

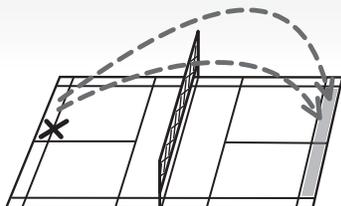
Plan De Practica De Badminton

1

Instrucciones

Despejar

- Trayectoria: Alta o Plana
- Objetivo: Parte trasera de la cancha



Táctica

- Usa Decepción
- Mueve al Oponente
- Vuelve a Casa Siempre
- Gana el Punto

Escoge un tipo de raqueta que maximizara tu éxito.

1. De un servicio largo, haz un despeje por encima de la cabeza 10X. Apunta hacia arriba y hacia la parte trasera de la cancha. ¿Cuántos despejes puedes aterrizar a 3 pies o más cerca de la línea de base? Cambia posiciones y repite.
2. De un servicio corto, haz un despeje por abajo 10X. Apunta hacia arriba y hacia la parte trasera de la cancha. ¿Cuántos despejes puedes aterrizar a 3 pies o más cerca de la línea de base? Cambia posiciones y repite.
3. De un servicio (largo o corto), haz un despeje (por encima o por abajo) 5X. ¿Cuántos despejes puedes aterrizar a 3 pies o más cerca de la línea de base? Cambia posiciones y repite.
4. De un servicio, pelotea con despejes solamente y vuelve-al-centro después de cada golpe. ¿Cuántos despejes seguidos puedes hacer?
5. Repite #4, recibe 1 punto por cada golpe que fuerce a tu oponente a moverse del centro. ¿Cuántos puntos puedes recibir en un peloteo?
6. Crea, practica, y juega tu propia versión de Peloteo y Recupera. Cambia el tipo de despeje (por encima de la cabeza o por abajo), tipo de servicio (largo y corto), espacio y métodos para desarrollar reglas. Juega hasta la señal.

Piénsalos

- ¿Porque deberías despejar alto y plano hacia la parte trasera de la cancha?
- ¿Porque es importante mover a tu oponente del centro de la cancha?

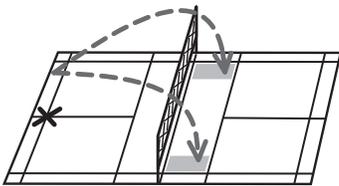
Plan De Practica De Badminton

2

Instrucciones

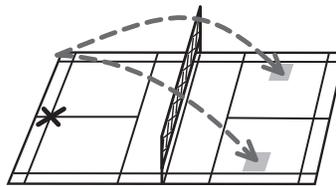
Dejada

- Trayectoria: Baja
- Objetivo: Parte Delantera de la Cancha



Smash/Remate

- Trayectoria: Empinada
- Objetivo: Línea de Banda a Media Cancha



Táctico

- Usa Decepción
- Mueve al Oponente
- Vuelve a Casa Siempre
- Gana el Punto

Escoge un tipo de raqueta que maximizara tu éxito.

1. De un servicio largo, haz una dejada por encima de la cabeza 10X. Golpea con una trayectoria baja y apunta hacia la parte delantera de la cancha. ¿Cuántas veces puedes hacer que caiga a 3 pies o menos de la red? Cambia posiciones y repite.
2. De un servicio corto, haz una dejada por abajo 10X. Golpea con una trayectoria baja y apunta hacia la parte delantera de la cancha. ¿Cuántas veces puedes hacer que caiga a 3 pies o menos de la red? Cambia posiciones y repite.
3. De un servicio (largo o corto), haz una dejada (por arriba o por abajo) 5X. ¿Cuántas veces puedes hacer que caiga a 3 pies o menos de la red? Cambia posiciones y repite.
4. De un servicio largo, haz un smash/remate por encima de la cabeza 10X. Golpea con una trayectoria empinada y apunta hacia la línea de banda a media cancha. ¿Cuántas veces puedes hacer que caiga a 3 pies o menos de la línea de banda? Cambia posiciones y repite.
5. De un servicio, completa un peloteo de 10 golpes, y después intenta ganar el punto. Solamente se puede ganar el punto con una dejada o smash/remate. Juega a 5 puntos.
6. Crea, practica, y juega tu propia versión de Gana el Punto. Cambia el tipo de despeje (por encima de la cabeza o por abajo), tipo de servicio (largo y corto), espacio y métodos para desarrollar reglas. Juega hasta la señal.

Piénsalos

¿Porque debe parecerse inicialmente la dejada por encima de la cabeza a un despeje por encima de la cabeza?

¿Porque deberías hacer un remate/smash con una trayectoria empinada hacia la línea de banda en media cancha?

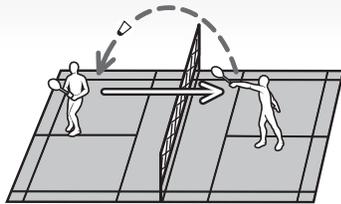
Plan De Practica De Badminton

3

Instrucciones

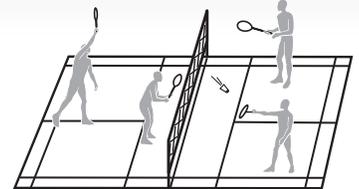
Golpe de Derecha

- Trayectoria: Plana
- Objetivo: Parte trasera de la cancha



Juego de Equipo

- Determinen la estrategia del equipo
- Ajústense al movimiento del compañero
- Comuníquense
- Atacar/Defender



Escoge un tipo de raqueta que maximizara tu éxito.

1. Formación de Individuales. De un servicio largo, golpea de derecha 10X. Golpea con una trayectoria plana y apunta hacia la parte trasera de la cancha. ¿Cuántos golpes puedes aterrizar a 3 pies o menos de la línea de base? Cambia posiciones y repite.
2. Formación de Individuales. De un servicio, durante el peloteo usen despejes y drives/golpes de derecha y vuelvan al centro después de cada golpe. ¿Cuántos golpes pueden pegar seguidos?
3. Formación de Dobles de lado a lado. De un servicio, peloteen. Los jugadores deben decir 'Mío' antes de dar un golpe. Hagan 10 peloteos. Cambien de lado D e I después de cada peloteo.
4. Formación de Dobles de lado a lado. De un servicio, completen un peloteo de 10-golpes, después traten de ganar el punto. Solamente se pueden ganar puntos con un golpe de derecha/drive. Los jugadores deben decir 'Mío' antes de dar un golpe. Jueguen a 5 puntos. Cambien de lado D e I después de cada peloteo.
5. Formación de Dobles de lado a lado. De un servicio, completen un peloteo de 10-golpes, después traten de ganar el punto. Solamente se pueden ganar puntos con una dejada o un remate/smash. Los jugadores deben decir 'Mío' antes de dar un golpe. Jueguen a 5 puntos. Cambien de lado D e I después de cada peloteo.
6. Repitan cualquier ejercicio de 1-5 que les guste o sigan al ejercicio (#7).
7. Creen, practiquen, y jueguen su propia versión de Escoge un Lado. Cambien el tipo de golpe (despeje, dejada, remate y derecha), tipo de servicio (largo y corto), espacio y métodos para desarrollar reglas. Juega hasta la señal.

Piénsalos

¿Porque es importante la comunicación en dobles?

¿Es de lado a lado una formación ofensiva o defensiva? ¿Porque?

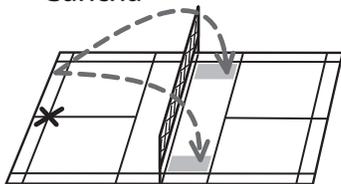
Plan De Practica De Badminton

4

Instrucciones

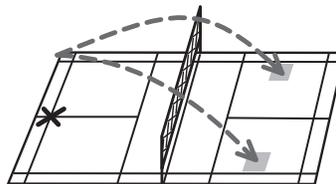
Dejada (Delante)

- Trayectoria: Baja
- Objetivo: La Parte Delantera de la Cancha



Remate/Smash (Atrás)

- Trayectoria: Empinada
- Objetivo:
- Línea de Banda a Media Cancha



Táctico

- Usa Decepción
- Mueve al Oponente
- Vuelve a Casa Siempre
- Gana el Punto

Escoge un tipo de raqueta que maximizara tu éxito.

1. Formación de dobles de adelante a detrás. De un servicio, peloteo. Los jugadores deben decir 'Mío' antes de dar un golpe. Hagan 10 peloteos. Cambien posiciones de adelante a detrás después de cada peloteo.
2. Formación de dobles de adelante a detrás. De un servicio, hagan un peloteo de 10 golpes, después traten de ganar el punto. Solamente se pueden ganar puntos con una dejada o un remate/smash. Los jugadores deben decir 'Mío' antes de dar un golpe. Jueguen a 5 puntos. Cambien de delante a detrás después de cada peloteo.
3. 1 equipo formación de adelante a detrás y el otro de lado a lado. Cada equipo debe quedarse en esta formación durante todo el juego. De un servicio, hagan un peloteo de 10 golpes, después traten de ganar el punto. Los jugadores deben decir 'Mío' antes de dar un golpe. Jueguen a 5 puntos. Cambien de posiciones después de cada punto. Cambien de formación después de cada partido. Jueguen 4 partidos.
4. Creen, practiquen, y jueguen su propia versión de Tengo Tu Espalda. Cambien el tipo de golpe (despeje, dejada, remate y derecha), tipo de servicio (largo y corto), tipo de formación (Delante-Atrás o De Lado a Lado), espacio y métodos para desarrollar reglas. Jueguen hasta la señal.

Piénsalos

- ¿Cual golpe te pareció mejor para usar contra cada formación de dobles?
¿Cual formación de dobles prefieres? ¿Porque?