

BÁDMINTON

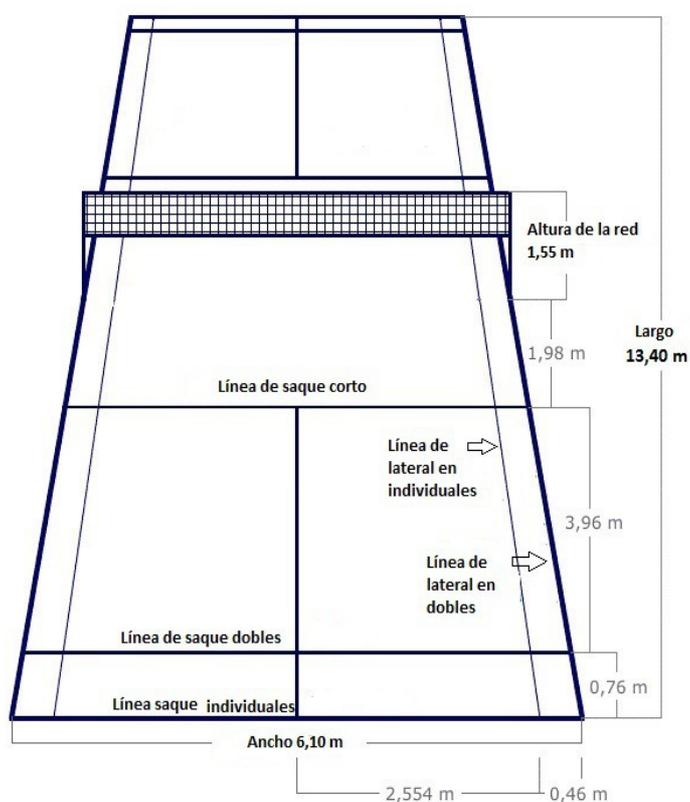
1. HISTORIA

Resulta complicado determinar el origen del Bádminton. Un juego parecido se practicaba en China y en otros países del Extremo Oriente, hace más de 2000 años.

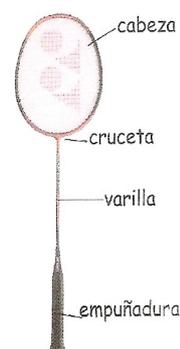
Su comienzo como deporte surge del juego indio llamado **Poona**, que oficiales del ejército británico importaron a Europa. El bádminton se introduce en España de la mano de un grupo de amigos, que allá por el año 1971 practicaban gimnasia de mantenimiento en el polideportivo municipal de Vigo (Pontevedra). Muchos años después se convertiría en un deporte olímpico en Barcelona 92.

2. ASPECTOS REGLAMENTARIOS

2.1 TERRENO DE JUEGO Y MATERIALES



RAQUETA



VOLANTE



2.2 EL PARTIDO

Los partidos pueden ser individuales, dobles o mixtos.

Sistema Puntuación.

- El partido se jugará al mejor de tres juegos, a menos que se haya acordado de otra manera.
- El lado que primero gane 21 puntos ganará un juego.
- El lado que consiga un tanto directo sumará un punto a su tanteo.
- Si en el tanteo se empata a 20, el lado que primero consiga dos puntos consecutivos ganará el juego.
- Si en el tanteo se empata a 29, el lado que consiga el punto número 30 ganará el juego.
- El lado que gane un juego sacará primero en el siguiente juego.

Cambio de Lado.

Los jugadores deben cambiar de lado:

Al final del primer juego, antes de empezar el tercer juego (si existiera), en el tercer juego, o en un partido de un juego, cuando uno de los lados alcance 11 puntos.

Saque O Servicio.

¿Cómo se ejecuta el saque o servicio correctamente?

- El servidor y el receptor deben estar colocados dentro de las zonas de saque diagonalmente opuestos sin tocar las líneas de banda de estas zonas.
- La raqueta del servidor debe golpear inicialmente la base del volante.
- El volante deberá estar por debajo de la cintura del jugador en el instante de ser golpeado por la raqueta.
- En el momento de golpear el volante, el mango de la raqueta debe apuntar hacia abajo, de tal forma que la totalidad de la cabeza de la raqueta este completamente por debajo de la mano que la sostiene.
- Una vez comenzado el saque, el movimiento de la raqueta del servidor debe continuar hacia delante hasta que se complete el saque y, el volante debe proyectarse hacia arriba de la raqueta del servidor, de tal forma que pase por encima de la red.

Saque o Servicio en Individuales.

- El partido comienza con el saque, que se hace desde el área de servicio del lado derecho, en diagonal al área de servicio opuesta. Se sigue sacando, cambiando cada vez de área, de derecha a izquierda, hasta que se comete falta, momento en que le corresponderá sacar al adversario.
- Los saques se hacen teniendo en cuenta el tanteo propio, en los tanteos pares se sacarán desde el lado derecho y en los impares desde el lado izquierdo.

Otros aspectos reglamentarios

Se considera falta si:

- Durante el servicio, el volante queda atrapado en la red y se mantiene suspendido de ella.
- Después de pasar por encima de la red, queda atrapado en ella.
- Es golpeado por el compañero del receptor (en dobles).
- Si durante el juego, el volante cae fuera de los límites de la pista.
- No pasa por encima de la red entre los postes.
- Toca el techo o las paredes laterales.
- Toca el cuerpo o ropa del jugador.
- Si el volante queda retenido y se mantiene en la raqueta y a continuación se lanza durante la ejecución de un golpe.
- Es golpeado dos veces seguidas por el mismo jugador.
- Es golpeado por un jugador y su pareja sucesivamente (en dobles)
- Si, mientras que el volante está en juego, un jugador toca la red o sus soportes con la raqueta, el cuerpo o la ropa.
- Invade la pista del oponente por encima de la red con la raqueta o cuerpo, excepto si el jugador sigue el volante con la raqueta por encima de la red en el transcurso del golpe cuya posición inicial de golpeo al volante se

encontraba en el lado atacante.

- Invade la pista del oponente por debajo de la red con la raqueta o cuerpo de tal forma que distrae u obstaculiza a un oponente.
- Si durante el juego, un jugador deliberadamente distrae a su oponente de la forma que sea.

Repeticiones

Una “repetición” podrá ser indicada por el árbitro o por un jugador (si no hay árbitro) para parar el juego, si:

- Si el servidor saca antes de que esté listo el receptor.
- Si durante el saque cometen una falta al mismo tiempo el receptor y el servidor,
- Si durante el juego se desintegra el volante y la base se separa por completo del resto del volante.
- En opinión del árbitro, el juego es interrumpido o un jugador contrario es distraído por un entrenador.
- Si se le impide la visión a un juez de línea, y el árbitro no puede tomar una decisión.
- Ocurre cualquier acontecimiento imprevisto o fortuito

Cuando ocurre una repetición, el juego desde el último saque no será contabilizado y el último jugador que sirvió saca otra vez.

3. ASPECTOS TÉCNICOS.

POSICIÓN BÁSICA

Se utiliza para cualquier intervención en el juego. Es aquella en la que el jugador espera el retorno del volante por el adversario. Habitualmente se ejecuta en el centro del propio campo.

- Cabeza levantada, mirando al frente.
- La mano sujeta la raqueta a una altura entre el pecho, hombros y cabeza.
- Tronco ligeramente inclinado hacia delante.
- Rodillas semiflexionadas.
- Pies separados algo más que los hombros.
- El peso del cuerpo repartido entre los dos pies, sobre las puntas.

POSICIÓN ANTE RECEPCIÓN DEL SAQUE

- Habitualmente el jugador se coloca en el centro de la zona de saque, ligeramente a la izquierda (caso de ser diestro) para disminuir la necesidad de golpear del revés.
- La pierna contraria a la mano que agarra la raqueta adelantada. El peso de cuerpo se lleva ligeramente hacia esta pierna.
- La raqueta se eleva (a la altura de la cabeza) por delante el cuerpo.

DESPLAZAMIENTOS

Para estar correctamente situados en el campo es necesario que después de cada golpe el jugador vuelva a la posición central en actitud de espera para entrar de nuevo en acción.

SAQUE O SERVICIO

Puedes sacar de drive o de revés.

Dos **tipos** de saque:

Corto, busca una trayectoria que lleve al volante cerca de la red y cerca de la línea corta de saque. Suele realizarse en dobles.

Largo, busca una trayectoria parabólica. Intenta que el volante caiga perpendicular al suelo, próximo a la línea de fondo. Suele realizarse en individuales.

CLEAR

Es un golpe de trayectoria alta, que va dirigido al fondo de la pista del adversario. Debes tener cuidado porque si te queda corto, el adversario te hará un remate. El golpeo puede ser de:

Mano Alta ó Clear. Se golpea el volante en un punto alto de su trayectoria.

Mano Baja ó Globo ó Lob. Se golpea el volante en un punto bajo de su trayectoria.

DEJADA

Consiste en golpear el volante con suavidad de manera que quede justo al pasar por encima de la red.

Dejada alta o drop: golpeo realizado por encima de la cabeza, parecido al clear pero justo antes del golpeo se frena la acción del brazo buscando una trayectoria cercana a la red.

Dejada corta: golpeo realizado por debajo de la cabeza con un movimiento ascendente de la raqueta intentando dejar el volante lo más próximo a la red.

REMATE O SMASCH

Es un golpe que va de arriba hacia abajo, dirigiendo el volante con fuerza hacia el suelo. Puede realizarse con salto.

DRIVE

Es un golpe lateral del volante que busca una trayectoria horizontal y cercana a la red, que obligue a una devolución defensiva del volante.

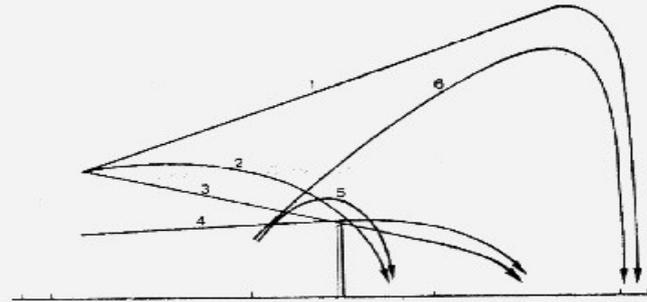
GOLPE DE REVÉS

Se golpea con el revés de la raqueta. El brazo de golpeo se sitúa por delante del cuerpo y extendiéndose a la altura del pecho para golpear.

JUEGO DE MUÑECA

Los golpes al volante deben hacerse con movimientos bruscos de muñeca, coordinados con movimientos cortos y rápidos del brazo, para poder variar la velocidad y/o dirección del volante en el último momento antes de golpearlo.

Resumen de las trayectorias de los golpes básicos.



1. CLEAR
2. DEJADA ALTA
3. SMASCH
4. DRIVE
5. DEJADA BAJA
6. LOB

4. ASPECTOS TÁCTICOS

1. Buscar en nuestros desplazamientos después de golpear el volante el centro del terreno de juego.
2. Intentar enviar el volante al lugar más alejado del oponente.
3. Jugar variado en golpes técnicos, intensidad de golpes e intentando buscar las 4 esquinas del campo.
4. Aplicar fintas en el juego para engañar en nuestra intención de juego.
5. Buscar el factor sorpresa en cuanto a: realizar gestos técnicos engañosos (hacer creer que voy a ejecutar un clear y en último momento realizar una dejada alta) así como cogerlo a contrapié.
6. Podremos adoptar una actitud de juego ofensiva (golpes fuertes, ajustados...) o una actitud defensiva (colocar volantes dentro del terreno de juego y esperar a que el adversario

