



IV clinic nacional 2026

Modalidad individual femenino

Club bádminton rinconada



**FEM
BAD** ♀



¿Cómo definimos el bádminton?

¡¡Deporte que se adapta para practicarlo a cualquier edad durante toda la vida!!



Componentes básicos de la modalidad Individual Femenino

1. Agarres básicos.
2. Golpeos cerca de la red.
3. Desplazamientos básicos.
4. Golpeos media pista.
5. Golpeos fondo pista.

AGARRE BÁSICO O UNIVERSAL



AGARRE DE REVÉS
POSICIÓN DEL DEDO PULGAR



Plan de entrenamiento

- Técnica básica y fundamentos individuales
- Agilidad del tren superior e inferior en la pista
- Trabajo de la resistencia específica del bádminton

FEM
BAD ♀

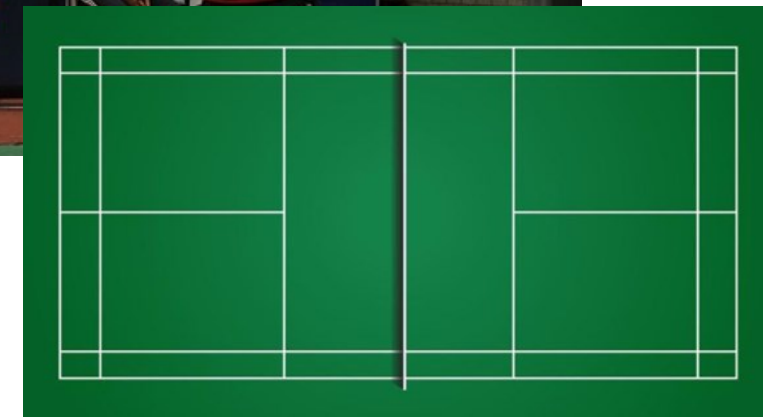


Objetivos de las sesiones de entrenamiento

Pasar de la ejecución básica de golpes y de movimientos en la pista a:

- La ejecución de golpes con intenciones tácticas.
- Mejoras de las posiciones en la pista.
- Conciencia de la ejecución de golpes y su utilidad.

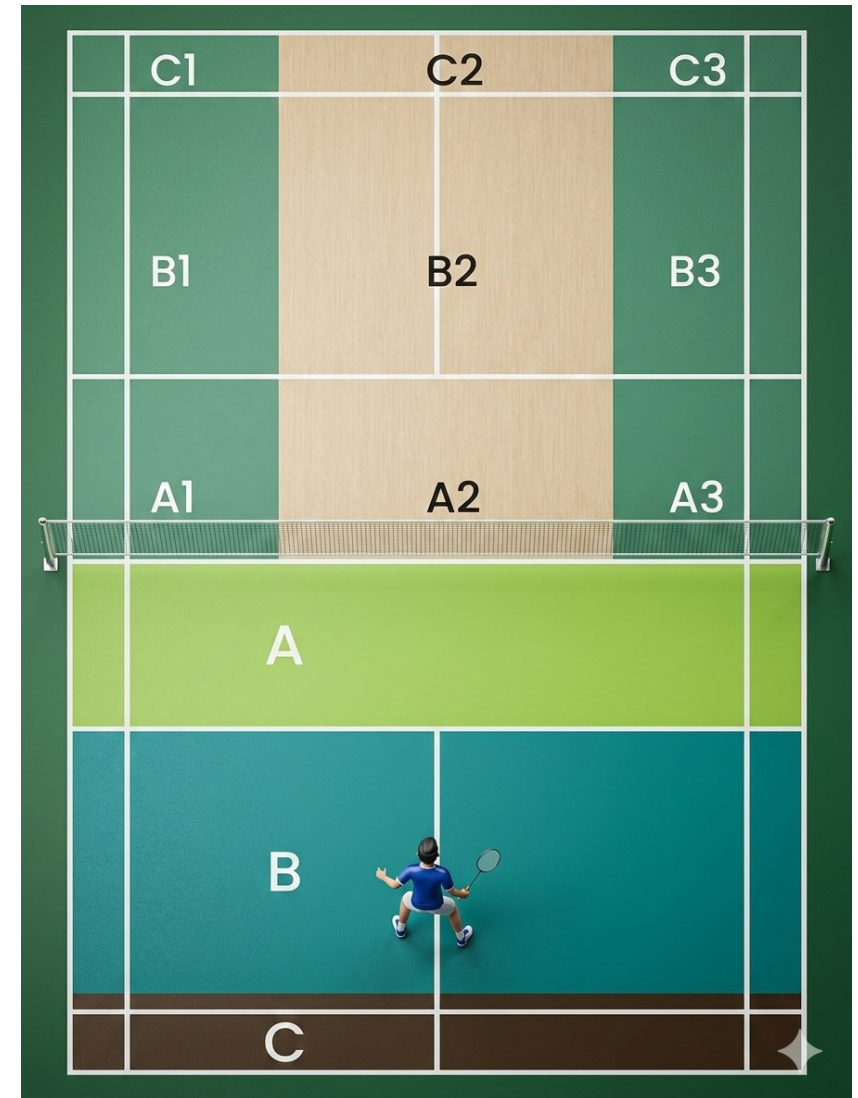
FEM
BAD ♀



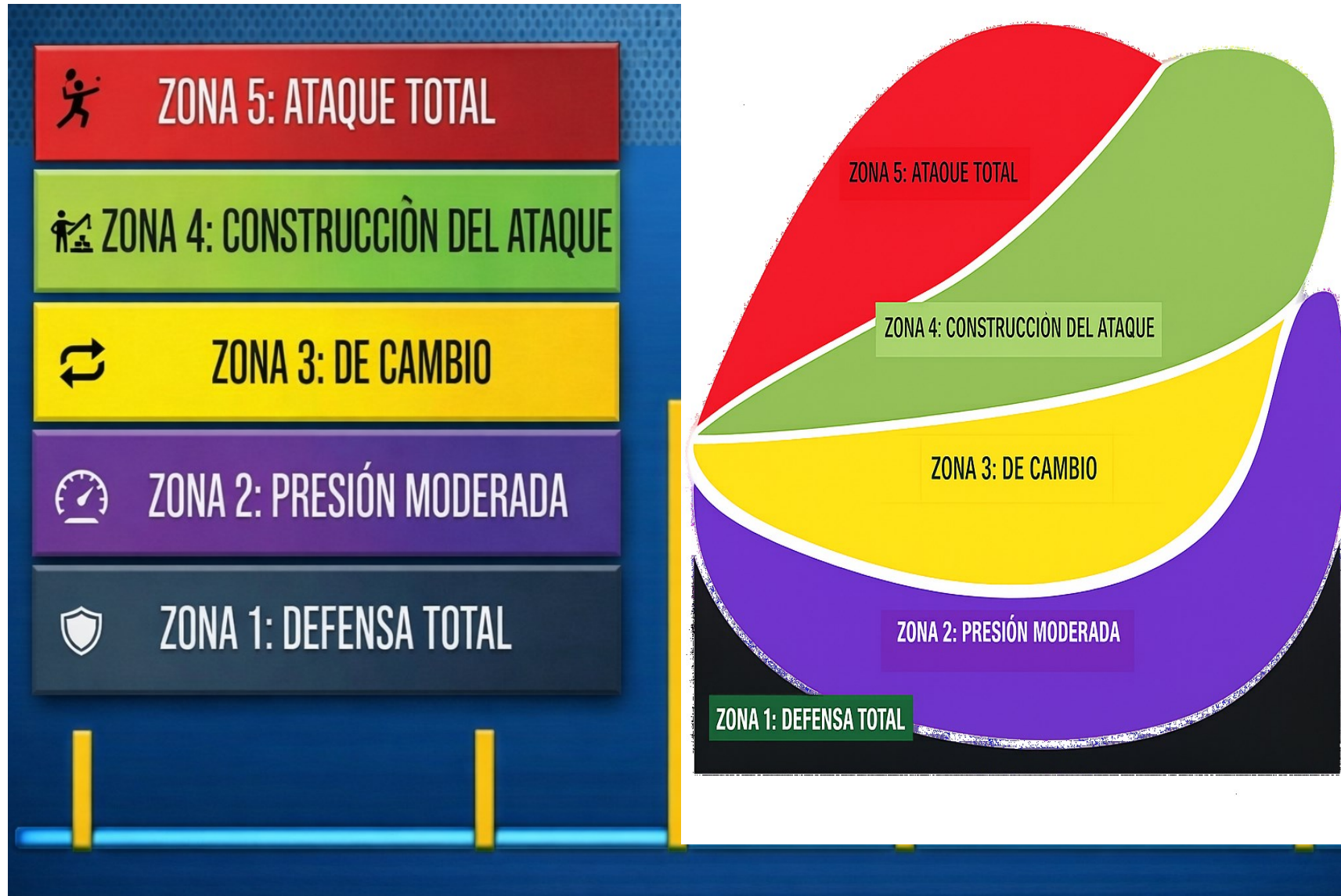
División de la pista por zonas

- Zona A: Parte delantera de la pista
- Zona B: Zona media de la pista
- Zona C: Zona trasera de la pista

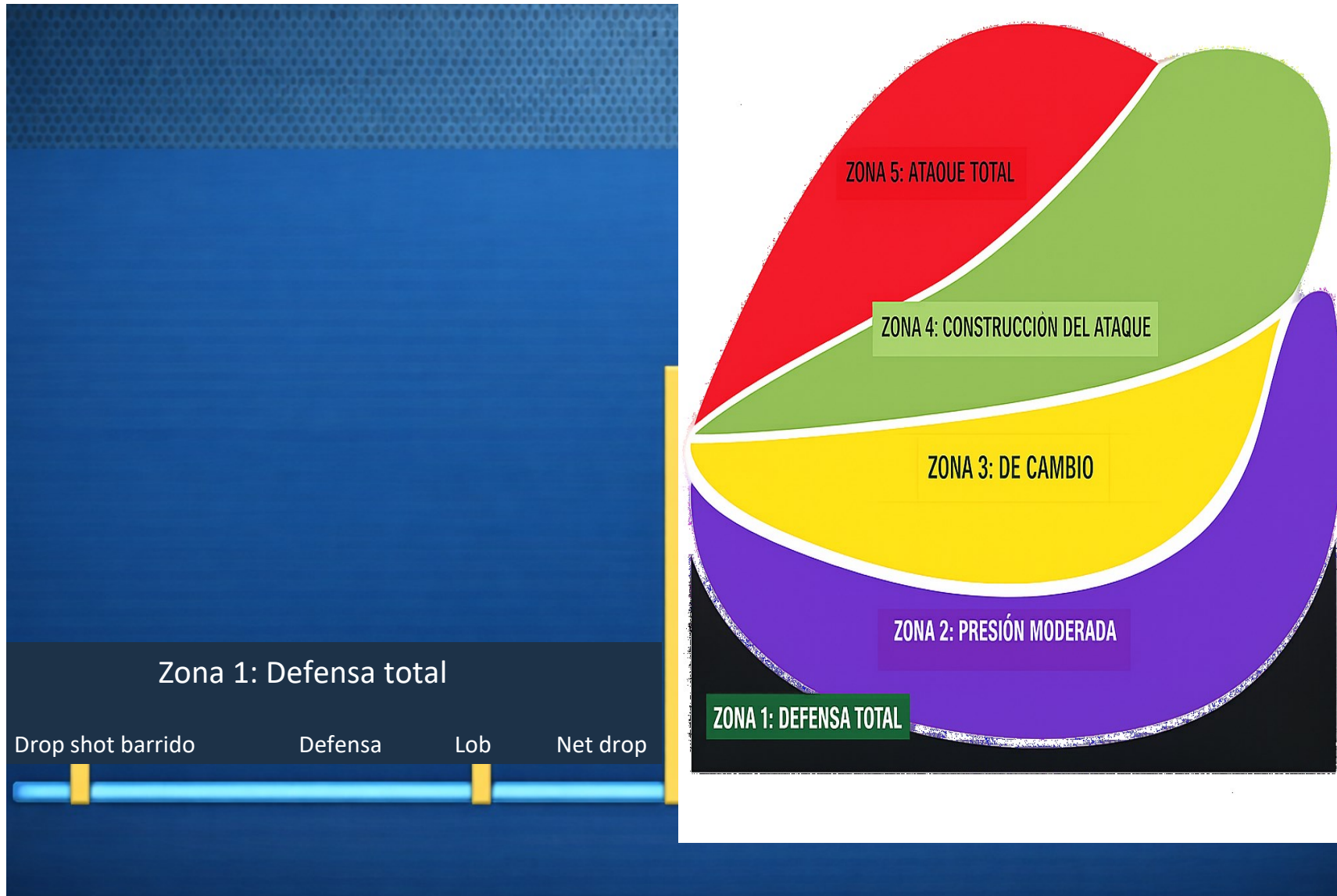
FEM
BAD ♀



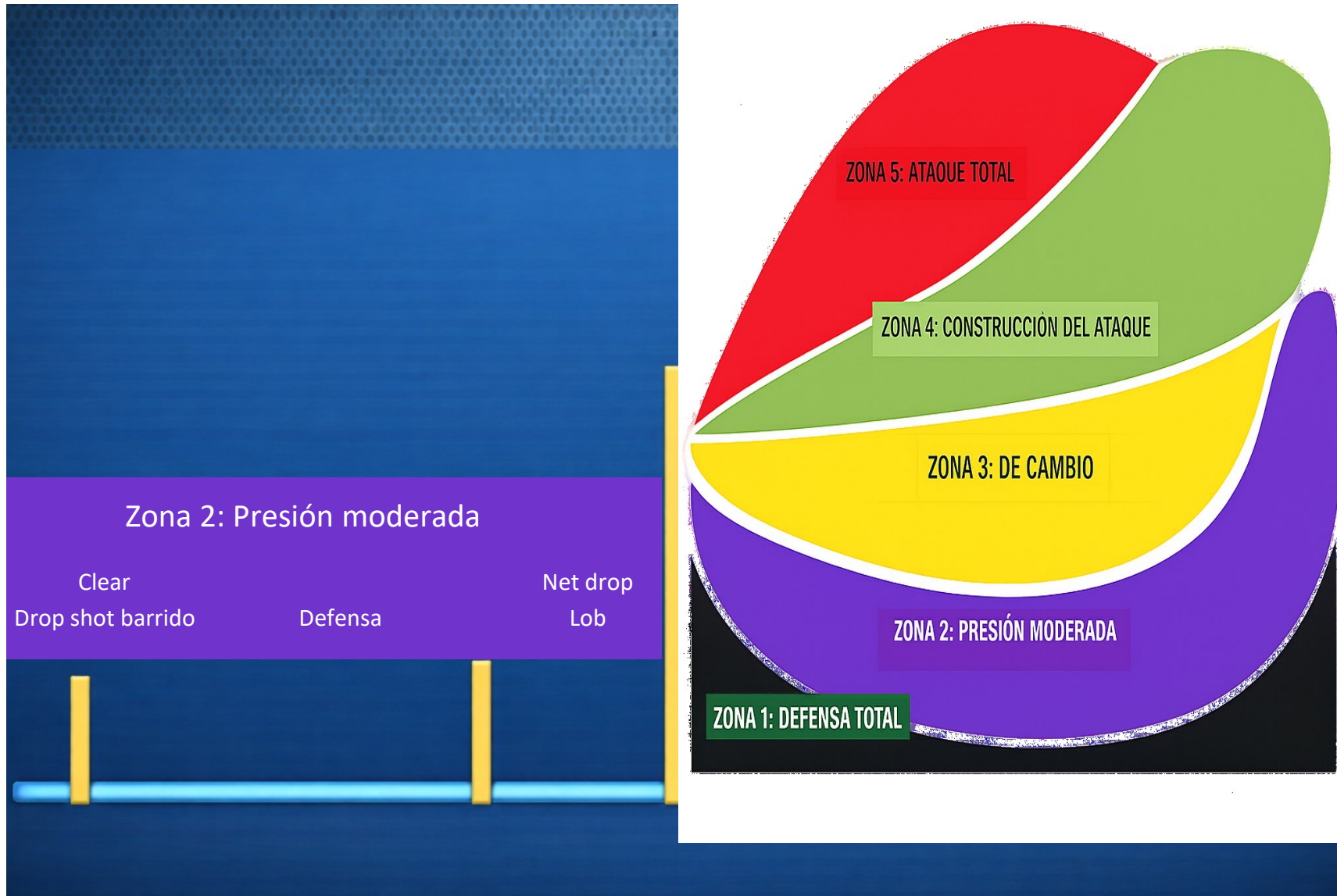
División zonas de golpeo



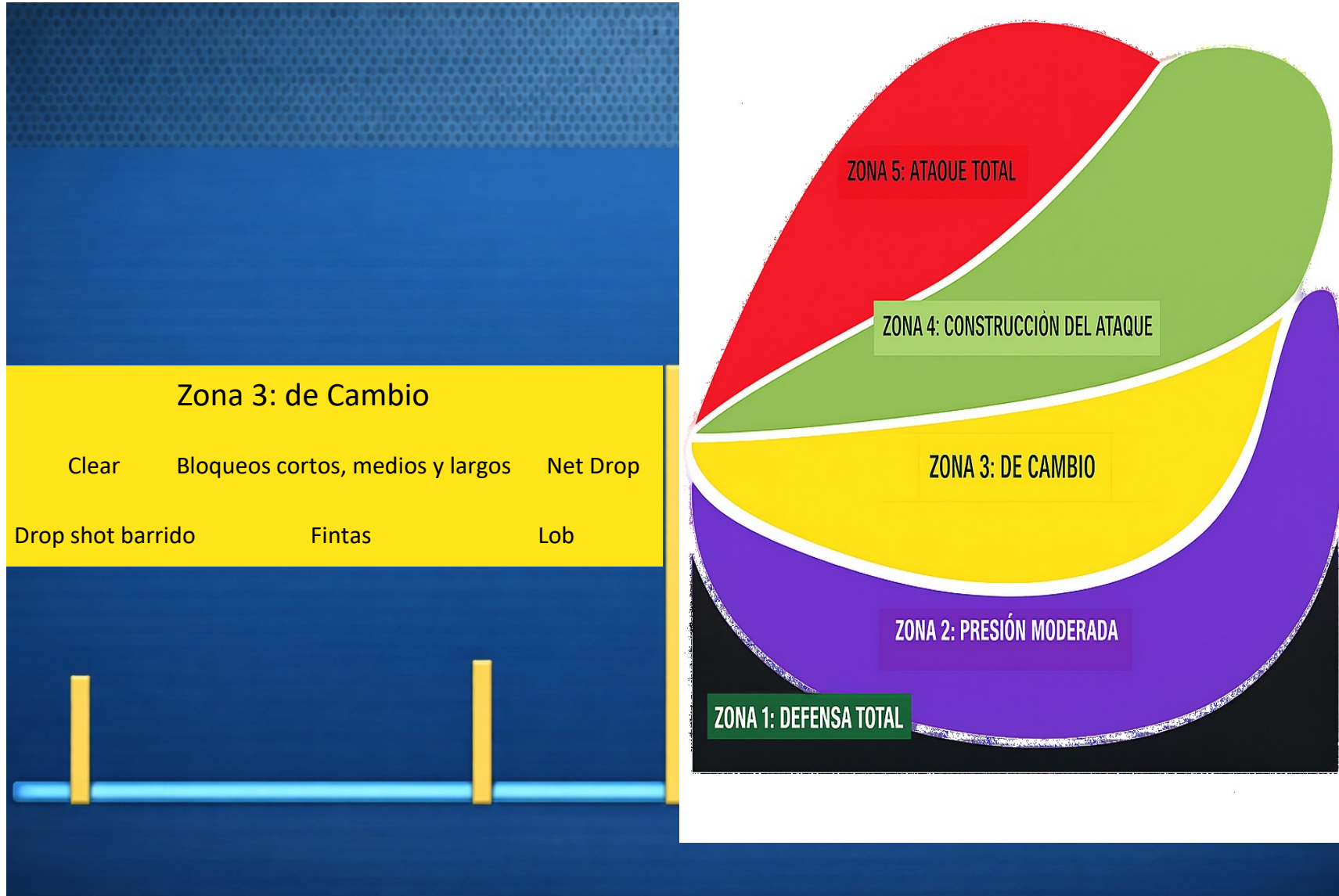
División zonas de golpeo



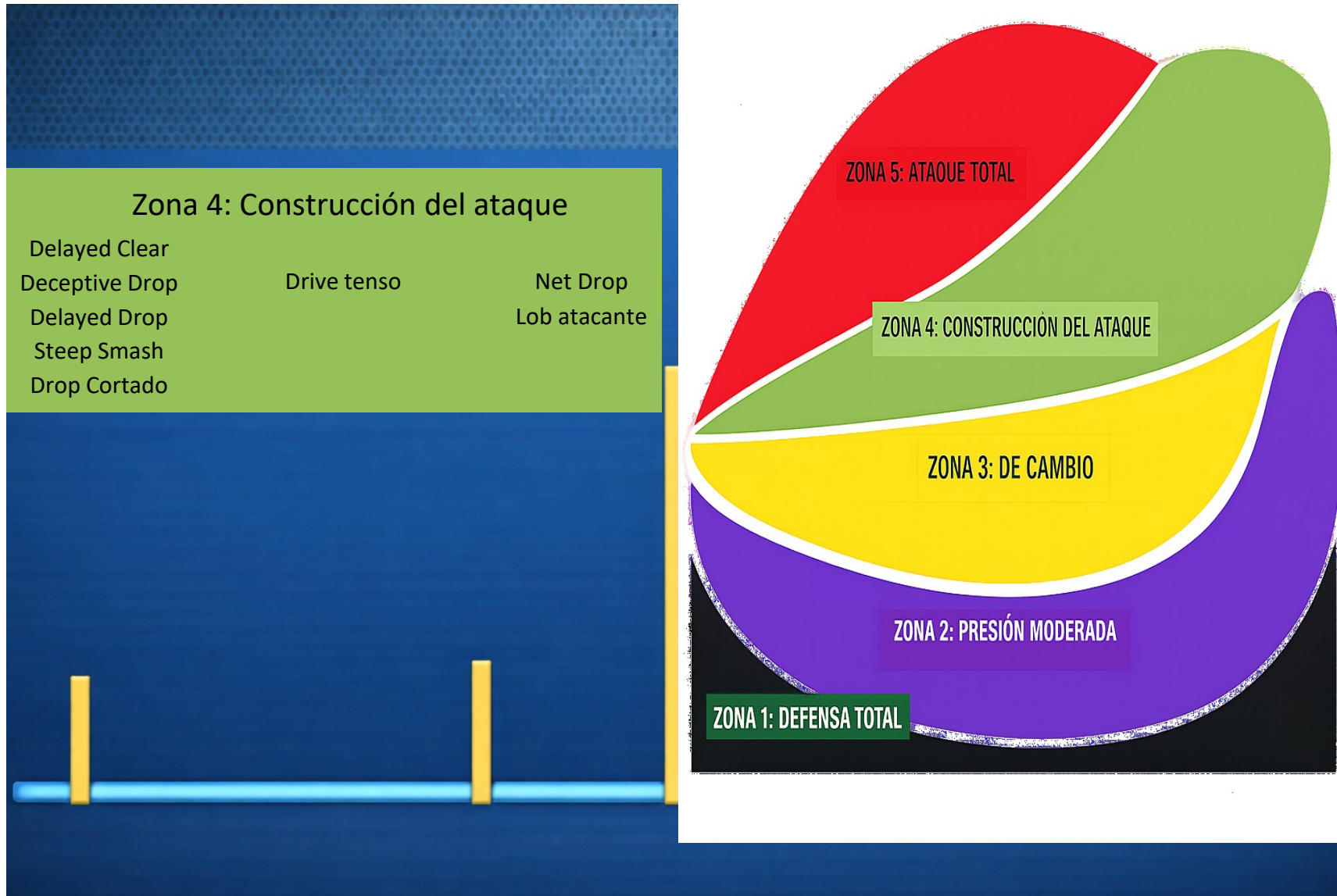
División zonas de golpeo



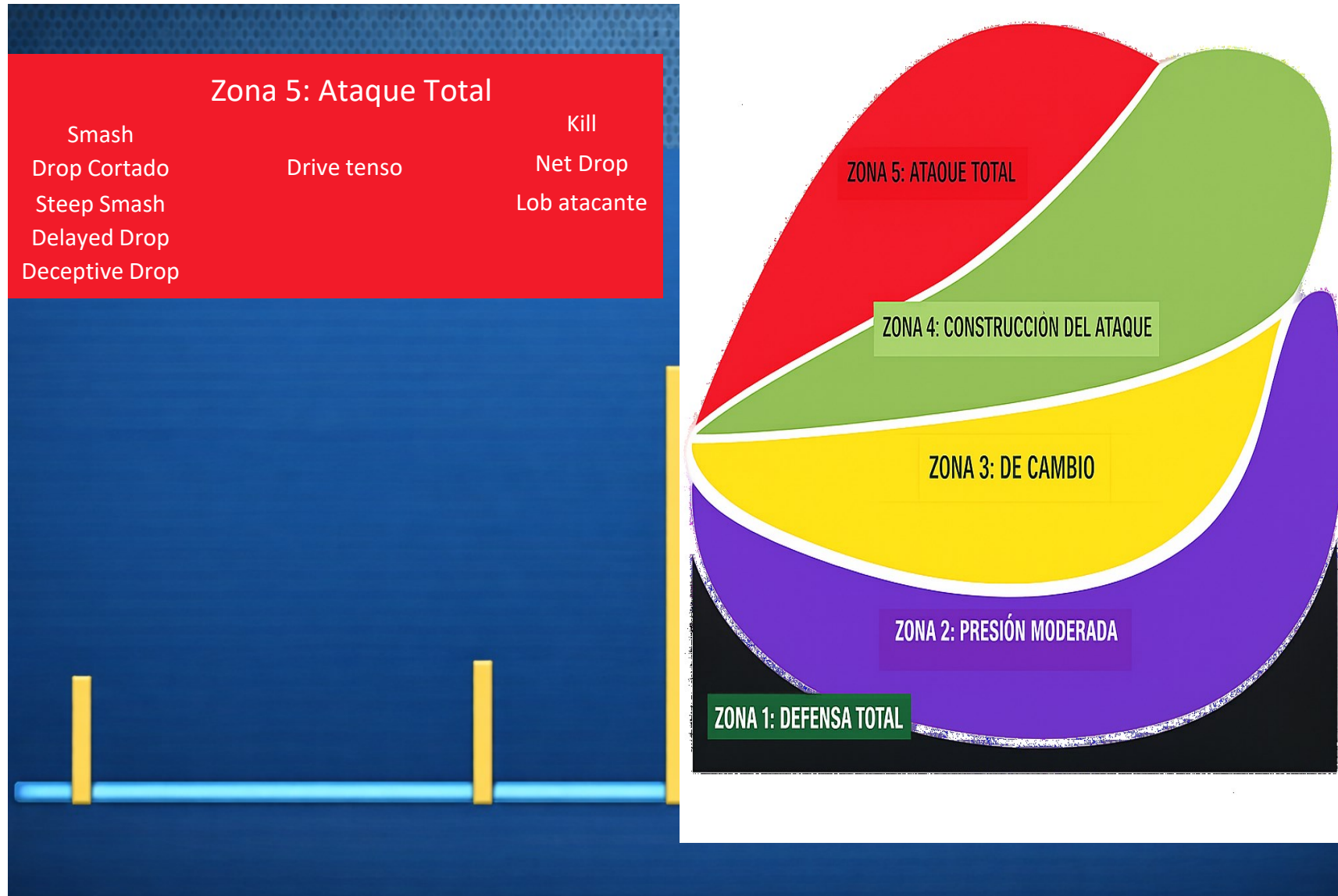
División zonas de golpeo



División zonas de golpeo



División zonas de golpeo



Partes de la sesión de entrenamiento

- Calentamiento activo (15 minutos)
- Trabajo de piernas y agilidad (20 minutos)
- Parte Principal (40 – 50 minutos)
- Juego real enfocado a lo trabajado en la parte principal (20 minutos)
- Vuelta a la calma (10 minutos)



Modelo de sesión

PLANTILLA DISEÑO SESIONES ENTRENAMIENTOS



SESIÓN:	PERIODO:
ACTIVIDADES PREVISTAS:	
<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios específicos en pista de bádminton. 	
OBJETIVOS ESPECIFICOS:	
<ul style="list-style-type: none"> Consistencia: Asegurar los golpes sin errores no forzados. Transición Defensa-Ataque: Mejorar la velocidad de reacción al recibir un remate y contraatacar. Movimiento: Coordinar el trabajo de pies para llegar siempre con equilibrio al golpeo. 	
CALENTAMIENTO ACTIVO:	
<ul style="list-style-type: none"> Movilidad articular. Desplazamientos sin raqueta (carrera lateral, skipping, zancadas). Ejercicios con volante. 	
PARTE PRINCIPAL DE LA SESION	
DESCRIPCION	TIEMPO
TRABAJO DE PIERNAS Y AGILIDAD	
<ul style="list-style-type: none"> Movimientos sin volante cubriendo las 6 esquinas de la pista para mejorar la velocidad de reacción y el equilibrio. Escalera de agilidad y Sprint cortos con cambios de dirección. 	4 x 4 x 30' 10 x 5 x 45'
MULTIVOLANTES	
<ul style="list-style-type: none"> Construcción de ataque y finalización en red. Bloqueo media pista y finalización en red. Toda la pista en construcción. 	10 x 12 volantes 10 x 12 volantes 12 x 14 volantes
JUEGO REAL	
<ul style="list-style-type: none"> Por parejas; control realizando crear, drop shot y net drop. Dos contra uno; dos atacan y uno defiende para mejorar la resistencia bajo presión y la salida de presión. 	10' 2 x 5'
VUELTA A LA CALMA	
<ul style="list-style-type: none"> Estiramientos. Feedback a las deportistas del entrenamiento realizado. 	10'
OBSERVACIONES	
<ul style="list-style-type: none"> Detectar puntos débiles de cada jugadora, durante los ejercicios. Coordinación de piernas y movimientos de brazos. Fuerza explosiva de la muñeca en el momento del impacto. Movimiento rápido del antebrazo. Movimiento del cuerpo, giro de caderas, pivots de pierna izquierda y salto. Arco que describe el volante. Velocidad del volante. Precisión del golpe y zona de caída del volante. 	



Semana de entrenamiento



Ejemplo de un microciclo de entrenamiento

Día 1	Técnica y control en pista (precisión, golpes de construcción y salida de presión)
Día 2	Resistencia específica y trabajo de pies (multivolantes)
Día 3	Táctica y juego real (2 contra 1 y partidos condicionados)
Día 4	Fuerza / Físico (abdominales, piernas, tren inferior) y sesión suave de técnica



!!!Atención!!!



**FEM
BAD** ♀



Para progresar hay que entrenar todas las semanas, 4 – 5 días/semana



- Perseverancia
- Sufrimiento
- Constancia
- Práctica repetitiva
- Cuerpo vs Mente
- Enfoque mental
- Disciplina invisible

!!!Atención!!!

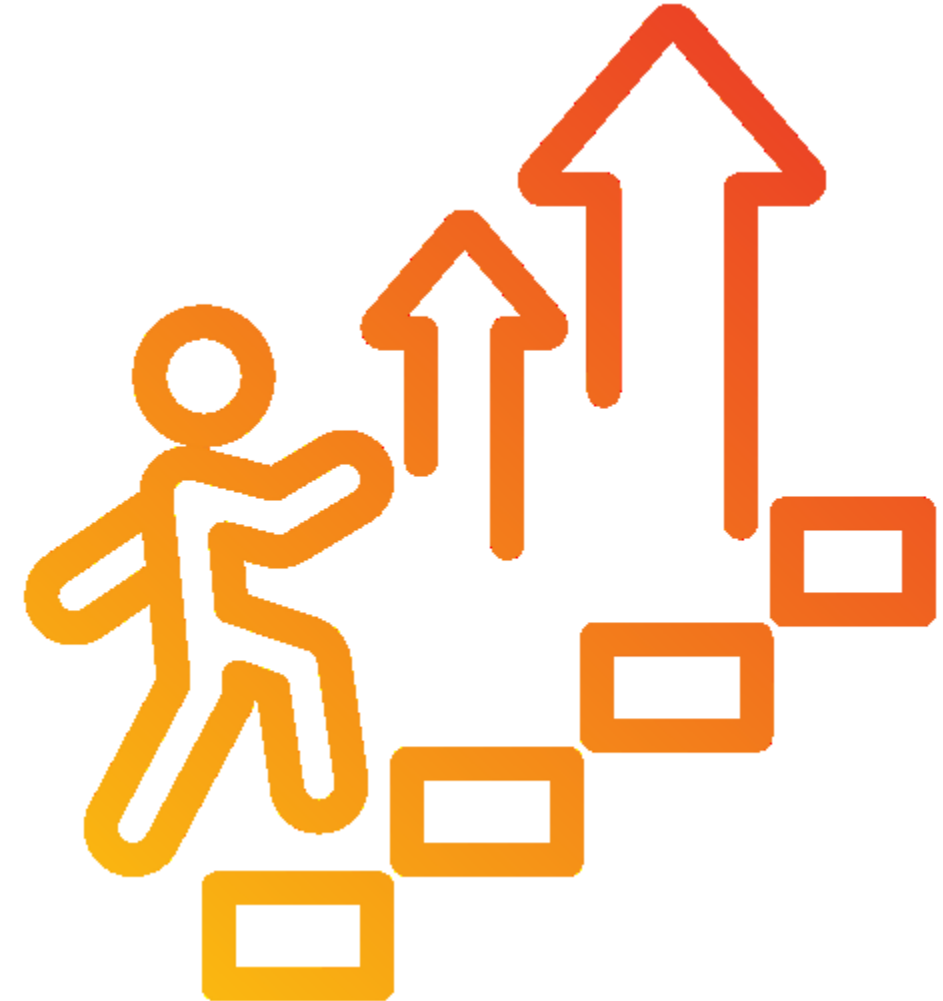


**FEM
BAD** ♀



Para progresar hay que entrenar todas las semanas 4 o 5 días/semana

- Lunes: Técnica y trabajo de piernas en pista
- Martes: Preparación Física y control volante
- Miércoles: Nuevas y mejoras acciones técnicas
- Jueves: Táctica y salida de presión (defensa)
- Viernes: Fuerza y velocidad específica



!!!Atención!!!



**FEM
BAD** ♀



Programación de las semanas de competición

- Lunes: Técnica y trabajo de piernas en pista
- Martes: Preparación Física (fuerza y velocidad)
- Miércoles: Nuevas y mejoras acciones técnicas
- Jueves: Táctica y salida de presión (defensa)
- Viernes: Descanso activo



información



- Este programa se realiza en colaboración de la Federación Española de Bádminton y Federación Andaluza de Bádminton, y participan todas las entidades patrocinadoras de nuestra Entidad. Desde aquí nuestro más sincero agradecimiento a todos.
- Más información en:
 - <https://www.facebook.com/ClubBadmintonRinconada>
 - cbrinconada@gmail.com
 - <http://clubbadmintonrinconada.com>



FEMO
BAD ♀



CLINIC NACIONAL 2026

JORNADAS DE
ENTRENAMIENTO
PARA JUGADORAS DE
TODOS LOS NIVELES Y
EJEDAS
- 30 PLAZAS -

CON LAURA MOLINA
Y MARTA MOLINA



+ Programas
Mujer y Deporte



FEMO
BAD ♀



GRACIAS POR VUESTRA ASISTENCIA

Preguntas, enviar a:
cbrinconada@gmail.com

PABELLÓN MUNICIPAL
FERNANDO MARTÍN
San José de La Rinconada

3-6 Marzo
2026

18:00-21:00h