruchomo w rozkroku. Można ją „uwolnić” rzucając speedera między jej nogami.

Jeśli grupa jest bardzo liczna, możemy rozpocząć zabawę z większą liczbą „berków”.

Nie upuść!



Dwóch uczniów staje naprzeciwko siebie. Każdy z nich trzyma czubek rakiety stojącej pionowo na ziemi. Na znak obydwaj ruszają starając się złapać raketę partnera, zanim ta upadnie. Kto potrafi pokonać większą odległość? Nie wolno się zderzyć!

Techniki szkoleniowe

Sekwencje odbić

Skutecznym sposobem opanowania poszczególnych elementów gry w crossmintona jest stosowanie sekwencji odbić. Na wstępie uczniowie mogą odbijać do siebie nawzajem na przemian zagraniami dolnym i górnym.

Przy określonej sekwencji ćwiczący może się skoncentrować na tym, by speedera precyzyjnie odbić do partnera. Poniżej prezentujemy bardziej złożone sekwencje:

- Gracz A za każdym razem zagrywa krótkim smashem a Gracz B odbija długim uderzeniem dolnym
- Po dwóch wysokich, długich odbiciach następuje jedno krótkie (sekwencje należy powtarzać)
- Po dwóch wysokich, długich odbiciach następują dwa krótkie (sekwencje należy powtarzać)
- Po trzech wysokich, długich odbiciach następują dwa krótkie (sekwencje należy powtarzać)
- Gracz A wykonuje dowolne odbicie, ale za każdym razem stara się trafić w wyznaczone miejsce w polu Gracza B, Gracz B wykonuje cały czas to samo odbicie (Np. Gracz A cały czas stosuje krótkie odbicie na prawo, a Gracz B – forehand z wyroku)

Dłuższe wymiany

Przy dłuższych wymianach można zmodyfikować zasady:

- Aby zdobyć jeden punkt należy trzy razy odbić do siebie nawzajem
- Nie wolno odbijać smashem
- Gracz nie zdobywa bezpośrednio punktów, ale może stracić punkt jeśli nie trafi w kwadrat

Wyznaczanie celu

Podczas ćwiczenia precyzyjnych zagrań skierowanych w trudne do obrony obszary pola przeciwnika, można je oznaczyć dodatkowymi pachołkami. W ten sposób ocenimy precyzję uderzenia. Na przykład, gracz A ma wykonać 10 uderzeń forehandowych w kwadrat o powierzchni 1m^2 z przodu pola gracza B. Ile razy uda mu się trafić?

W czasie meczu też można w ten sposób oznaczyć boisko i liczyć dodatkowe punkty za trafienie w te miejsca.



Poprawa pracy nóg

Odpowiednia praca nóg zawsze rozpoczyna się w pozycji centralnej pola. Można to miejsce oznaczyć, a gracz po każdym zagraniu powinien tu stanąć.

Jest bardzo ważne, aby zagrania z przodu pola dosięgać w wypadzie. Aby to przećwiczyć, gracze w tej pozycji próbują zebrać rakieta speedery ułożone na przedniej linii pola lub w narożnikach kwadratu. W ten sposób zawodnicy poprawią szybkość oraz szukają najbardziej ekonomicznej pracy nóg.

Odbijanie o ścianę

Speeder odbija się od ściany prawie tak jak piłka tenisowa. Jeśli jest taka możliwość gracze mogą indywidualnie ćwiczyć odbiór zagrań. Szczególnie można w ten sposób ćwiczyć zagranie sposobem dolnym, co pomoże poprawić koordynację ręką-oko. Kto wykona największą liczbę uderzeń z rzędu?

Uczniowie mogą po prostu liczyć zagrania w tę i z powrotem, mogą liczyć zagrania w określonym czasie. Na przykład, ćwicząc w trójkach, jedna osoba mierzy czas, a dwie pozostałe odbijają do siebie przez 1 minutę. Mamy tu kompromis szybkości i kontroli uderzeń. Upadek speedera oznacza stratę czasu.

Propozycje gier

Szybki ogień

Dwie drużyny stają w odległości ok. 9m od siebie. Po środku między nimi ustawiony jest rząd puszek, miękkich piłek, lekkie kręgle, plastikowe butelki, itp. Uderzając speederami drużyny starają się wbić puszki na pole przeciwne. Wygrywa drużyna, która ma więcej trafień. Uwaga, w tych ćwiczeniach można wykorzystać nieco zużyte speedery (warto takie przechowywać w oddzielnym pojemniku).

Dookoła świata

Półowa uczniów ustawia się w rzędzie na jednym kwadracie, a druga połowa – na drugim. Pierwsza osoba w jednej z grup wykonuje pierwszy serw; musi trafić w kwadrat przeciwników, a następnie przebiec na koniec ich rzędu. To samo wykonuje pierwszy uczeń w rzędzie na drugim kwadracie, a następnie kolejne osoby z każdego rzędu. Jeśli gracz nie trafi w pole przeciwnika, traci podanie. Przy trzech autach zawodnik wypada z gry. Jeśli zostanie po jednym graczu z każdej drużyny, uderzają speedera kolejno do momentu, aż któryś z nich nie dostanie trzech autów.

Więzienie



Uczniowie ustawiają się w linii na jednym z kwadratów boiska. Każdy z graczy otrzymuje określoną liczbę szans zaserwowania na przeciwległy kwadrat. Jeśli trafi, pozostaje „na wolności”. Jeśli nie, „idzie do więzienia”: przechodzi na przeciwległy kwadrat, gdzie musi złapać speedera uderzonego przez innego zawodnika. Jeśli się to uda, gracz, który złapał speedera „wychodzi na wolność”, a gracz, który rzucał „idzie do więzienia”. Jeśli w grze zostanie jeden zawodnik, próbuje złapać trzykrotnie speedera zanim trzykrotnie „spudłuje”. Jeśli się to uda, zawodnik wygrywa. Jeśli ktoś złapie speedera po jego odbiciach następuje „ucieczka z więzienia” – wszyscy wydostają się wolność i zaczyna się nowa runda. Wskazówka: wielkość boiska należy dopasować do liczby uczestników zabawy.

Gąsienica

Grupa uczniów dzieli się na dwie drużyny, z których każda ustawia się w rzędzie stojąc w rozkroku. Pierwsza z nich ma podać speedera między nogami do tyłu. Kiedy ostatni uczeń w rzędzie dostanie speedera, musi z nią przeczołgać się do przodu, stanąć na początku rzędu i znowu podać speedera do tyłu między nogami. Gra się kończy, gdy każdy z zawodników jednokrotnie przeczołgał się na przód. Speedera można także przekazywać bokiem lub w górze nad głową.

Speeder volleyball

Uczestnicy grają na boisku do siatkówki korzystając ze sprzętu do crossmintona. Drużyna składa się z 2-6 graczy. Zasady gry są takie jak w siatkówce, z tym tylko, że zamiast piłki odbija się raketą speedera.

Speeder golf

Należy stworzyć pole golfowe z różnymi stacjami. Gracze mają za zadanie trafić speederem przez obręcz do kosza lub do sieci rybackiej. Bądź kreatywny. Można dodać różne przeszkody. Wygrywa ten, kto w rundzie wykona najmniej uderzeń?



Pierwsza lekcja (propozycja)

Poniżej przedstawiamy propozycję pierwszej lekcji prowadzonej z crossmintonem. Pracowaliśmy w ten sposób wielokrotnie w różnych szkołach. Propozycja ta wydaje się szczególnie wskazana dla gimnazjum i szkoły średniej. W szkole podstawowej warto poświęcić nieco więcej czasu ćwiczenia wstępne.

| Czas (min) | Ćwiczenie |
|------------|---|
| 0->5 | Omówić sprzęt oraz ideę gry w crossmintonie <ul style="list-style-type: none">• właściwości speedera• właściwości rakiety• idea gry (brak siatki, dwa kwadraty) |
| 5->10 | Rozdać speedery i przeprowadzić następujące ćwiczenia: <ul style="list-style-type: none">• rzucać speedera w górę a następnie łapać• rzucać i łapać przy użyciu jednej ręki• rzucać i łapać lewą i prawą ręką• rzucić speedera, wykonać obrót o 360⁰, złapać• złapać speedera na plecach (w koszulkę z przodu) |
| 10->15 | W parach rzucać do siebie speedera na różne sposoby: <ul style="list-style-type: none">• z nad głowy• z dołu• dwiema rękami• do tyłu• w podskoku Te same ćwiczenia można wykonywać rzucając dwa speedery jednocześnie. |
| 15->30 | Rozdać rakietki. Poinstruować o ostrożnym posługiwaniu się rakieta, przed wykonaniem zamachu należy się rozejrzeć. <ul style="list-style-type: none">• Kto następny (str. 33)• Pościg speederów (str. 34)• Tor przeszkód (str. 33)• Ostatni na stojąco (str.33) |
| 30->43 | Omówić zagrywkę dolną. Uczniowie ćwiczą ją kilkakrotnie. Następnie w parach uczestnicy odbijają do siebie speedera rekreacyjnego (FUN). Za pomocą pachołków można wyznaczyć linie, aby grający stali w odpowiedniej odległości od siebie (6-9m). Można rozdać także speedery wyczynowe, aby grający zobaczyli, czym się różnią. |



6. Turnieje

Crossminton jest doskonałą dyscypliną turniejową, ponieważ jednocześnie można stworzyć wiele boisk, a mecze trwają krótko, nawet dla większych grup. Należy jednak pamiętać, że zorganizowanie turnieju wymaga wcześniejszych działań organizacyjnych. Przed rozpoczęciem gry, powinno się odpowiedzieć na następujące pytania:

- Jakiego rodzaju turniej chcesz rozegrać?
- Ilu będzie uczestników?
- Ile masz czasu i ile setów potrzeba, aby wygrać mecz?
- Ile będzie dostępnych boisk?
- Kto będzie sędziował?
- Kto będzie notować wyniki?
- Kto będzie decydował, który gracz walczy z kim i o której?
- Czy będzie dostępna muzyka, przekąski i napoje?
- Czy będzie nagroda dla zwycięzcy?



Wskazówka: Turniej może być doskonałą okazją dla uczniów do wykazania się kreatywnością w organizacji imprezy (sposób kibicowania, reklama, itp.), szczególnie dla tych, którzy są mniej sprawni fizycznie.

Turnieje w kategorii „fun”

Głównym celem rozgrywek w tej kategorii jest tworzenie takich sytuacji, aby każdy uczestnik dobrze się bawił i mógł zagrać tyle razy, ile to tylko możliwe. Poniższe propozycje można wykorzystać i łączyć w dowolny sposób.

Rozgrywki grupowe

Gry grupowe są często najprostszą metodą do zorganizowania rozgrywek przy dużej liczbie uczestników. Uczniowie w grupie grają każdy z każdym, a na koniec porównywane są sumaryczne wyniki. Grupy nie mogą być zbyt duże, żeby nie zwiększać czasu na odpoczynek.



Uczniowie, którzy aktualnie nie biorą udziału w rozgrywkach pełnią rolę sędziów. Można do jednej grupy przydzielić graczy, którzy mają podobny poziom umiejętności. Po otrzymaniu ostatecznych wyników, najlepsi zawodnicy mogą rozegrać finałny mecz o zwycięstwo. Wszyscy pozostali uczestnicy kibicują.

Gra podwójna z utrudnieniem

Jest to gra podwójna, w której zawodnicy z jednej drużyny otrzymują różnego rodzaju dodatkowe utrudnienia, dla przykładu: zostają związani, dostają tylko jedną raketę i muszą na zmianę odbijać nią speedera, grają lewą ręką lub wolną ręką muszą trzymać piłkę do koszykówki. Można oczywiście wymyślać dowolne inne rozwiązania.

Turniej chorągwi

Za każde zwycięstwo gracz otrzymuje zieloną chorągiewkę do rakiety, a za każdą porażkę - czerwoną. Zawodnik z największą liczbą zielonych chorągiewek wygrywa.

Turniej czasowy

Gra prowadzona jest przez wyznaczony czas (a nie do uzyskania określonej liczby punktów). W ten sposób można kontrolować czas każdego meczu i zapewnić każdemu zawodnikowi ten sam czas gry.

Dwór królewski

Gra ta jest odpowiednia dla większych klas na dużym terenie z możliwością wyznaczenia wielu boisk obok siebie. Zawodnicy grają na sąsiednich polach. Po upływie określonego czasu gra się kończy a zwycięzca przechodzi na pole obok w jednym kierunku, a przegrany - na pole obok w drugim kierunku. Dzięki temu uczestnicy grają z różnymi przeciwnikami. Po kilku rozgrywkach gracze znajdują się w ustawieniu od najlepszego do najgorszego. Najlepszy zawodnik to Król na Dworze. Zawodnicy znajdujący się po stronie najlepszych współzawodniczą ze sobą.

Odznaka crossmintona

Jest to doskonały pomysł na zakończenie roku szkolnego lub sezonu crossmintona. Uczniowie mają do wykonania kilka zadań na różnych stacjach. Każdy z nich otrzyma karty do gromadzenia punktów. Po uzyskaniu określonej liczby punktów zawodnik otrzymuje odznakę crossmintona. Przykładowe zadania:

- trafienie speederem w puszkę
- utrzymanie speedera w powietrzu przynajmniej przez 10 uderzeń
- utrzymanie speedera na rakiecie w czasie biegu slalomem
- trafienie speederem z dużej odległości do bramki / obręczy
-



Turnieje w kategorii współzawodnictwo sportowe

Celem tego typu rozgrywek jest współzawodnictwo sportowe. Zawodnicy startujący w tych turniejach zdobywają tytuły mistrzów kraju, kontynentu, świata. Rozgrywki sportowe prowadzone są przez krajowe lub międzynarodowe stowarzyszenia, związki, zrzeszenia lub federacje sportowe.

Turnieje speed crossmintona koordynowane są przez Międzynarodową Organizację Crossmintona (International Crossminton Organization) z siedzibą w Berlinie, która ma swoje przedstawicielstwa w 24 krajach.

W Polsce reprezentantem jest stowarzyszenie sportowe „Polska Akademia Crossmintona”.

W każdym kraju organizowanych jest pięć turniejów o charakterze międzynarodowym oraz kilka turniejów krajowych.

Uczestnicy turniejów otrzymują punkty przyznawane za udział w turnieju i za zajęte miejsce. Na tej podstawie tworzone są rankingi krajowe oraz ranking międzynarodowy.

Polska Akademia Crossmintona pomaga wszystkim zainteresowanym w uzyskaniu wszelkich informacji o turniejach.

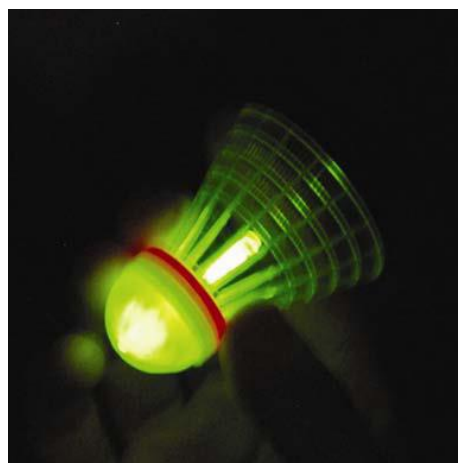




7. Gra w nocy

Nie proponujemy tu standardowego sposobu grania raketami w nocy przy zapalonym świetle reflektorów lecz chcemy zaproponować wam wspaniałą zabawę, która otwiera wasze zmysły na całkowicie nowe odczucia i doświadczenia, idealną dla każdego, kto szuka nowych wrażeń.

Przy użyciu speedera Night (do nocnej gry) można odkryć ciemną stronę crossmintona. Speeder ten, specjalnie zaprojektowany do gry w ciemności, wyposażony jest we wkład świecący (światlik) umieszczony w środku speedera. Należy po prostu aktywować wkład i wsunąć go do główki speedera.



Nie trzeba nawet czekać, aż się ściemni na zewnątrz. Można wykorzystać możliwości zaciemnienia sali gimnastycznej. Odbijanie świecącego speedera jest wspaniałą zabawą. Daje też dodatkowo ciekawe doświadczenie poruszania się w ciemności, nie widząc własnego ciała, rakiety ani przeciwnika. Speeder nocny i wkład świecący stanowią dodatkowe wyposażenie.

Wskazówka: Atrakcyjność zabawy można wzmocnić poprzez zastosowanie specjalnego oświetlenia UV, które spowoduje ciekawe efekty, gdy zastosujemy odpowiednią odzież oraz fluorescencyjne farby do ciała. (Uwaga! Należy używać bezpiecznych farb z atestem.)

ŻYCZYMY DOBREJ ZABAWY !