

Curs de Bàdminton Shuttle Time 2027

Granollers

DISTRIBUCIÓ HORÀRIA – 15h

Dissabte 9

9h

08:45 – 09:00	Incorporació	-	-
09:00 – 09:10	Presentació	-	Aula
09:10 – 10:30	Estructura d'una Sessió	Teòrica	Aula
10:30 – 12:30	Bloc 1	Pràctica	Pista
12:30 – 13:30	Bloc 2	Pràctica	Pista
13:30 – 14:30	DINAR	-	-
14:30 – 16:30	Bloc 2	Pràctica	Pista
16:30 – 19:00	Bloc 3	Pràctica	Pista

Diumenge 10

6h

08:45 – 09:00	Incorporació	-	-
09:00 – 11:00	Bloc 4	Pràctica	Pista
11:00 – 13:00	Bloc 5	Pràctica	Pista
13:00 – 14:00	Feeder i alimentació 1	Pràctica	Pista
14:00 – 15:00	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. Split i desplaçaments de mitja pista
- 3.2. Tècnica de joc tens i bloqueig
- 3.3. Desplaçaments de xarxa
- 3.4. Tècnica bàsica de xarxa
 - Deixades
 - Lobs
 - Kill

4. BLOC 3

- 4.1. Desplaçaments de fons de pista
- 4.2. Tècnica fons de pista
 - Clear
 - Drops
 - Remat

5. BLOC 4

- 5.1. Desplaçaments de defensa
- 5.2. Tècnica de defensa

6. BLOC 5

- 6.1. Tècnica de dobles
- 6.2. Tàctica de dobles bàsica

7. FEEDER I ALIMENTACIÓ

- 7.1. Com fer de Feeder
- 7.2. Tècnica d'alimentació amb la mà
- 7.3. Tècnica d'alimentació amb la raqueta