

CURSO DE MONITOR DE BÁDMINTON C.F.R. VIGO

Lunes 01-04-2019

CONTENIDOS

1. Golpes y desplazamientos de mano baja en red.
2. Tirar plumas a zonas de red para que prueben los golpes.
3. **JUEGO.** Juego de red para practicar golpes (primero individual y después por equipos)
4. Golpes de mano alta en red (cruzada alta en red)
5. **JUEGO.** Juego trenza, hacer una fila para golpear en las dos zonas de red.
6. **JUEGO.** Idem pero haciendo una trenza con 3 jugadores (golpeo para atrás).
7. **JUEGO.** Partidos de 3 contra 3. Y partidos de dobles con una sola raqueta.

