

# JORNADA DONA I BÀDMINTON

## Blanes 2022



### ORGANITZADORS

La Jornada estarà organitzada per la Federació Catalana de Bàdminton, l'Associació Granollers Esportiva, el Bàdminton Club Blanes i la Federació Espanyola de Bàdminton. Juntament amb el suport del Consejo Superior de Deportes i el Consell Català de l'Esport.

### DATA

Diumenge 28 de maig de 2023

### HORARI

De 10:00 a 18:00h

### INSTAL·LACIÓ

Pavelló de la Ciutat Esportiva de Blanes  
Carrer Mas Cuní 43  
17300 Blanes

### EDAT

Jugadores de 8 anys en endavant

### REQUISITS

Llicència Federativa en vigor de la temporada 2023

## PROGRAMACIÓ de la Jornada Dona i Bàdminton 2023

10:00 h	Incorporació i presentació
10:00h a 11:30h	Sessió sobre els cops de <b>fons de pista</b>
11:30h a 12:00h	Descans
12:00h a 13:30h	Sessió sobre els cops de <b>zona de xarxa</b>
13:30h a 15:00h	Dinar organitzat
15:00h a 15:30h	<b>Xerrada amb la convidada</b> sobre la carrera laboral de la dona i nutrició esportiva
15:30h a 16:30h	Sessió tècnico-tàctica de <b>Dobles Femení</b>
16:30h a 16:45h	Descans
16:45h a 18:00h	<b>Partits i jocs</b> aplicant els continguts treballats durant les sessions



## CONTINGUTS

Els continguts seran adaptats a cada grup segons edat i nivell:

- Cops de Fons de pista
  - Clear
  - Drop
  - Remat
  - Tècnica de desplaçament de fons
- Cops de zona de Xarxa
  - Lob defensiu
  - Lob ofensiu
  - Deixades (i variants)
  - Tècnica de desplaçament en xarxa
- Elements en el Dobles Femení
  - Tècnica de defensa en dobles
  - Posicions bàsiques d'atac i defensa
  - Rotacions de posició durant el joc
  - Punts clau en dobles femení

## TÈCNIQUES DE LES SESSIONS

Berta Gascón  
Tècnic de Nivell 1

Sara Castro  
Tècnic de Nivell 2

Sheila Domínguez  
Tècnic de Nivell 1

- Els tècnics interessats en assistir per ajudar en l'activitat i poder estar presents durant les sessions i el seu desenvolupament, poden enviar un correu a [fecab@badminton.cat](mailto:fecab@badminton.cat) per confirmar la seva assistència.

**COORDINADOR TÈCNIC** - Bernat Amaya



# FULL D'INSCRIPCIÓ PER LA JORNADA DONA I BÀDMINTON BLANES 2023

Diumenge 28 de maig de 2023

**Data límit d'inscripció 18 de maig de 2023!**

## INSCRIPCIÓ

El límit d'inscripció serà de 24 jugadores

Per realitzar la inscripció serà necessari omplir les següents dades i enviar el full a [fecab@badminton.cat](mailto:fecab@badminton.cat) abans de la data límit.

Nom:	
Cognoms:	
DNI:	
Data de Naixement:	
Direcció postal:	
Població:	
Club:	
Telèfon:	
Correu electrònic:	

