

Planeamento Geral

Treinos Iniciação

Técnico: Jorge Cação

Objetivo:

“Aprendendo Brincando”

Treino elaborado segundo o indicado abaixo:

Brincar >>> “Treinar” >>> Brincar

- Treinar com alegria (o treinador tem de mostrar essa alegria contagiante);
- Muita brincadeira (sem faltas de respeito, ou mimalhices dos meninos);
- Com muito movimento (“barulho qb”);
- Muito dinâmico (os meninos devem estar sempre ocupados);
- Muitos jogos de divertimento e dirigidos (ao Badminton, ao batimento) ...

Tentar que os treinos sejam sempre diferentes durante a semana, mas que sirvam para consolidar as aprendizagens (os treinos diferentes mas os exercícios podem ser iguais ou não) ...!

Gestão da semana de treinos:

- 1 x por semana fazer ShuttleTime (ex. balões...) & acabar com jogos;
- 1 x por semana movimentação 1 canto sem volante (ou área, ex. meio lado direito), treinar os batimentos básicos (mais simples) desse canto (área) (ex. bloqueio, lob, etc. – 1º multi-volantes e se for possível a seguir volante corrido no máximo com 2 batimentos diferentes);
- 1 x por semana só jogos (podem ser só de divertimento, estafetas, meio-campo ou jogos formais);
- 1 x por semana combinação de 2 batimentos, ex. serviço comprido, clear, clear, até falhar (iniciar novamente com o serviço) ou serviço curto, encosto, encosto, até falhar (iniciar novamente com o serviço) ou serviço curto, lob, clear, clear, até falhar (iniciar novamente com o serviço) ou serviço comprido, amortie, lob, amortie, lob, até falhar (iniciar novamente com o serviço), deixei aqui vários exemplos para o serviço mas existem variações (tal como fazer os mesmos exercícios a marcar pontos – fazendo jogo);
- 1 x por semana fazer uma simulação de 1 batimento e de seguida executar o batimento com volante (1º sem movimento, depois com 1 passo e depois com recuperação da posição base).

Programa de treinos semanal - Exemplos

Semana	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
1	ShuttleTime & Jogos	Combinação de 2 batimentos	Jogos	Movimentação >>> 1 batimento			
2	Movimentação >>> 1 batimento	Jogos	Combinação de 2 batimentos	ShuttleTime & Jogos			

Indicações Gerais para o Treino:

- Muita amplitude de movimentos;
- Membro superior (braço batedor) em extensão no momento do batimento;
- Bater o volante longe do corpo;
- Colocação do corpo sempre atrás do volante;
- Usar o braço livre para o equilíbrio.