

O BÁDMINTON

REGULAMENTO BÁSICO

O partido

Os partidos poden ser individuais, dobres ou mixtos, e dispútanse a dous xogos (sets) gañados. En caso de empate dispútase un terceiro set.

Cámbiase de campo ao final do primeiro e do segundo xogo e cando un dos xogadores ou equipo acada os 11 puntos no terceiro. Un xogo remata cando un xogador ou equipo acada os 21 puntos, con diferenza de dous respecto ao adversario ou chega aos 30 puntos.

Como se realiza un partido?

Iniciase co saque (ou servizo), que se fai dende a área de servizo da banda dereita á área de servizo diagonalmente oposta.

Se comete falta o xogador (ou equipo) que recibe, sumará un punto e continuará sacando o adversario, pero agora desde a área de servizo da esquerda. Se comete falta o que serve, perderá un punto e o saque, o cal pasará ao adversario.

Os saques sempre se fan tendo en conta a puntuación propia. Con puntuación par ou 0, os xogadores serven desde a banda dereita; se a puntuación é impar, desde a banda esquerda.

O saque ou servizo

Farase de maneira que a cabeza da raqueta estea, no momento do golpe, máis baixa que a man do servidor que colle a raqueta. No momento do golpe, a raqueta non ha de exceder a cintura.

As faltas

- 1.- Servir por encima da cintura, ou se a cabeza da raqueta, ao golpear o servizo, está por encima da man que sostén a raqueta.
- 2.- Se ao servir, o volante cae fora da área de saque correspondente.
- 3.- Se no momento do saque o servidor, ou o que recibe, están fora da área que lles corresponde.
- 4.- Se durante o xogo o volante cae ou toca fóra do campo.
- 5.- Se se golpea o volante en campo contrario.
- 6.- Se durante o xogo un xogador toca a rede ou os paus.
- 7.- Se o volante queda atrapado na rede, ou na raqueta dun xogador, ou ben se se golpea dúas veces consecutivas no mesmo campo.

O volante

Podemos distinguir dous tipos: o volante de plumas e o sintético.

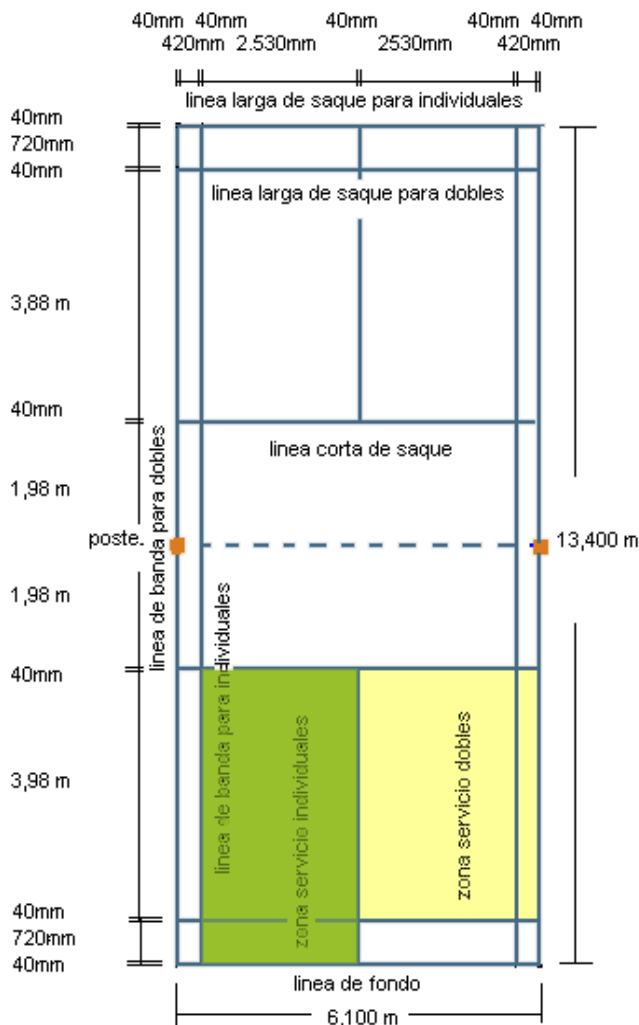
O volante de plumas é fráxil e de pouca duración, por tanto, recoméndase a súa utilización soamente en xogadores de alto nivel.

O volante de nailon é de maior duración e recoméndase para os que se inician neste deporte.

A Raqueta

É lixeira e mide 66 cm. de longo aproximadamente, mentres que a súa cabeza ten 21 cm. na súa parte máis ancha. Pesa xeralmente entre 90 gramos (aluminio, grafito,...) e 140 gramos (madeira).

Terreo de Xogo →



ASPECTOS TÉCNICOS

A presa de raqueta

Para coller ben a raqueta hai que suxeitala comodamente. Os dedos índice e pulgar forman unha 'V' sobre o mango da raqueta cando a colocamos coa varilla paralela ao chan pero o cordaxe perpendicular. Con esta presa pódense golpear todos os volantes excepto algúns do revés.

A raqueta débese coller firmemente coa mínima tensión ata un pouco antes de recibir o volante, que a colleremos fortemente para inmediatamente despois do impacto volver relaxar a tensión do agarre.

Para o golpe de revés cruzamos o brazo por diante da cara de forma que no momento do impacto o dorso da man dirixase cara adiante.

O xogo de pulso

En bádminton o impulso para golpear o volante debe facerse cun movemento brusco do pulso, acompañado con movementos curtos e rápidos do brazo. É todo o contrario ao golpe tradicional de tenis, onde o movemento do brazo é moi amplo e o pulso mantense bloqueado.

Colocación no campo

O xogador no transcurso do xogo debe procurar sempre e despois de cada acción ocupar o centro do terreo. O lugar será sobre a liña central aproximadamente a 1,5 m. detrás da liña de servizo.

Posición ante a recepción do saque

Debido a que o desprazamento neste caso adoita ser adiante ou atrás, a posición do xogador será adiantando a perna contraria ao brazo que mantén a raqueta, cargando fundamentalmente o peso do corpo sobre esta perna. O xogador sitúase nesa posición na zona de servizo a dous metros aproximadamente da liña de servizo. No caso do servizo de dobres (ao ser o campo máis curto), o xogador deberá colocarse a uns 50 centímetros da liña de servizo e coa raqueta por encima da cabeza.

Posición base de xogo

Ao ser o bádminton un xogo moi rápido será importantísimo adoptar unha posición preparatoria para entrar canto antes en acción en calquera sentido, de acordo con isto, o xogador deberá ter os pés separados e á mesma altura, o peso do corpo repartido sobre os pés. O xogador manterase sobre as puntas coas pernas lixeiramente flexionadas e o tronco inclinado cara adiante, a raqueta manterase á altura dos ombreiros.

Os desprazamentos

Para estar situados correctamente no campo é necesario que despois de cada golpe o xogador volva á posición central de base e adopte a posición de espera para entrar de novo en acción. Normalmente, realizando un só paso ben adiante, atrás ou lateralmente, un xogador cobre parte da superficie do campo. A esta zona do campo que se cobre sen ter que desprazar os dous pés chamámola círculo cuberto. En canto o volante sae da área deste círculo é obrigado dar máis dun paso e estes deben ser moi rápidos para poder chegar a tempo de executar o golpe correctamente. Normalmente, no caso de varios pasos, os primeiros serán curtos e o último máis longo ata situaranos no lugar adecuado para recibir o volante. No caso dun desprazamento que obrigue a golpear de revés, o último paso darase co pé correspondente ao brazo que golpea cruzándoo por diante, mentres que se o golpeo é de dereito adiantarase a perna contraria.

Saque ou servizo

En bádminton o saque é unha acción defensiva, pero ten unha importancia fundamental, xa que inicia o xogo.

Debido ás limitacións que impón o regulamento, sobre todo na área de saque, no xogo de individuais ou de dobres o saque será distinto. Así, para encontros de individuais é preferible efectuar saques longos e, con todo, en dobres predominarán sáquelos curtos e a niveis de rede.

O xogador que saca colocarase dentro da súa área de servizo máis ou menos a 1,5 m da liña de saque. O movemento do brazo que golpea é de atrás a diante; o impacto ao volante realízase entre o xeonllo e a cadeira.

Os golpes básicos

0. O servizo

Realizar o servizo correctamente é de gran importancia para o xogo, xa que un saque ineficaz implica comezar o punto dando toda a vantaxe ao adversario. O regulamento obriga a golpear o volante no servizo de abaixo arriba e por baixo da cadeira no momento do impacto. A pesar destas limitacións, con este golpe buscarase sorprendere ao adversario mediante a observación previa da súa posición no campo e decidindo adecuadamente a dirección, altura e velocidade que imos imprimir ao volante.

Segundo as diferentes disciplinas (individual, dobres e mixtos), adóitanse empregar distintos tipos de saques. No xogo de individuais úsase, principalmente, o saque longo. No xogo de dobres úsase, xeralmente, o saque curto (tanto de dereito como de revés).

O servizo pode executarse longo (ao fondo da pista) ou curto (cuxa altura máxima coincide xusto encima da rede).

1. O clear

É un golpe que debe enviar o volante alto e lonxe cara ao campo do adversario, caendo xunto á liña de fondo. O clear que vai moi alto pode considerarse como defensivo e o que pasa o volante xusto por encima da raqueta do contrario pode considerarse máis ofensivo.

O clear é un golpe que se realiza desde o fondo da pista propia, buscando o fondo da pista do campo contrario. A raqueta describe unha traxectoria de arriba a abaixo, golpeando o volante por enriba da cabeza.

O clear pode ser xogado en golpe de dereito ou en golpe de revés.

2. A deixada

A deixada é un golpe de precisión, cuxo obxectivo é facer caer o volante xusto detrás da rede. Hai dous tipos de deixadas e poden realizarse de dereito ou de revés :

- Deixada alta ou drop: golpeo realizado por enriba da cabeza, tecnicamente moi semellante ao clear pero xusto antes do golpeo fréase a acción de brazo e pulso buscando unha traxectoria do volante o máis próxima posible á rede .
- Deixada curta: golpeo executado por baixo da cabeza cun movemento ascendente da raqueta, cando o xogador se atopa normalmente preto da rede, buscando unha traxectoria do volante o máis próxima posible á rede.

3. O smasch ou remate

É o golpe ofensivo por excelencia, golpeando o volante o máis arriba posible buscando unha traxectoria o máis perpendicular posible gracias a un movemento descendente da raqueta. Podémolo realizar de metade de pista cara a adiante con seguridade e, a medida que asentamos a nosa técnica, desde máis atrás. En dobres podémolo facer desde posicións máis atrasadas.

No smasch, ademais da potencia, é de gran importancia o ángulo de caída xa que isto dificulta a recepción do golpe por parte do contrario. A medida que nos afastamos da rede, o smasch adoita ser máis plano e máis fácil de devolver.

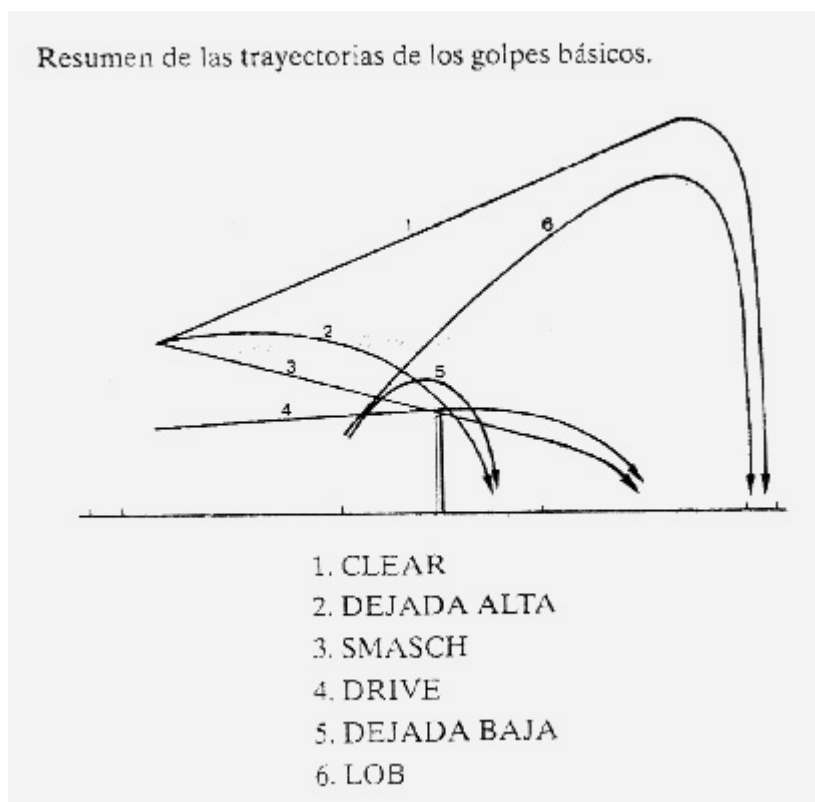
4. O drive

É un golpe considerado de ataque que se usa máis no xogo de dobres que no de individual. O punto de contacto co volante no drive adoita estar entre o peito e a cabeza (normalmente adoita estar á altura dos ombreiros).

Cando realizamos un drive, o volante pasa o máis preto posible da rede e cunha traxectoria paralela ao chan.

5. O lob

É un golpe defensivo, que se realiza preto da rede grazas a unha traxectoria ascendente da raqueta. Vai dirixido alto e cara ao fondo da pista. O lob podémolo utilizar despois dunha deixada alta, despois dunha deixada baixa ou despois dun smasch. O lob podémolo realizar de dereito e de revés.



ASPECTOS TÁCTICOS

Buscar no noso desprazamento despois de golpear **sempre o centro do terreo de xogo** para non deixar espazos libres amplos.

Actitude ofensiva

Golpes fortes, axustados ás liñas, subir á rede, bolear... en definitiva, golpes “gañadores”.

Actitude Defensiva

Golpes suaves, para introducir o móbil sen máis dentro do terreo de xogo: “pasar bóla”, e esperar a que o adversario falle.

Actitude de espera

Xogar con paciencia e atacar no momento adecuado.

Buscar o punto débil do contrario (por exemplo, o seu revés) e evitar no posible o seu punto forte.

Cargar o xogo sobre un lado, e de súpeto golpe gañador ao contrario.

Principio da distancia

Enviar o móbil ao lugar máis afastado do opoñente.

Principio das 4 esquinas

Buscar as 4 esquinas do campo contrario.

Fintas

Acción de engano. Facer coma se fôsemos a executar un golpe e no último momento executar outro. Ex. : Xesto de drive profundo e no último momento facer deixada.

Sorprender ao contrapé

O contrario tenta buscar o centro da pista cun determinado sentido de desprazamento, despois de devolver un móbil axustado a unha liña. Nese momento enviamos o móbil en dirección contraria, para que pola inercia do seu desprazamento non poida devolvelo.

Ofrecemento

Ofrécese un espazo ao adversario para que envíe o móbil cara ao mesmo.

Xogo de dobres

Establécese un sistema de comunicación entre a parella. Débense poñer constantemente de acordo sobre que zonas cubrir cada un, sobre que zonas xogar en función das características de cada un.

O xogo débese cargar sobre o adversario máis feble ou máis canso.