

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

Jueves 04-04-2019

CONTENIDOS

1. 4 zonas para hacer cambio de agarre.
2. Tirar plumas a 2 zonas de red para que cambien agarre.
3. Fila colocando un banco o unas cestas (si tocan en el objetivo suman un punto)
4. Paralelo-cruzado (uno de la pareja hace golpe de red paralelo y otro cruzado)
5. **JUEGO.** Juego de red para practicar golpes (primero individual y después por equipos)
6. Golpes de mano alta en red (bloqueo de derechas y de revés y su desplazamiento)
7. Kill de derechas y de revés y su desplazamiento)
8. **JUEGO.** Juego de red lero ahora vale Kill. Cuidado con golpear en el cuerpo.
9. **JUEGO.** Idem pero haciendo una trenza con 3 jugadores (golpeo para atrás).
10. Importante agarre de dedos y codo alto)
11. **JUEGO.** Jugar en el pasillo de dobles.
12. Juego (pasar el mayor número de volantes de una pista a otra)
13. Tenso de derechas (un jugador lanza volantes y el otro ejecuta golpe tenso de derechas)
14. Idem pero de revés
15. Uno hace tensos paralelos y otro hace tensos cruzados a ver que pareja llega a más toques seguidos.
16. **JUEGO.** A ver que pareja hace más tensos en 3 min.
17. Idem pero de 4 una pareja siempre tenso paralelo y otra siempre tenso cruzado.
18. Idem pero libre, importante estar con la raqueta arriba.
19. **JUEGO.** A ver que grupo hace más tensos en 3 min.
20. Defensa tensa de revés (un jugador lanza plumas y otro hace defensa)
21. Idem defensa tensa de derechas
22. Ataque defensa de dobles más explicación de colocación en el campo y líneas de dobles.
23. Idem pero el que defiende siempre cruzado y el que ataca siempre paralelo
24. Idem pero cambiamos rol.
25. **JUEGO.** Dobles inglés.

