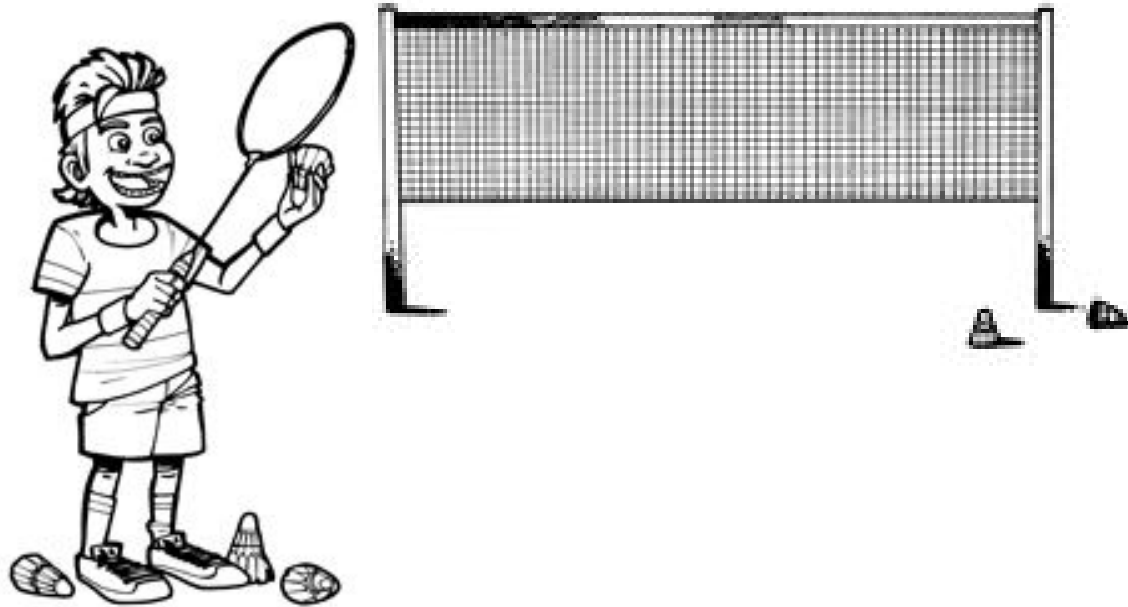


Badminton samband Íslands

Leikir og spilaform



Anna Lilja Sigurðardóttir
Október 2007

Hér að neðan má sjá tillögur að upphitun, leikjum og ýmsum spilaformum fyrir alla aldursflokka hvort sem er í íþróttatímum í skólum eða á badmintonæfingum.

I. Upphitun og upphitunarleikir

Það gildir í badminton eins og öðrum íþróttum að hita vel upp. Mjög mikilvægt að byrja ekki á því að slá á milli og nota það sem upphitun eins og víða er gert. Algengt er að fólk meiði sig við þá iðju (sérstaklega þeir sem eru óvanir snöggum hreyfingum). Almenn upphitun er nauðsynleg áður en byrjað er að slá á milli. Skemmtilegt að fara í leiki með alla aldurshópa, sumum finnst það of barnlegt en hver og einn verður að meta það fyrir sig.

Hér að neðan eru hugmyndir að leiðum til að hita upp fyrir badmintonkennslu. Einnig eru nokkrir leikir sem í raun og veru er hægt að nota hvenær sem er í kennslustundinni.

a) Skokkað um salinn með boltann á spaðanum

b) Skokk þar sem haldið er á lofti um leið

Hægt er að halda á lofti með ýmsum afbrigðum

- hátt og lágt
- milli fóta
- með vinstri hendi (hægri ef örvhent)
- bak við bak
- til skiptis með forhönd og bakhönd
- tveir og tveir halda á lofti saman og skokka um leið



c) Eltingaleikur með boltann á spaðanum

- 2-4 elta hina og þurfa að gera 5 froskahopp ef þeir missa kúluna
- ef kúlan dettur af spaðanum af sjálfsdáðum eða þegar þeir sem eru hann ýta við leikmönnum þarf að fara útaf svæðinu og gera 10 glaðninga
- markmið þeirra sem eru hann er að láta alla vera að gera glaðninga í einu.

d) Eltingaleikur á línunum

- eltingaleikur á línunum vallarins þar sem nemendur eiga að hreyfa sig með hliðarskrefum
- sá sem er hann heldur á badmintonkúlu, ef hann nær einhverjum fær sá hinn sami kúluna og er hann
- allir nemendur hafa leyfi til að nota allar línur utan línunnar sem skiptir vellinum í tvennt, sá sem er hann má einn nota þá línu
- best er að vera ekki fleiri en 8-10 á einum badmintonvelli

e) Eltingaleikur með kúlu í sokkum

- allir nemendur stinga kúlu ofan annan sokkin hjá sér þó ekki það langt að ekki sjáist í hana
- síðan keppast allir á móti öllum í því að reyna að ná kúlum af hvert öðru
- leikurinn er svipaður og skottaleikur af því leiti að ef nemendur ná kúlum af öðrum halda þeir á þeim og safna ef þeir missa sína kúlu þurfa þeir að setja eina sem þeir halda á í sokkinn í staðinn

f) Kúlurán



- hópnum skipt í tvö lið sem hafa x margar kúlu á sínu svæði í sitthvorum enda salarins
- markmiðið er að stela kúlum hjá hinum og flytja þær yfir á sitt svæði
- það lið vinnur sem endar með fleiri kúlur þegar tíminn er búinn
- eingöngu má stela einni kúlu í hverri ferð
- ef leikmenn ná að "klukka" andstæðinga sem halda á kúlu á þeirra helmingi vallarins þurfa andstæðingarnir að skila kúlunni og reyna aftur
- lítill körfuboltavöllur er fín stærð fyrir þennan leik ef ca. 6 manns eru í hverju liði

g) Gæsamömmuleikurinn

- Einn er gæsamamma sem kemur sér fyrir einum uppgjafarreit með ca. 15 kúlu sem eru gæsaungar.
- Fjórir eru refir sem reyna að stela ungunum með því að stíga fram í hægri fót inni uppgjafarreitinn og næla sér í kúlu (badmintonfótburður).
- Gæsamamma getur verndað ungana með því að "klukka" refina, ef hún nær því meðan refirnir halda á unga og eru innan uppgjafarreitsins þurfa þeir að skila honum og taka 10 armbeygjur.
- Allir þurfa að vera gæsamamma í 1-2 mínútur.
- Ef refirnir ná að stela öllum ungunum innan tímans þarf gæsamamma að gera 20 armbeygjur.
- Refirnir æfa skrefin fram að neti og út í hornin en gæsamamma varnarstöðu og viðbragð.

h) Halda á lofti – ýmsar keppnir

Nemendur dreifa sér um salinn og halda á lofti eftir leiðbeiningum frá kennara.

- T.d. halda á lofti 5 sinnum, 10 sinnum, 15 og/eða 20 sinnum og setjast svo niður, sá sem sest fyrstur niður er sigurvegari.

- Nemendur reyna að halda á lofti sem lengst, ef þeir missa boltann í gólfið verða þeir að setjast niður og sá sem verður einn eftir standandi er sigurvegari.

i) Halda á lofti - kassaleikurinn



- Í kassaleiknum eiga nemendur að halda eins lengi á lofti og þeir geta.
- Þeir þurfa að standa innan uppgjafarreitsins meðan þeir halda á lofti.
- Ef nemendur fara út úr uppgjafarreitnum eða missa boltann í gólfið þurfa þeir að setjast niður.
- Sá sem stendur einn uppi fær að færa sig yfir á minna svæði sem er milli aftari uppgjafarlínu og endalínu.
- Leikurinn gengur síðan útá það að komast alltaf á minna og minna svæði. Sá sem er fyrstur til að standa einn upp í litla kassanum í horni badmintonvallarins er sigurvegari leiksins.

j) Stríð

- Skipt í tvö lið - 2-3 leikmenn standa sitthvorumegin við netið
- 10-12 badmintonkúlum er raðað á uppgjafarlínuna fyrir framan þá
- Markmið leiksins er að reyna að losa sig við allar kúlurnar á vellinum
- Eingöngu má kasta einni kúlu í einu og það verður að gerast með yfirhandarkasti
- Þegar kennari segir stopp hætta nemendur að kasta kúlum og telja hversu margar eru hvoru megin við netið, það lið sem hefur fæstar kúlur vinnur leikinn
- Tilvalin undirbúningsæfing fyrir forhandar háhöggið (clear)

Boðhlaup eru einnig mjög vinsæl í badmintonkennslu og er tilvalið að nota þau í lok upphitunar eða jafnvel í lok tímans. Boðhlaup geta skapað góða stemningu, verið mikið púl og reynt á hæfni í badminton. Nokkur dæmi um boðhlaup:

- Hlaupa með kúlu á spaðanum
- Halda á lofti um leið og hlaupið er
- Gefa upp út að vegg og hlaupa til baka
- Kasta kúlu á undan sér með yfirhandarkasti (líkist háhöggi í badminton) út að keilu og hlaupa venjlega til baka
- Ná í kúlur í miðjum salnum, það lið sem nær flestum kúlum vinnur
- Gefa upp inní ákveðið svæði, ef leikmenn hitta ekki þurfa þeir að hlaupa og sækja kúluna ef þeir hitta gerir næsti
- Tveir og tveir slá boltann á milli sín um leið og þeir hlaupa ákveðna vegalengd fram og til baka
- og fleira og fleira - notið ímyndunaraflíð!

II. Fjölbreytt spilafyrirkomulag

Þegar nemendur hafa verið kynntir fyrir helstu tækniatriðum og reglum er hægt að spila badminton á fjölmarga vegu hvort sem um stórt eða lítið rými er að ræða. Hér á eftir verða kynntar nokkrar hentugar leiðir sem skipt er upp í fjóra hluta.

1) Runa

Hentugt spilafyrirkomulag þegar maður er með marga nemendur og fáa velli. Einnig hægt að lengja hlaupavegalengd og nota sem þolþjálfun.

Nemendur skipta sér í tvær raðir sitthvoru megin við net vallarins. Leikurinn gengur útá það að hver nemandi slær boltann einu sinni og hleypur svo aftast í röðina hinum megin við netið. Hægt að nota mjög margar mismunandi tegundir af runu.

- a) Venjuleg runa án smass. Ef leikmaður gerir mistök dettur hann út, sá sem stendur einn eftir vinnur.
- b) Runa með glaðning. Ef leikmenn gera mistök, fara þeir úr röðinni og gera glaðning t.d. 10 armbeygjur og koma svo aftur inni röðina þegar því er lokið.
- c) Runa með lengdri hlaupavegalengd. Hlaupið er yfir 2-3 velli í stað eins.
- d) Runa með lengdri hlaupavegalengd og æfingum á leiðinni. Hlaupið yfir 2-3 velli í stað eins og gerðar æfingar á leiðinni eins og t.d. froskahopp.
- e) Runa með netspili. Eingöngu spilað fyrir framan uppgjafarlínuna. Reynir meira á nákvæmni nemenda og hraðara spil.
- f) Runa með flötum boltum, þ.e. leikmenn reyna að slá hraða og flata bolta lágt yfir netinu. Hraðara spil.
- g) Fiðrildaruna. Mismunandi högg eru slegin í fyrirfram ákveðinni röð. Það þurfa því allir að fylgjast vel með hvaða högg er næst í röðinni. Fiðrildaröðin er: uppgjöf, drop, netdrop, lyfta, drop, netdrop, lyfta o.s.frv....
- h) Skotboltaruna. Runa þar sem leikmenn detta út við mistök en koma inn aftur ef sá sem skaut þá út dettur út.
- i) Liðaruna. Leikmenn hlaupa aftast í röðina sín megin við netið í stað þess að fara hinum megin við og keppa því saman sem lið. Leikmenn detta út ef þeir gera mistök. Það lið sem missir alla sína leikmenn fyrr tapar.
- j) Liðaruna þar sem leikmenn missa spaða við mistök. Leikmenn þurfa því að skiptast á að nota spaðana sem þeir hafa. Það lið sem fyrr endar með engann spaða tapar.
- k) Liðaruna þar sem liðið þarf að spila boltanum á milli sín áður en hann er sleginn yfir netið aftur.



2) Deildakeppni

Gott spilafyrirkomulag fyrir fjölbreytileika í andstæðingum þe. fólk fær að spila við mjög marga mismunandi andstæðinga í sama tíma. Hentar einnig vel þegar oddatala er í tímanum eða aðeins of margir nemendur miðað við vallarpláss. Spilað er á tíma og yfirleitt er leikjalengdin 2-5 mínútur.

- Venjuleg deildakeppni þar sem nemendur færa sig um einn völl til hægri eftir ákveðið langan tíma og fá þá nýjan til að spila við. Hægt er að nota tvær aðferðir við talningu:
 - Leggja saman stigin sín í öllum leikjunum
 - Telja vinningana
- Deildakeppni með takmörkunum. Kennari setur miða milli allra vallanna með upplýsingum um hvernig leik á að spila. Dæmi um mismunandi takmarkanir er:
 - Bara slá undirhandarhögg
 - Slá með vinstri
 - Láta kúluna koma við líkamann áður en maður slær hana
 - Bannað að smassa
 - Uppgjafarreiturinn er völlurinn, annað er útaf.
 - Völlurinn er eingöngu fyrir framan fremri uppgjafar línu og fyrir aftan aftari uppgjafarlínu.
 - Slá kúluna tvisvar áður en maður slær hana yfir netið
 - Netspil
 - Alltaf slá með bakhönd
- Upp á milli valla. Deildakeppni þar sem að leikmaður færir sig einn völl uppávið ef hann vinnur en einn völl niður á við ef hann tapar. Með þessu móti er auðvelt að getuskipta á æfingunni og fljótlega verða leikirnir mjög jafnir. Hægt er að stjórna ákvefðinni svöldið með lengd leikjanna:
 - 40 sek spil - 5 sek skiptitími, ef jafnt er eftir 40 sek vinnur sá sem er með uppgjafarréttinn. Þessi spilatími eykur ákefðina mikið, leikmenn flýta sér að gefa upp og lítið er um stopp. Verður til þess að lakari leikmenn geta "grísast" til að vinna leiki inn á milli.
 - 2-4 mín spil - líkist meira venjulegum leik, ekki eins mikill hraði.
- Paradeildarkeppni. Tveir og tveir saman sem þurfa alltaf að slá boltann til skiptis. Hægt að nota öll ofangreind fyrirkomulög með þessu formi.
- Paradeildarkeppni með bandi! Þeir sem eru tveir saman þurfa að hafa band á milli sín sem báðir halda í. Annar sér því um kúluna í uppgjöf en hin heldur á spaðanum.
- Ef nemendur eru of margir fyrir salinn er hægt að hafa þrekæfingar, tækniæfingar eða eitthvað annað við endann á völlum. Það fer því alltaf 1-3 útaf í hvert skipti sem er fært



3) Enskur

Skemmtilegt spilafyrirkomulag þar sem fjórir geta spilað saman á velli en samt keppt allir á móti hverjum öðrum. Gott spilaform sem undanfari að tvíliðaleik fyrir byrjendur þar sem ekki þarf að hugsa of mikið um hvar meðspilarinn er á vellinum.



- **Venjulegur enskur** upp í 15 (að sjálfsgöðu hægt að hafa leikinn upp í 11 eða eitthvað annað eftir því hversu mikill tími er til stefnu). Hver leikmaður hefur $\frac{1}{4}$ af vellinum útaf fyrir sig. Ef leikmaður klúðrar fær hann stig og á að gefa upp næsta bolta á eftir. Hægt er að hafa völlinn ýmist venjulegan hálfan völl eða minnka svæðið með því að sleppa svæðinu fyrir framan uppgjafarlínu og jafnvel svæðinu fyrir aftan aftari uppgjafarlínu. Þegar leikmaðurinn hefur fengið 15 stig er hann út og hans hluti af vellinum er því ekki með. Sá sem stendur einn eftir sigrar.
- **Enskur með jóker.** Venjulegur enskur nema undir netinu er auka bolti sem kallast jóker. Leikmenn spila eins og venjulega en reyna um leið að ýta jókernum yfir á vallarhelminginn hjá hinum leikmönnum. Sá sem hefur jókerinn á sínum helmingi þegar rallýinu líkur fær auka stig á sig. Bæði er hægt að spila þannig að þeir sem eru sömu megin við netið eru saman í liði eða þannig að allir spila á móti öllum. Einnig er hægt að hafa fleiri en einn jóker. Athugið að ekki er leyfilegt að spila jókernum á milli sín, honum á að ýta með gólfinu.
- **Enskur með hlaupi** er ágætis þolþjálfunarform. Allir leikmenn byrja með þrjú stig. Ef menn gera mistök missa þeir stig. Þegar leikmaður er komin niður í 0 stig er hægt að vinna sér inn stig með því að hlaupa í kringum völlinn. 2 hringir gefa 1 stig, 3 hringir 2 stig og fjórir hringir 3 stig. Hver leikmaður getur hlaupið þegar honum hentar en verður að hlaupa þegar öll stig hans eru búin. Ef allir nema einn eru úti að hlaupa einhverntíman í leiknum þurfa þeir sem eru að hlaupa að gera 25 armbeygjur. Það er því mikilvægt að fylgjast með stöðunni í leiknum þegar maður er úti að hlaupa.
- **Kassaenskur** fær leikmenn til að hugsa aðeins meira út í það hvar þeir staðsetja boltann í spilinum. Hver kassi á vellinum gefur mismunandi mörg stig og fleiri eftir því sem kassinn er minni. Stigin eru frá einum og upp í sex. Eitt stig fyrir stóra uppgjafarareitinn og klúður í netið eða útaf. Tvö stig fyrir kassann fyrir framan uppgjafarlínu, þrjú stig fyrir kassann fyrir aftan aftari uppgjafarlínu. Fjögur stig fyrir hliðarkassann, fimm stig fyrir litla reitinn fyrir framan uppgjafarlínu og sex stig fyrir minnsta reitinn á vellinum í horninu. Hér getur því verið gott að skutla sér og tryggja þannig að maður fái bara eitt stig á sig í staðinn fyrir kannski sex!
- **Fjallaklifur** er mikið spennuspil. Í þessu formi eru fimm leikmenn á hverjum velli (sex er í lagi en þá er sniðugt að hafa einhvern glaðning fyrir leikmenn

sem bíða t.d. armbeygjur, kviðæfingar eða því um líkt). Hver hluti vallarins er hluti af fjalli. Sá sem er útaf vellinum stendur við rætur fjallsins, næsti reitur er fyrsta silla, reiturinn við hlið hans er síðan önnur silla, reiturinn hinum megin við netið á móti reit tvö er þriðja silla og við hlið hans er toppurinn á fjallinu. Í hvert skipti sem leikmaður gerir mistök dettur hann niður af fjallinu. Allir sem eru fyrir neðan hann færast upp um eina sillu, sá sem er útaf fer inn á fyrstu silluna. Sá sem er á fyrstu sillu gefur alltaf upp. Markmiðið fyrir leikmenn er að komast á toppinn á fjallinu og vera þar þegar tímanum líkur. Heppilegur tími fyrir einn leik er 5-8 mínútur. Mjög mikilvægt er að segja leikmönnum síðustu mínúturnar hversu langur tími sé eftir, það skapar mikla spennu og er mjög skemmtilegt. Til að leikmenn keppist ennþá meira við að komast á toppinn er nauðsynlegt að hafa mismunandi marga glaðninga eftir því hvar maður er staddur á fjallinu. T.d. 5 armbeygjur á toppinum, 10 á 3. sillu, 15 á 2. sillu, 20 á 1.sillu og 25 við rætur fjallsins.

4) Ýmislegt

Að lokum eru hér nokkur spilaform sem falla ekki inn í neinar af ofangreindum skilgreiningum en geta einnig verið góð tilbreyting.

a) Kortabadminton

- tveir og tveir spila einliðaleik á hálfum velli (einnig hægt að vera á heilum velli ef pláss)
- áður en leikurinn hefst draga nemendur spil, þeir þurfa að skora jafn mörg stig og spilið segir til um til að vinna leikinn
- hver leikmaður heldur sínu spili fyrir sig og lætur andstæðinginn ekki vita hversu mörgum stigum hann þarf að ná
- best er að nota spil á bilinu ás til sex svo að leikmenn nái að spila marga leiki á stuttum tíma

b) Spilað í sjö

- Þessa aðferð er gott að nota þegar nemendur eru of margir miðað við fjölda valla í húsinu eða þegar nemendafjöldi er oddatala.
- Spilaður er einliðaleikur á hálfum velli.
- Hver leikur er uppí sjö. Þegar annar leikmaður hefur unnið fer sá sem tapaði útaf og annar sem hvíldi kemur í staðinn. Sá nýji sem kemur inná fær stig þess sem áður hafði tapað. Þ.e. ef leikurinn fór 7-4 hefst næsti leikur á 4-0.
- Á þennan máta stoppa þeir sem ekki komast fyrir á völlum stutt fyrir utan völlinn og þeir sem eru bestir tapa að lokum líka og þurfa að taka sér hlé.

- c) Tvíliðaleikur þar sem leikmenn skiptast á að slá boltann
- þegar byrjendur spila tvíliðaleik er sniðugt að minnka völlinn og láta keppendur skiptast á að slá kúluna
 - með þessu móti er meiri hreyfing á nemendum og ekki eins hætt við að það verði misskilningu á því hver á að slá kúluna
 - byrjendur eiga nógu erfitt með að hugsa um sjálfan sig og hvað þá meðspilara
- d) Tvíliðaleikur með einum spaða
- samskonar tvíliðaleikur og að ofan nema nemendur eru eingöngu með einn spaða sem þeir þurfa að skiptast á að nota
 - best er að spila þetta fyrirkomulag á hálfum velli
- e) Tveir á móti einum – 3 stiga lotur
- tveir leika á móti einum á einliðaleiksvelli
 - þeir sem eru tveir þurfa að vinna þrjú stig í röð til að vinna lotu en sá sem er einn þarf að vinna þrjú stig samtals til að vinna lotu
 - þegar hverri lotu er lokið færa allir sig um eitt svæði til hægri og nýr nemandi er einn
 - hver nemandi telur unnar lotur fyrir sig og í lok tímans er sigurvegarinn sá sem vann flestar lotur
 - fínt spilafyrirkomulag þegar um er að ræða oddatölu fjölda í tíma

Gangi ykkur vel og góða skemmtun.
f.h. Badminton sambands Íslands
Anna Lilja Sigurðardóttir
annaliljasig@gmail.com
s. 868 6361

