

II CLINIC NACIONAL MUJER Y BADMINTON

El próximo 06/12/2023 desde la federación y con la colaboración de Mujer y Deporte vamos a realizar una jornada de entrenamiento dirigida a nuestras deportistas en la modalidad de dobles, la concentración se celebrará en el Complejo Educativo de Cheste. Si estáis interesadas en asistir debéis remitir email a la dirección administracio@badmintoncv.net indicando en el asunto II CLINIC NACIONAL MYD. Tendremos plazas limitadas así es que os animamos a reservar vuestra plaza cuanto antes.

La jornada contará con la colaboración de Marina Fernández, que además de darnos una charla de arbitraje nos acompañará durante todo el día para aportar su experiencia como doblista, también estará Anna Feliu como técnico y la jornada estará dirigida por M^a Jesús Almagro. A falta de confirmación esperamos la asistencia de jugadoras del CTD de Alicante, para que aporten un plus de calidad y compartan sus vivencias con las deportistas en sus entrenamientos diarios y en competiciones tanto a nivel nacional como internacional. En la sesión de tarde realizaremos una pequeña competición de dobles.

PLANING

10:00-10:30 Recepción participantes

10:30-11:00 Calentamiento

11:30-13:30 Entrenamiento de dobles

Ejercicio 1. Por parejas en $\frac{1}{2}$ pista bloqueos incidiendo en la movilidad de pies para buscar el volante

Ejercicio 2. Por parejas en $\frac{1}{2}$ pista, uno en red ataca y el compañero defiende. De nuevo haremos incidencia en mover pies para buscar el golpeo.

Ejercicio 3. Grupos de 3 en $\frac{1}{2}$ pista el que esta solo defiende, los que están 2 uno atrás ataca en paralelo y el otro delante en el centro en función de la defensa o devuelve el volante (si la defensa es corta) o bascula para rotar dejando al compañero que suba a continuar el ataque (si la defensa es más profunda)

Ejercicio 4. Multivolantes con raqueta para ataque en red (toda la pista), grupos de 3-4 jugadoras por pista.

Ejercicios 5. Multivolantes en $\frac{1}{2}$ pista, un volante bloqueo al centro, el siguiente volante tenso al pasillo para intentar atacarlo.

Ejercicios 6. Multivolantes en pista entera para 2 jugadoras y trabajar las rotaciones de dobles.

13:30-14:00 Aseo para salir a comer

14:15-16:00 Comida

16:00-16:30 Charla arbitraje Marina Fernández

16:30-18:00 Partidos y juegos

18:00-19:00 Estiramientos y valoración de la sesión por parte de las participantes