

► Slovo úvodem	11
► Charakteristika badmintonu	12
► Stručně z historie	14
Historie vývoje v zahraničí	14
Historie badmintonu v našich zemích	14
► Badmintonové vybavení	16
Badmintonový dvorec	16
Míček	17
Raketa	20
Výplet a ostatní badmintonové vybavení	22
Oblečení	23
► Stručně z pravidel	24
► Složky ovlivňující sportovní výkon v badmintonu	27
► Zásady úderové techniky	29
Držení rakety	30
Základní postavení	32
Rozdělení a přehled základních úderů	33
► Technika základních badmintonových úderů	36
Podání	36
Vysoké podání	36
Krátké podání	38
Technika úderů z forhendové strany	40
Klír (clear)	40
Drop	43
Smeč	44
Technika úderu z bekhendové strany	43
Forhend spodním úderem	48
Bekhend spodním úderem	49



Údery u sítě	50
Sklepnutý míč	50
Krátké údery u sítě	51
Drajvy	52
Obrana smeče	52
Pár slov závěrem k přehledu techniky základních úderů	54
► Technika pohybu po dvorci	56
Středové postavení	56
Start	57
Pohyb k míčku a poslední krok	60
Návrat zpět do výchozího střežového postavení	60
Pohyb k síti a zpět	61
Pohyb k postranním čarám a zpět	62
Pohyb k zadní čáře	63
► Taktika hry	66
Výchozí taktické zásady	67
Taktika dvouhry	68
Taktika dvouhry pro začátečníka	69
Taktika dvouhry pro pokročilého a špičkového hráče	72
Taktika čtyřhry	72
Taktika čtyřhry – podání a příjem podání	73
Taktika čtyřhry při systému útok – obrana	75
Taktika čtyřhry žen	77
Taktika smíšené čtyřhry	77
► Tělesná příprava	81
Faktory tělesné připravenosti	81
Běh jako ideální prostředek pro rozvoj vytrvalostních schopností ..	83
Kruhový trénink pro rozvoj silových schopností	85
Cvičení se švihadly	87
Cvičení na rozvoj rychlosti (reakce) a orientace	87
Trénink flexibility a kloubní pohyblivosti	90

► Tréninková jednotka	92
Úvodní část TJ	92
Přípravná část TJ	92
Hlavní část TJ	93
Závěrečná část TJ	94
► Plánování a periodizace sportovní přípravy	95
Přípravné období	95
Závodní období	96
Přechodné období	97
► Trénink dětí a mládeže	98
„Dítě není malý dospělý“	98
Mladší školní věk (6–11 let)	99
Starší školní věk (11–15 let)	100
Dorostový věk (15–18 let)	102
► Slovo závěrem	103
► Seznam použité literatury	103