Купить Дневник бадминтониста. Над сеткой

ДНЕВНИК БАДМИНТОНИСТА

Над сеткой



ЦентрМаг

20 ТРЕНИРОВОК И 16 МАТЧЕЙ

ЦентрМаг

МОЙ ЦИКЛ



Над сеткой

Дневник бадминтониста

Имя и фамилия

Клуб / команда

Тренер и период

Мой ориентир на цикл

ЦентрМаг

СТАРТ ЦИКЛА

Цели на цикл

Выбери навык и способ проверить его на корте.

Навык	Старт	Цель	Как проверю

ЦентрМаг

С чего начну?

МОЯ ИГРА



Как я играю

Запиши привычные решения на старте розыгрыша.

Как начинаю розыгрыш?

Где чувствую себя уверенно?

Что хочу закрепить?

ЦентрМаг

КАЛЕНДАРЬ / МАТЧИ 01–08



Мои матчи

Страница ведёт к плану, счёту и разбору.

№	Дата	Соперник	Итог	Стр.
01				28
02				30
03				32
04				34
05				36
06				38
07				40
08				42

ЦентрМаг

Ближайший матч / задача

КАЛЕНДАРЬ / МАТЧИ 09–16



Мои матчи

Страница ведёт к плану, счёту и разбору.

№	Дата	Соперник	Итог	Стр.
09				44
10				46
11				48
12				50
13				52
14				54
15				56
16				58

ЦентрМаг

Ближайший матч / задача

ИНВЕНТАРЬ



Ракетка и воланы

Отметь комплект и условия, в которых его проверял.

Ракетка / струны / натяжение

Воланы / зал / покрытие

Что меняется в ощущениях?

ЦентрМаг

ПОДСКАЗКИ

Как вести записи

Используй одни обозначения в счёте и схемах.

Формат счёта

Запиши, до скольких очков играли на этом турнире.

Третий гейм заполняй, если он был сыгран.

Корт

На схемах видны одиночные и парные боковые линии,

сетка, короткие и задние линии подачи.

Обозначения

Точка — игрок, стрелка — удар или перемещение.

Мои обозначения

ЦентрМаг

ТРЕНИРОВКА 01



Подача и приём

Запиши зону подачи и какой ответ получился.

Дата / зал

Минуты

Упражнение / цель

Удар	Зона	В цель / из	Что меняю

Какую связку повторю?

ЦентрМаг

ТРЕНИРОВКА 02

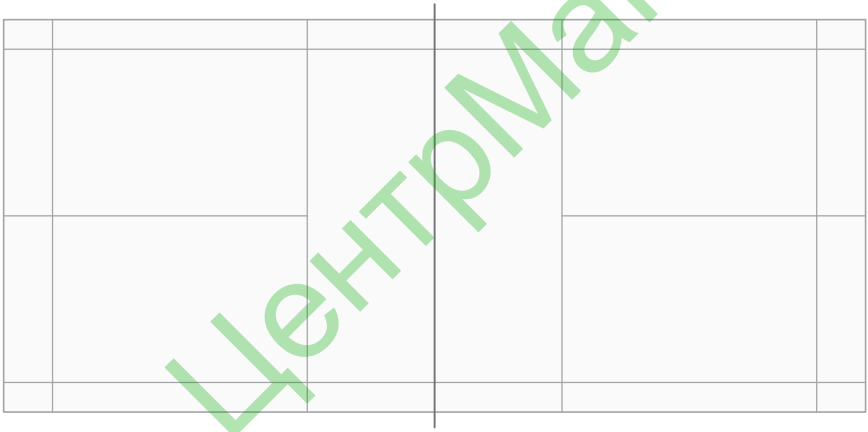
Работа ног

Отметь старт, точки остановки и возврат в базу.

Дата / зал

Минуты

Маршрут перемещения



ЦентрМаг

Что помогает возвращаться в базу?

ТРЕНИРОВКА 03



Удары по зонам

Отметь, куда целился и куда чаще уходил волан.

Дата / зал

Минуты

Упражнение / цель

Удар	Мишень	В цель / из	Куда мимо

На какой зоне сосредоточусь?

ЦентрМаг

ТРЕНИРОВКА 04



Игра у сетки

Запиши ситуацию и результат выбранного удара.

Дата / зал

Минуты

Упражнение / цель

Эпизод	Что сыграл	Что вышло

Какую поправку возьму на корт?

ЦентрМаг

МАТЧ 01



План и счёт

Запиши задачу перед игрой, счёт внеси после.

Дата

Соперник / пара

Разряд / турнир

Формат счёта

Гейм	Я / мы	Соперник	Что изменил
1			
2			
3			

Задача на матч

ЦентрМаг

МАТЧ 01

Разбор матча

Выбери один эпизод и решение для следующей игры.

Подача, приём и третий удар

Где отдавал инициативу?

Что перенесу в тренировку?

ЦентрМаг

МАТЧ 02



План и счёт

Запиши задачу перед игрой, счёт внеси после.

Дата

Соперник / пара

Разряд / турнир

Формат счёта

Гейм	Я / мы	Соперник	Что изменил
1			
2			
3			

Задача на матч

ЦентрМаг

МАТЧ 02

Разбор матча

Выбери один эпизод и решение для следующей игры.

Подача, приём и третий удар

Где отдавал инициативу?

Что перенесу в тренировку?

ЦентрМаг

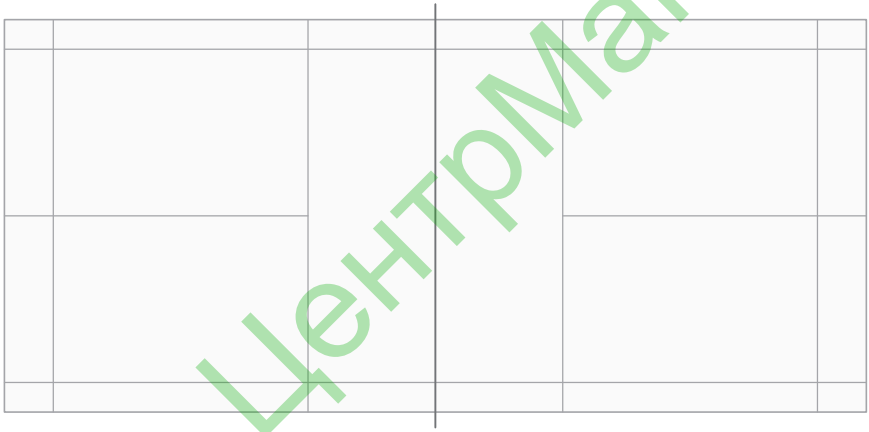
ТАКТИКА 01 / ОДИНОЧНАЯ

Схема корта

Отметь позиции, цель удара и направление движения.

Ситуация / соперник

Вид сверху



ЦентрМаг

Куда целюсь и почему?

ТАКТИКА 01 / ОДИНОЧНАЯ



План розыгрыша

Запиши, как начнёшь, продолжишь и восстановишь позицию.

Исходная позиция / первый удар

Что сыграю после ответа?

Куда вернусь после удара?

ЦентрМаг

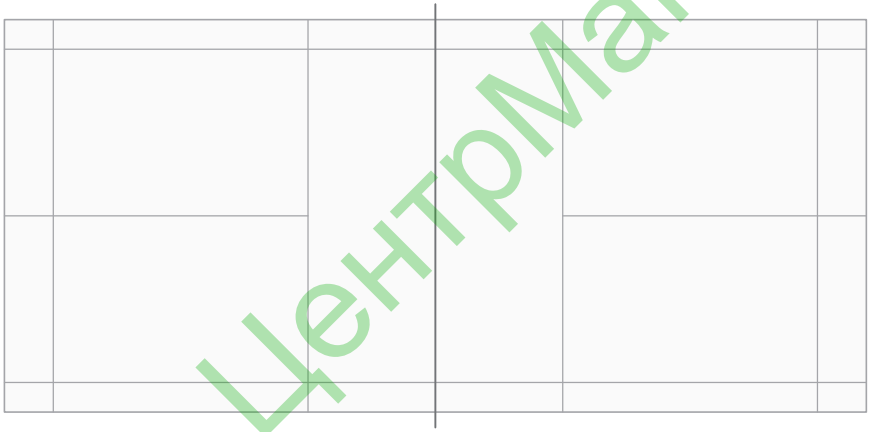
ТАКТИКА 02 / ОДИНОЧНАЯ

Схема корта

Отметь позиции, цель удара и направление движения.

Ситуация / соперник

Вид сверху



ЦентрМаг

Куда целюсь и почему?

ТАКТИКА 02 / ОДИНОЧНАЯ



План розыгрыша

Запиши, как начнёшь, продолжишь и восстановишь позицию.

Исходная позиция / первый удар

Что сыграю после ответа?

Куда вернусь после удара?

ЦентрМаг

КОНТРОЛЬ



Тест подачи

Сравни попадания в одинаковые зоны и с одинаковым заданием.

Дата	Сторона	Зона	В цель / из

ЦентрМаг

Что стало стабильнее?

КОНТРОЛЬ



Тест перемещений

Повтори маршрут и сравни, где держишь равновесие.

Маршрут / условия

Дата	Серии	Что держал	Что сбилось

Что проверю в следующий раз?

ЦентрМаг

КОНТРОЛЬ



Точность по зонам

Сравни одинаковые удары по попаданиям в мишень.

Дата	Удар / зона	В цель / из	Поправка

ЦентрМаг

Где чаще промахиваюсь?

КОНТРОЛЬ

Что изменилось

Сопоставь записи с первым тестом.

Что стало стабильнее?

В каком эпизоде это заметно?

Какую проверку повторю?

ЦентрМаг

ВИДЕОРАЗБОР



Список эпизодов

Запиши моменты, к которым хочешь вернуться.

Матч	Таймкод	Что видно	Поправка

ЦентрМаг

Какой эпизод разберу первым?

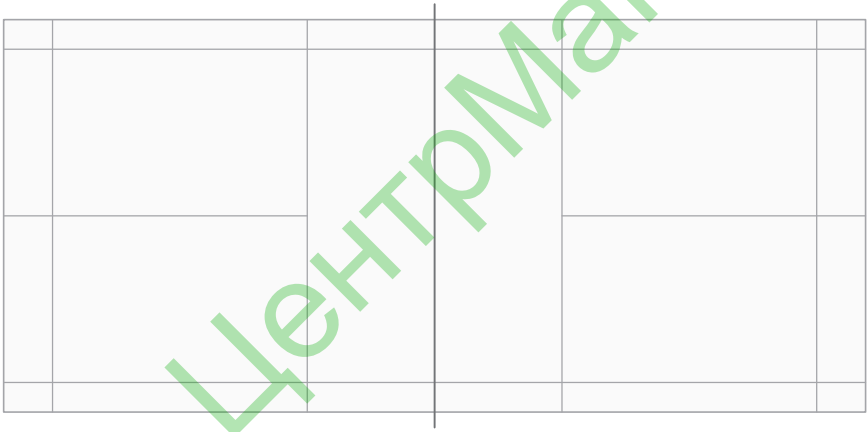
ВИДЕОРАЗБОР

Эпизод на схеме

Нанеси положение игроков и направление волана.

Матч / гейм / таймкод

Корт



ЦентрМаг

Что я сделаю иначе?

СВЕРКА МАТЧЕЙ



Сводка одиночных

Сравни матчи с похожим форматом и условиями.

Дата	Формат счёта	Итог	Где терял очки

ЦентрМаг

Что повторяется от матча к матчу?

СВЕРКА МАТЧЕЙ

Сводка парных

Сравни матчи с похожим форматом и условиями.

Дата	Формат счёта	Итог	Где терял очки

ЦентрМаг

Что повторяется от матча к матчу?

ИТОГ ЦИКЛА

Сверка целей

Вернись к целям в начале дневника.

Навык	Было	Стало	Чем проверил

ЦентрМаг

Какое решение помогло?

ИТОГ ЦИКЛА



Следующий цикл

Выбери задачу, которую можно проверить в игре.

Что сохраняю?

Что буду тренировать?

Как пойму, что стало лучше?

ЦентрМаг

ЗАМЕТКИ



Свободная запись

Для разбора тренировки, матча или турнира.

ЦентрМаг

ЭСКИЗЫ



Эскизы и мишени

Нарисуй зоны корта, траекторию или маршрут ног.

ЦентрМаг

ЛИЧНЫЙ ИТОГ



Что беру с собой

Запиши игровые решения, которые хочешь повторить.

Матч, который запомнился

Лучшее решение на корте

Мой следующий розыгрыш

ЦентрМаг

ЦентрМаг

Розыгрыш за розыгрышем

Отмечай счёт и первые три удара.
Проверяй следующий шаг на корте.

ЦентрМаг

