

Curs Bàdminton Shuttle Time 2025

Granollers

DISTRIBUCIÓ HORÀRIA – 15h

Dissabte 11		10h	
08:45 – 09:00	Incorporació	-	-
09:00 – 09:10	Presentació	-	Aula
09:10 – 10:00	Estructura d'una Sessió	Teòrica	Aula
10:00 – 12:30	Bloc 1	Pràctica	Pista
12:30 – 13:30	Feeder i alimentació 1	Pràctica	Pista
13:30 – 14:30	Descans per dinar		
14:30 – 19:00	Bloc 2	Pràctica	Pista
19:00 – 19:30	Feeder i alimentació 2	Pràctica	Pista
19:30 – 20:00	Reparació de raquetes	Pràctica	Pista
Diumenge 12		5h	
08:45 – 09:00	Incorporació		
09:00 – 13:00	Bloc 3	Pràctica	Aula
13:00 – 14:00	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