

▶ Proč právě badminton?	8
▶ Badminton se představuje	10
▶ Stručně z historie	12
Vývoj badmintonu v zahraničí	12
Vývoj badmintonu v našich zemích	14
▶ Badmintonové vybavení	16
Kurt	16
Míček	17
Raketa	20
Výplet a ostatní vybavení	23
Oblečení a obuv	24
▶ Stručně z pravidel – velká změna v roce 2006	25
Hlavní změny v kostce	27
▶ Složky ovlivňující sportovní výkon v badmintonu	29
▶ Zásady úderové techniky	32
Držení rakety	34
Základní postavení	37
Rozdělení a přehled základních úderů	38
▶ Technika základních badmintonových úderů	41
Podání	41
Technika úderů z forhendové strany	45
Technika úderů z bekhendové strany	50
Forhend spodním úderem	53
Bekhend spodním úderem	54
Údery u sítě	55
Drajvy	57
Obrana smeče	58
Shrnutí k základním úderům	60
▶ Technika pohybu po dvorci	61
Středové postavení	61
Start (fáze 1)	62
Pohyb k míčku a poslední krok (fáze 2 a 3)	65
Návrat zpět do výchozího střehového postavení (fáze 4)	65
Pohyb k síti a zpět	66
Pohyb k postranním čarám a zpět	67



Pohyb k zadní čáře	67
▶ Taktika hry	71
Výchozí taktické zásady	72
Taktika dvouhry	73
Taktika čtyřhry	78
Taktika smíšené čtyřhry (mixu)	83
▶ Tělesná příprava	87
Faktory tělesné připravenosti v badmintonu	87
Rozvoj silových schopností	88
Rozvoj silově-vytrvalostních schopností	90
Rozvoj rychlostně-silových schopností	92
Rozvoj vytrvalostních schopností – běh	93
Cvičení se švihadly	96
Cvičení na rozvoj rychlosti (reakce) a orientace	97
Trénink flexibility a kloubní pohyblivosti	100
▶ Regenerace v badmintonu	102
Kompenzační cvičení	103
Výživa hráče	105
Prevence úrazů	106
▶ Tréninková jednotka	108
Úvodní část	108
Přípravná část	108
Hlavní část	110
Závěrečná část	110
▶ Plánování a periodizace sportovní přípravy	111
Přípravné období	112
Závodní období	114
Přechodné období	115
▶ Psychologická příprava	116
▶ Trénink dětí a mládeže	117
„Dítě není malý dospělý“	117
Mladší školní věk	118
Starší školní věk	119
Dorostový věk	121
▶ Použitá literatura	122