

Curs Bàdminton Shuttle Time 2023

Lliçà de Vall

Distribució horària			15h
Dissabte 15			10h
08:45-09:00	Incorporació	Teòrica	Pista
09:00-09:10	Presentació	Teòrica	Pista
09:10-10:15	Estructura de d'una sessió	Teòrica	Pista
10:15-13:15	Bloc 1	Pràctica	Pista
13:15-14:15	Descans per dinar		
14:15-17:40	Bloc 2	Pràctica	Pista
17:40-19:30	Feeder i alimentació	Pràctica	Pista
19:30-20:00	Encordar	Pràctica	Pista
Diumenge 16			5h
9:00-13:00	Bloc 3	Pràctica	Pista
13:00-14:00	Avaluació final i tancament del curs	Pràctica	Pista

Material necessari per alumne:

- Raqueta de bàdminton
- Calçat de pista
- Roba esportiva
- Material per prendre apunts (llibreta, bolígraf, ...)
- Rellotge amb cronòmetre
- Aigua
- Menjar

PROGRAMACIÓ DELS CONTINGUTS

1. ESTRUCTURA D'UNA SESSIÓ

- 1.1. Disseny de sessió
- 1.2. Comunicació cara a cara
- 1.3. Mètodes d'entrenament
- 1.4. Estils d'aprenentatge

2. BLOC 1

- 2.1. Pressa de la raqueta
- 2.2. Habilitats motrius bàsiques
- 2.3. Exercicis i jocs de condició física
- 2.4. Serveis

3. BLOC 2

- 3.1. Desplaçaments de xarxa i mitja pista
- 3.2. Tècnica bàsica de xarxa (deixada, lob i kill)
- 3.3. Tècnica de mitja pista (joc tens i bloquejos)

4. BLOC 3

- 4.1. Desplaçaments fons de pista
- 4.2. Tècnica fons de pista (drop, clear, smash)
- 4.3. Tàctica d'individual bàsica
- 4.4. Tècnica de dobles
- 4.5. Tàctica de dobles bàsica

5. FEEDER I ALIMENTACIÓ

- 5.1. Com fer de feeder
- 5.2. Tècnica d'alimentació amb la mà
- 5.3. Tècnica d'alimentació amb la raqueta

6. ENCORDAR

- 6.1. Reparació bàsica de cordes
- 6.2. Formació inicial sobre raquetes