

Sesión de bádminton para hacer en casa (mejor hacer el terraza si se puede)

- Los peque realizar con globos
- Realizar con la derecha y con la izquierda
- Para los que no controlen mucho la izquierda, lo pueden hacer primero con globos
- contar cuantas veces se consigue
 - Toques
 - Toque de revés
 - Un toque normal, uno de revés
 - Toque arriba
 - Toques arriba de revés
 - Toques arriba, uno normal y uno de revés
 - Toques bajos
 - Toques bajos de revés
 - Golpeos contra la pared
 - Pases por parejas
 -
- Saques, coloca a la distancia que puedas una caja, simulando las esquinas de un campo de bádminton, aunque sea de menores dimensiones, e intenta encestar el volante sacando desde la diagonal en la caja.
Puedes colocar la caja en diferentes puntos para practicar diferentes distancias.