

# AULAS DE INICIAÇÃO DE BADMINTON

## \* Explicar como segurar no volante (pela cabeça)

### 1. O aluno só com volante:

- lançar o volante o mais longe possível (simulação do clear);
- lançar o volante o mais alto possível;
- lançar o volante para cima e apanha-lo(recepciona-lo) com joelho/pé/cabeça, etc.;
- dar toques com o volante só com a mão direita, só com a esquerda;
- dar toques com volante com todas as partes do corpo.

### 2. O aluno com o volante e um colega:

- lançar o volante à mão para o colega por cima da cabeça (simulação do clear);
- lançar o volante à mão para o colega pelo lado (altura da cintura, simulação do drive);
- lançar o volante à mão para o colega de baixo para cima (simulação do serviço/lob);
- jogar com o colega usando as mãos.

## \* Explicar a pega universal

### 3. O aluno com o volante e raquete:

- transportar o volante na raquete com a palma da voltada para cima (direita) e para baixo (esquerda) (num espaço limitado);
- igual à anterior em passo de corrida lento (num espaço limitado);
- igual à anterior fazendo um circuito colocando obstáculos;
- bater o volante o mais alto possível (com pega de direita e esquerda);
- bater o volante o mais baixo possível (com pega de direita e esquerda);
- bater o volante o mais alto e mais baixo alternadamente (com pega de direita e esquerda);
- bater o volante até á altura do joelho (com pega de direita e esquerda);
- bater o volante acima da cintura e abaixo da cabeça (com pega de direita e esquerda);
- bater o volante acima da cabeça (com pega de direita e esquerda);
- fazer uma ponte, batendo o volante por cima da cabeça de um lado para outro (um batimento de direito e um de batimento de esquerda),
- rodar o volante parado na raquete sem deixar cair (torção do pulso);
- recolher o volante caído no chão com a raquete (apanhar o lixo);
- lançar o volante para cima e amortecer a queda do volante com a raquete sem deixar cair (voltar a panqueca);
- maior número de toques possível (só com pega de direita, esquerda, á vontade);
- dar toques entre as pernas, por trás das costas, com a cabeça, calcanhar, etc.;
- dar toques mudando a raquete da mão para mão;
- bater contra a parede (de direita, de esquerda, alternadamente)
- bater contra a parede á vontade (todo o tipo de batimentos, por baixo, ao lado da cintura e por cima da cabeça).

#### **4. O aluno com o volante, raquete e um colega:**

- lançar o volante o mais alto possível alternadamente (uma vez cada um);
- bater o volante para o colega aproximando-se ou afastando-se do mesmo;
- bater o volante para o colega sentados no chão;
- bater o volante para o colega deitados no chão;
- em corrida lenta passar o volante ao colega a curta distância até ao final do pavilhão, regressar a fazendo o mesmo a longa distância;
- bater à vontade o volante com o colega;
- bater o volante só por baixo (direita e esquerda);
- bater o volante só por cima (direita e esquerda), iniciando com serviço.

#### **5. O aluno com o volante, raquete, colega no campo com rede** (divisória: banco sueco, traves, rede mais baixa, rede com altura normal):

- bater à vontade o volante com o colega;
- bater o volante só por baixo (direita e esquerda);
- bater o volante só por cima (direita e esquerda), iniciando com serviço;
- bater à vontade o volante com o colega.

#### **Principais Recomendações:**

- indicar as faces da raquete (palma da mão e costas da mão);
  - sempre bom balanço do braço batedor;
  - bater o volante longe do corpo;
  - colocação do corpo atrás do volante.
- 
- ✓ **Introduzir a técnica do batimento** (serviço, clear, amortie, lob, remate e restantes).
  - ✓ **Treino dos batimentos.**
  - ✓ **Jogos Formais, Condicionados e de Diversão.**

#### **Jogos divertimento:**

- Carrossel (em fila, em equipa, só com duas raquetes);
- Aos pares amarrados com um corda;
- Volley-Badminton;
- Estafetas (lançando o volante à mão; dando toques; transportando o volante na raquete – enviando o volante para um alvo e regressar);
- Tag-Team.