

# Curs Bàdminton Shuttle Time 2024

## Granollers

| Distribució horària |  |          | 15h        |
|---------------------|--|----------|------------|
| <b>Divendres 16</b> |  |          | <b>4h</b>  |
| <b>16:45-17:00</b>  | Incorporació                           |          |            |
| <b>17:00-17:10</b>  | Presentació                            |          | Aula       |
| <b>17:10-18:15</b>  | Estructura de d'una sessió             | Teòrica  | Aula       |
| <b>18:15-21:00</b>  | Bloc 1                                 | Pràctic  | Pista      |
| <b>Dissabte 17</b>  |  |          | <b>11h</b> |
| <b>08:45-09:00</b>  | Incorporació                           |          |            |
| <b>09:00-12:30</b>  | Bloc 2                                 | Teòrica  | Pista      |
| <b>12:30-13:30</b>  | Reparació i formació sobre de raquetes | Teòrica  | Pista      |
| <b>13:30-14:30</b>  | Descans per dinar                      |          |            |
| <b>14:30-18:30</b>  | Feeder i alimentació 2                 | Pràctica | Pista      |
| <b>18:30-19:30</b>  | Bloc 3                                 | Pràctica | Pista      |
| <b>19:30-20:00</b>  | Feeder i alimentació 2                 | Pràctica | Pista      |
| <b>20:00-21:00</b>  | Avaluació final i tancament del curs   | Teòrica  | Aula       |

### 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