

BÁDMINTON

CALENTAMIENTO. Dos minutos cada ejercicio

- Me desplazo con el volante encima de la raqueta. Raqueta en mano dominante
- Me desplazo con el volante encima de la raqueta. Raqueta en mano no dominante
- Toques con la mano dominante
- Toques con la mano no dominante
- Toques bien arriba
- Toques y me voy desplazando
- Peloteo sin red de por medio
- Peloteo con red de por medio

PARTE PRINCIPAL

- Ejercicio 1: Pases globo (o lob): globo, el volante se golpea cerca de la red, alto y al fondo de la pista. Se utiliza para devolver una dejada alta, baja o un mate (golpeos que recibo por debajo de la cabeza). 5 minutos
- Ejercicio 2: Pases de Clear: el pase de Clear consiste en golpear el volante por encima de la cabeza y lanzarlo alto al fondo de la pista del rival. 5 minutos.
- Ejercicio 4: Pases con dejadas bajas y altas: La dejada baja, es un golpe que normalmente responde a un mate u otra dejada del rival. La raqueta, paralela al suelo, envía el volante muy ajustado a la red. La dejada alta que intenta engañar al adversario. El jugador frena el movimiento del brazo que empuña la raqueta, y en lugar de golpear el volante, lo empuja con suavidad. El contrario, que espera un mate o un golpeo al fondo de la pista, recibe el volante que cae verticalmente tras superar la red. 5 minutos.



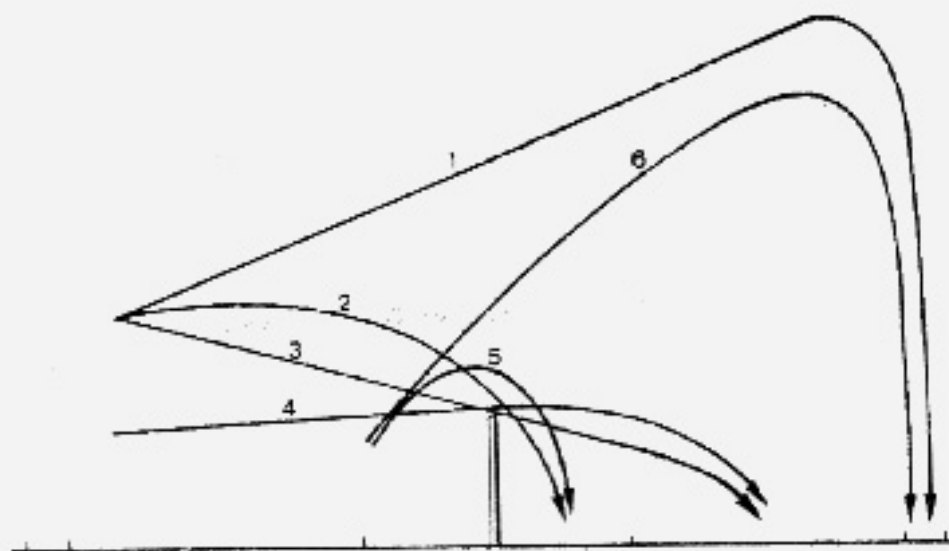
- Ejercicio 5: Saques: Cortos: el volante pasa cerca de la red y cae lo mas cerca posible de la línea de saque. Largos: el volante se lanza por encima del rival y cae lo mas cerca posible de la línea de fondo. 5 minutos
- Ejercicio 6. Transiciones de golpes. Completar cada transición entera por lo menos dos veces sacando cada jugador
 - Saque corto-globo-clear-clear-dejada alta
 - Saque largo-clear-dejada alta-globo-remate
 - Saque corto-dejada baja-globo-remate-globo-remate
 - Saque largo-dejada alta-dejada baja-globo-remate
- Ejercicio 7. Partido a un set

VUELTA A LA CALMA

Estiramientos

GOLPEOS

Resumen de las trayectorias de los golpes básicos.



1. CLEAR
2. DEJADA ALTA
3. SMASCH
4. DRIVE
5. DEJADA BAJA
6. LOB