

## C U P R I N S

- Cap. 1. Scurt istoric
- Cap. 2. Elemente de conținut ale badmintonului, ca joc complet
- Cap. 3. Tehnica jocului de badminton
  - 3.1. Poziția de bază (de așteptare)
  - 3.2. Priza rachetei
    - 3.2.1. Priza în V
    - 3.2.2. Priza de stânga
    - 3.2.3. Priza pentru atac la fileu. Priza rush.
    - 3.2.4. Priza pentru jocul la fileu (priza tip „pensetă”)
    - 3.2.5. Priza pentru atac la fileu tip „Tigaie” (pe backhand)
  - 3.3. Loviturile
    - 3.3.1. Principiile biomecanice ale loviturilor
    - 3.3.2. Succesiunea elementelor și procedeele tehnice în efectuarea loviturilor
    - 3.3.3. Aria loviturilor
    - 3.3.4. Principalele lovituri în jocul de badminton
  - 3.4. Deplasarea în teren
    - 3.4.1. Deplasarea înainte stânga
    - 3.4.2. Deplasarea înainte perpendicular la fileu
    - 3.4.3. Deplasarea înainte dreapta
    - 3.4.4. Deplasarea laterală dreapta
    - 3.4.5. Deplasarea laterală stânga
    - 3.4.6. Deplasarea înapoi dreapta
    - 3.4.7. Deplasarea înapoi pe linia mediană
    - 3.4.8. Deplasarea înapoi stânga
- Cap. 4. Tactica jocului de badminton
  - 4. 1. Reguli tactice generale în proba de simplu
  - 4. 2. Concepția de joc în proba de simplu
  - 4. 3. Reguli tactice generale în probele de dublu
  - 4. 4. Concepția de joc în probele de dublu
  - 4. 5. Proba de dublu mixt
- Cap. 5. Natura efortului în jocul de badminton
- Cap.6. Pregătirea fizică în jocul de badminton
- Cap.7. Refacerea și recuperarea

