

BADMINTON

¿QUÉ ES EL BADMINTON?

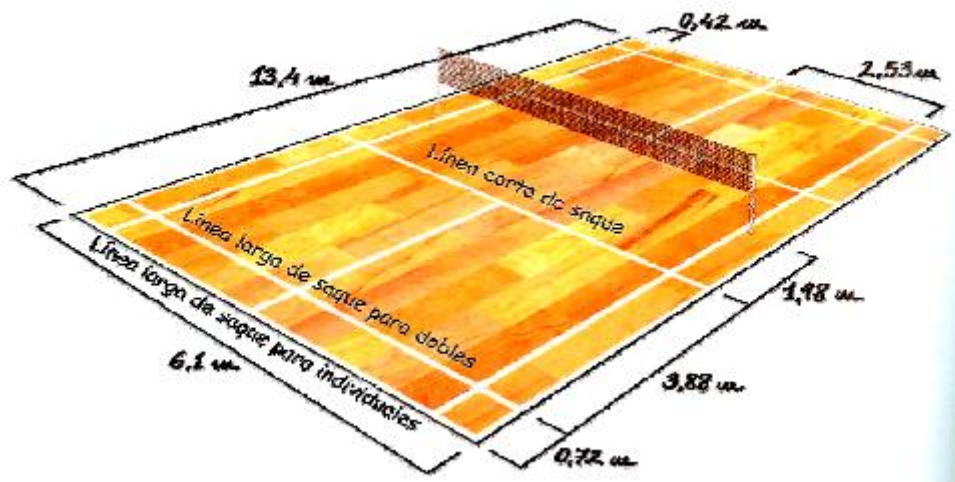
Es un deporte de raqueta y volante. Consiste en golpear con la raqueta el volante y enviarlo por encima de la red dentro de las líneas que delimitan el campo contrario, tratando de que el adversario no lo pueda golpear para devolvérselo.

INSTALACIÓN Y MATERIAL NECESARIO PARA JUGAR AL BADMINTON

Para jugar al Badminton necesitamos tres elementos

- El volante.
- La raqueta.
- El terreno de juego.
- El terreno de juego.

El terreno está dividido en dos partes iguales separadas por la red central. El campo estará limitado por líneas que marcan las diferentes zonas del campo y los límites de este. As su alrededor el espacio estará libre de obstáculos con el fin de desarrollarse el juego de la forma más libre posible.



REGLAS BÁSICAS DEL JUEGO.

1. El juego de individuales y el partido.

Se comienza por el saque, desde el área de servicio del lado derecho del terreno de juego, cruzando el volante diagonalmente al área de servicio opuesta. Si el adversario comete falta, seguirá sacando el mismo jugador teniendo en cuenta la siguiente norma de juego. Si mi tanteo es par siempre sacaré desde mi lado derecho, en cambio, si recupero el saque y mi tanteo es impar, siempre sacaré desde mi lado izquierdo.

Las formas de conseguir la posesión del saque y el punto son: enviar el volante al suelo del equipo contrario o bien que el adversario envíe el volante fuera de los límites del terreno de juego, contra la red, o que lo golpee más de una vez antes de devolverlo al campo contrario.

o El partido se jugará al mejor de tres juegos de 21 puntos para todas las categorías.

o El lado que primero gane 21 puntos ganará el juego.

o Si en el tanteo se empata a 20 puntos, el lado que primero consiga dos puntos seguidos ganará el juego.

o Si en el tanteo se empata a 29, el lado que consiga el punto número 30 ganará el juego.

o El lado que gane un juego sacará primero en el siguiente juego.

o Si hay que jugar un tercer juego se cambiará de lado cuando uno de los jugadores alcance 11 puntos.

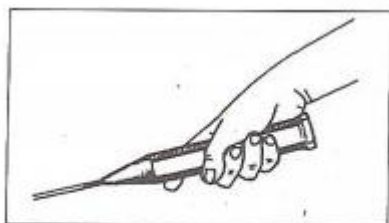
ASPECTOS TÉCNICOS BÁSICOS.

1. La presa o agarre de raqueta.

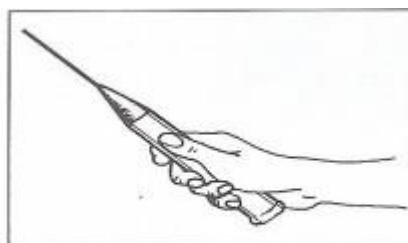
Es muy importante coger bien la raqueta. Tenemos principalmente dos tipos de agarres de raqueta:

- Agarre o presa universal.

- Agarre o presa de revés.



Agarre universal o básico



Agarre de revés

2. El juego de muñeca.

En el Badminton es muy importante el movimiento de muñeca y de antebrazo para golpear el volante, no tanto el movimiento de todo el brazo como el movimiento de la muñeca para golpear el volante para darle fuerza y dirigirlo donde queremos que caiga.

3. La posición básica de juego .

Para responder de forma rápida y adecuada es importante mantener una posición básica durante el juego.

Tenemos dos posiciones:

- **Posición de recepción cuando saca el contrario.**



- **Posición defensiva que se mantiene durante el juego.**



4. La colocación en el campo y los desplazamientos.

En el juego de individuales durante el juego es de vital importancia situarse en el centro del terreno de juego. A partir de esta posición se realizan los diferentes desplazamientos para conseguir golpear el volante en cualquier lugar del campo. Después del golpeo volvemos a situarnos en el centro del terreno.

5. El saque.

Se realiza con la pierna contraria adelantada a la de la raqueta, con el volante adelantado. Lo soltamos a la vez que le golpeamos con la raqueta. Para que el saque sea válido es necesario golpear el volante por debajo de la cintura.

6. Los golpes básicos.

Los golpes básicos los clasificamos según a la altura a la que golpeamos el volante con la raqueta:

- Golpes que los realizamos con el brazo estirado y la raqueta por encima de la cabeza.

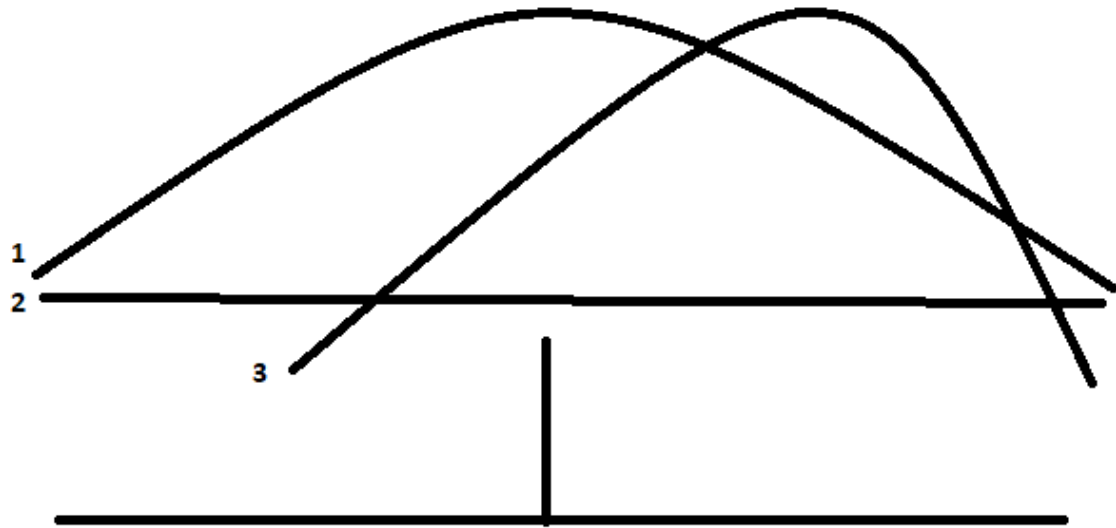
El Clear. Golpe donde el volante se golpea de fondo a fondo de la pista.

- Golpes que se realizan con la raqueta a la altura del hombro (altura intermedia).

El Drive. Es un golpe fuerte y que va con poca altura, paralelo al suelo.

- Golpes bajos realizados con la raqueta por debajo de la cintura.

El Lob o globo. Golpe que se realiza cerca de la red para enviarlo con altura al fondo de la pista.



1 CLEAR

2 DRIVE

3 GLOBO