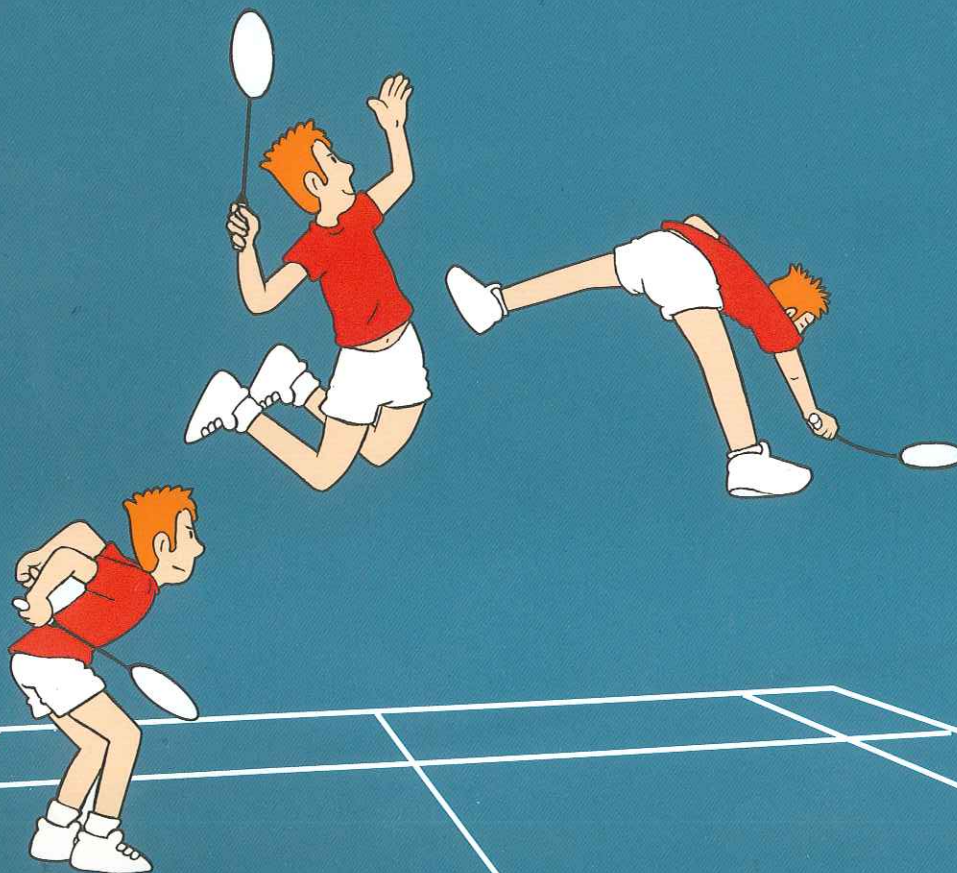




UNIDAD DIDÁCTICA





La presentación de esta Unidad Didáctica queda enmarcada dentro del plan de promoción escolar de la Federación Española de Bádminton con la finalidad de impulsar este deporte así como de promocionarlo a través de los futuros practicantes buscando un ámbito como es el escolar en el que la enseñanza es obligatoria y gratuita para todos. De esta forma podremos llegar a promocionar nuestro deporte al mayor número de personas posible. La propuesta que presentamos es asimismo un intento

de que esta promoción presente un carácter educativo y orientador sobre cómo podrían abordarse los aprendizajes de nuestro deporte en la edad escolar. La unidad didáctica que presentamos va dirigida al tercer ciclo de Educación Primaria (10-12 años). Se podría aplicar igualmente en el primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria para lo cual deberían adaptarse la orientación de los objetivos y contenidos fundamentales según la etapa educativa.

El contenido base sobre el que se sustenta nuestro trabajo es el predeporte y dentro del mismo actividades que requieren la habilidad genérica del golpeo propias del bádminton y en cierta medida los desplazamientos. A estos contenidos los atenderemos como centrales en el desarrollo de nuestra Unidad Didáctica, pero no menos importantes son otros contenidos que de forma complementaria también estaremos trabajando a lo largo de la misma.

La secuenciación de contenidos en base a sus tres dimensiones: conceptual, procedimental y actitudinal; la realizaremos en función del contenido central: el golpeo.



**¡Juega
con el
bádminton!**

www.badminton.es

MADRID 2006
Badminton
Campeonato del Mundo



Índice

1. INFORMACIÓN GENERAL.....	5
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
3. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	
A. OBJETIVOS EDUCATIVOS.....	5
B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
4. CONTENIDOS	
A. CONTENIDOS CENTRALES.....	6
B. CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS.....	8
5. MATERIAL Y MEDIOS.....	8
6. METODOLOGÍA.....	8
7. TEMPORALIZACIÓN.....	8
8. EVALUACIÓN.....	9
9. SESIONES.....	9

1. INFORMACIÓN GENERAL

Curso: 6º (3º Ciclo de Primaria)

Nº de sesiones: 8

Trimestre de desarrollo: 2º

2. JUSTIFICACIÓN

La presentación de esta unidad didáctica queda enmarcada dentro del plan de promoción escolar de la Federación Española de Bádminton con la finalidad de impulsar este deporte así como de promocionarlo a través de los futuros practicantes buscando un ámbito como es el escolar en el que la enseñanza es obligatoria y gratuita para todos. De esta forma podremos llegar a promocionar nuestro deporte al mayor número de personas posible. La propuesta que presentamos es asimismo un intento de que esta promoción presente un carácter educativo y orientador sobre cómo podrían abordarse los aprendizajes de nuestro deporte en la edad escolar.

La unidad didáctica que presentamos va dirigida al tercer ciclo de Educación Primaria (10-12 años). Se podría aplicar igualmente en el primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria para lo cual deberían adaptarse la orientación de los objetivos y contenidos fundamentales según la etapa educativa.

3. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

A. Objetivos educativos | B. Objetivos específicos

A. Objetivos educativos

El grupo de objetivos incluidos en este apartado emanan de los objetivos generales de Educación Física para la Educación Primaria secuenciados para el tercer ciclo con relación al trabajo vamos a desarrollar.

- Resolver problemas motores seleccionando los movimientos previa valoración de sus posibilidades.
- Mejorar sus capacidades motrices básicas y destrezas motrices y utilizar el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Participar en juegos y actividades físicas estableciendo relaciones constructivas con los demás, evitando la discriminación por características sexuales y las actitudes de rivalidad en las actividades competitivas.
- Valorar la actividad física como recurso para organizar el tiempo libre.
- Utilizar todas sus posibilidades de movimiento mediante diferentes tipos de juego, para valorar y aceptar su propia realidad corporal.
- Obtener el máximo rendimiento de sí mismo en cualquier actividad, conociendo sus posibilidades y aceptando sus limitaciones.
- Aprender a dosificar el esfuerzo necesario para la actividad física a desarrollar.
- Adaptar su percepción espacio-temporal a situaciones más complejas, propiciando la introducción de elementos nuevos y en movimiento.
- Apreciar con corrección trayectorias y velocidades de móviles en situaciones de juego.
- Conocer, valorar y practicar diferentes deportes.
- Conocer las estrategias básicas del juego.
- Practicar movimientos con un cierto grado de complejidad a partir de modelos establecidos.

B. Objetivos específicos

En este apartado expondremos los objetivos específicos a trabajar en la unidad didáctica propios del deporte que vamos a poner en práctica. El bádminton.

- Utilizar tareas de coordinación óculo-manual y golpes en situaciones prácticas vinculadas con el bádminton.
- Practicar las habilidades básicas, genéricas y específicas del deporte del bádminton en diferentes situaciones de juego.
- Conocer y aplicar las reglas básicas del deporte en condiciones de juego.
- Valorar las actuaciones propias y la de los demás favoreciendo actitudes de juego limpio y esfuerzo.
- Familiarizarse con el volante y sus características a través de actividades de lanzamiento, así como con la raqueta y su presa.
- Realizar diferentes tipos de desplazamientos en el espacio adecuando los mismos al conocimiento de la pista de bádminton y de las posiciones básicas del mismo.
- Conocer y practicar los diferentes golpes específicos del bádminton.
- Practicar diferentes tipos de golpes buscando la ampliación en el bagaje de experiencias, en situaciones cambiantes y tratando de mejorar la precisión.

4. CONTENIDOS

A. Contenidos centrales

B. Contenidos complementarios

A. Contenidos centrales

El contenido base sobre el que se sustenta nuestro trabajo es el predeporte y dentro de mismo actividades que requieren la habilidad genérica del golpeo propias del bádminton y en cierta medida los desplazamientos. A estos contenidos los atenderemos como centrales en el desarrollo de nuestra unidad didáctica, pero no menos importantes son otros contenidos que de forma complementaria también estaremos trabajando a lo largo de la misma.

La secuenciación de contenidos en base a sus tres dimensiones: conceptual, procedimental y actitudinal; la realizaremos en función del contenido central golpeo.

Conceptuales

- Conocimiento de las características del bádminton desde el punto de vista técnico: golpeo, desplazamientos sobre la pista.
- El golpeo. Diferentes tipos: saque, drive. Golpeos de mano alta: dejada, remate, globo. Golpeos cerca de la red: lob.
- Conocimiento de la presa o agarre de la raqueta.
- El volante. Características del mismo. El vuelo.
- Gestos técnicos en el bádminton.
- Percepción óculo-manual y del entorno de juego.

-Conocimiento de normas básicas.

-La raqueta: empuñadura, varilla y marco.

-Posiciones básicas: posición básica, posición defensiva y desplazamientos específicos del bádminton.

Procedimentales

-Práctica de actividades de cooperación y oposición en situaciones de juego.

-Familiarización con los materiales de uso en el bádminton en situaciones de juego en actividades individuales y grupales.

-Realización de diferentes juegos predeportivos de iniciación al bádminton.

-Aplicación de la orientación espacial y los desplazamientos en situaciones contextualizadas.

-Realización de juegos y actividades que exijan el control de las diferentes posiciones básicas y desplazamientos específicos.

-Ejecución de diferentes actividades que impliquen la apreciación de distancias y alturas en situaciones variantes.

-Aplicación en situaciones reales de aspectos técnicos y tácticos del bádminton.

-Práctica de juegos adaptados al deporte del bádminton.

-Familiarización con las dimensiones de la pista en diferentes situaciones de juego.

-Realización de diferentes actividades que exijan coordinación de desplazamiento, golpeo y percepción, así como precisión en los mismos.

-Experimentación y práctica de diferentes tipos de golpeo en situaciones de juego y en situaciones contextualizadas a los requerimientos de la práctica del bádminton.

Actitudinales

-Valoración de los elementos técnicos y plásticos de las habilidades deportivas que conforman el bádminton.

-Respeto a las normas y reglas.

-Confianza en las posibilidades y reconocimiento de las limitaciones.

-Actitud de esfuerzo y autosuperación.

-Desarrollo de la responsabilidad en la realización de las actividades.

-Valoración del bádminton como medio de ocupación del tiempo libre y ocio.

B. Contenidos complementarios

Dentro de los diferentes contenidos que podemos trabajar a través del bádminton, tenemos:

Esquema corporal

Lateralidad.

Percepción: Espacio-temporal y óculo-manual.

Coordinación

Dinámico general.

Segmentaria.

Habilidades

Básicas: desplazamientos, lanzamientos.

Genéricas: golpeo.

Cualidades físicas

Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad.

5. MATERIAL Y MEDIOS

Del entorno: instalaciones del centro (pistas y pabellón).

Específico para las sesiones:

Volantes y raquetas de bádminton.

Redes.

Globos.

Aros, cuerdas, conos u otro material adicional según las variantes de las actividades propuestas.

6. METODOLOGÍA

Las actividades propuestas para el desarrollo de la presente unidad en las diferentes sesiones requieren fundamentalmente un trabajo contextualizado a la realidad de cada centro y grupo de alumnos, pero a modo orientativo se proponen:

La asignación de tareas.

La resolución de problemas.

La reproducción de modelos.

7. TEMPORALIZACIÓN

La presente Unidad Didáctica se desarrollará a lo largo de 8 sesiones.

Sugerencias. Conocemos que el desarrollo de una unidad didáctica de un solo deporte o una habilidad como el golpeo a través de ocho sesiones es complicado en la primaria por el número de horas de trabajo semanal (2), por ello sugerimos para el desarrollo completo de las sesiones dividir la Unidad Didáctica en dos bloques: un primero sobre el conocimiento de los elementos del juego (volante, raqueta, pista) que se puede desarrollar de manera integrada dentro del trabajo de lanzamientos y desplazamientos. Un segundo sobre golpeo.

Otra opción que desarrollaría el trabajo de las ocho sesiones, es incorporarlo dentro de actividades predeportivas como pusimos en el inicio como contenido central.

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

El interés fundamental de esta Unidad Didáctica es la promoción del bádminton a través del trabajo escolar. No tratamos de evaluar la capacitación del alumno en la actividad deportiva, sino que la conozca y sepa practicarla. No obstante como criterios de evaluación podríamos proponer los siguientes:

- Utiliza de manera adecuada su destreza para resolver tareas de coordinación óculo-manual y golpes en situaciones prácticas vinculadas con el bádminton.
- Ejecuta correctamente las habilidades básicas , genéricas y específicas del deporte del bádminton en diferentes situaciones de juego.
- Conoce y aplica las reglas básicas del deporte en condiciones de juego.
- Valora las actuaciones propias y la de los demás favoreciendo actitudes de juego limpio y esfuerzo.
- Se desplaza de manera coordinada adecuando los tipos de desplazamientos al espacio y al tiempo, según las diferentes actividades propuestas.
- Adecua los movimientos a los requerimientos de la actividad.
- Conoce y practica los diferentes golpes específicos del bádminton.

9. SESIONES

El Volante

La raqueta y la presa

La pista

Posiciones básicas y desplazamientos específicos

Saque

Golpes de mano alta: dejada, remate, clear

Golpes cerca de la red: lob, dejada en red (net drop)

Drive

El Volante



El volante es uno de los elementos más importantes del juego, siendo junto con la raqueta los únicos de los que no podemos prescindir para la práctica de bádminton.

En cuanto a su diseño general, el volante está compuesto por 16 plumas del ala izquierda de ganso (IBF Web, 1998), ancladas a una base de corcho donde quedarán unidas mediante un entramado de hilo bastante resistente.

Su peso reglamentario oscila entre 4'64 y 5'50 gramos (Reglamento IBF, 1998).

Los volantes pueden ser de dos tipos, naturales de pluma o sintéticos de plástico-nylon. Los primeros se utilizan para competiciones de cierto nivel y su característica principal radica en la precisión y calidad que los golpes adquieren con este tipo de volante.

El volante de pluma natural es bastante más caro que el sintético y, contrariamente a lo que se pueda pensar, dura menos.

En el otro extremo encontramos el volante de nylon, material sintético que simula a la pluma, permitiendo una mayor duración así como un coste económico mucho más reducido.

1



Organizados por tríos, dos de los alumnos van a pasarse el volante para evitar que el tercero lo intercepte.

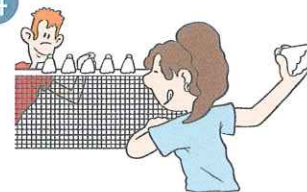
2

Por parejas. Los alumnos se sitúan uno al lado del otro. Uno de ellos tiene que lanzar el volante lo más lejos posible para evitar que el compañero lo atrape. Éste último tiene que correr para atrapar el volante cuando vea que el compañero lo ha lanzado.

3

Por parejas. Colocamos 5 volantes en el suelo. Cada uno de los alumnos tiene 5 volantes. Éstos tienen, alternativamente, que apuntar a los volantes e intentar derribarlos lanzando uno de los volantes que tienen.

4

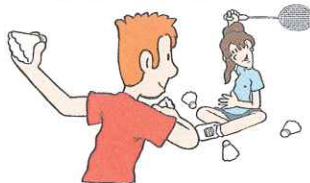


Organizados por parejas de nuevo. En esta ocasión los alumnos van a tener que derribar los volantes colocados sobre la red.

5

Por tríos. Un alumno se va a encargar de lanzar volantes al aire. Los otros dos van a intentar interceptar este volante con otros volantes.

6



Por parejas. Uno de los alumnos tiene 5 volantes y el otro una raqueta. Este último coloca la raqueta a diferentes alturas y posiciones. El otro jugador tiene que lanzar el volante e intentar golpear el cordaje con él.

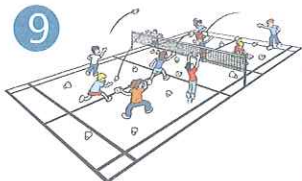
7

Pilla-pilla con volantes. Dos alumnos intentan pillar al resto de la clase. Sólo se puede pillar lanzado el volante. Los alumnos que son pillados pasan a pillar y viceversa.

8

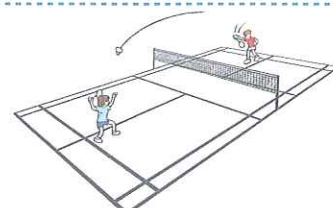
Organizados por equipos de 5. Cada uno de los miembros de uno de los equipos tiene 5 volantes. Éstos tienen que lanzar el volante hacia las zonas del campo contrario que estén libres de compañeros. Los miembros del otro equipo tienen que impedir que los volantes toquen el suelo.

9



Partido sin raqueta en un campo reducido. Cada jugador tiene 5 volantes. Los jugadores lanzan alternativamente volantes hacia la zona donde el compañero no está. Empieza uno lanzando un volante al hueco, el otro se desplaza y lanza uno de sus volantes al hueco, y así sucesivamente hasta que se terminan los volantes.

10



Juego libre por parejas con raquetas.

La raqueta y la presa



La raqueta constituye junto con el volante el elemento más importante del juego.

En la raqueta podemos apreciar tres partes bien diferenciadas:

1. Empuñadura
2. Varilla
3. Marco

Sus dimensiones reglamentarias están entre los 68 cm. de largo máximo y 23 cm. de ancho máximo, con una superficie de golpeo que no puede superar los 656 mm².

Para la elección de la raqueta debemos tener en cuenta su peso (entre 85 y 120 gramos aproximadamente), el material del que está compuesto y la distribución del peso.

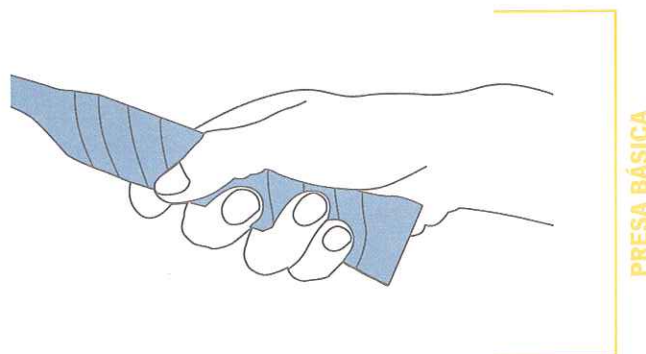
El agarre con la presa básica o universal es necesario para la realización de todos aquellos golpes en los que el volante viene dirigido hacia la zona derecha de nuestro cuerpo (izquierda en jugadores zurdos).

Para realizar el agarre debemos sujetar la raqueta con la mano izquierda por la varilla, (zurdos contrario) con la mano derecha colocamos la cabeza de la raqueta de manera que el cordaje quede perpendicular al suelo dejando que la palma de la mano derecha tome contacto con el cordaje y haciéndola descender en esta posición hasta la empuñadura, cerrando la mano sobre la misma.

El jugador debe de mantener la raqueta sujeta solamente con los dedos y sin ejercer demasiada presión, sobre el grip, esta tensión tan solo se aplica en los momentos en los cuales se produce el golpeo, para posteriormente volver a una situación de relajación de nuestros dedos.

Un aspecto importante es el grosor del grip o empuñadura de la raqueta, este aspecto de carácter muy personal está determinado normalmente por las dimensiones de la mano, aunque cada jugador de manera individualizada irá buscando el grosor de empuñadura que mejor se adapte a sus características físicas y técnicas.

La tendencia generalizada en la mayoría de deportistas de élite es la utilización de unos grosores de empuñadura delgados, ya que favorece una mayor movilidad de los dedos así como un manejo y cambio rápido de las diferentes presas de raqueta.



La raqueta y la presa

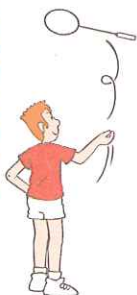
Este factor va a facilitar la descarga de tensión de la mano y antebrazo, ya que una tensión elevada y de manera continua produciría una disminución del rendimiento en cuanto a la explosividad del golpeo, así como la posibilidad de aparición de lesiones relacionadas con este factor.

De igual manera el material del cual esta hecho el grip tiene gran importancia, materiales sintéticos, y toalla, dan una amplia gama a este apartado, cada jugador elige aquél que mejor se adapta a sus características, teniendo claro que debemos rechazar materiales deslizantes que afecten en gran medida a la seguridad del agarre. Algunos jugadores en los que la transpiración de la mano es excesiva pueden utilizar algunos productos como la magnesia o preparados especiales que eliminan el deslizamiento y favorecen una agarre eficaz.

Las principales faltas del juego en un primer momento de iniciación tienen su origen en un mal agarre de la raqueta, el principiante tiene tendencia instintivamente a colocar el índice extendido a lo largo del mango, normalmente para golpear el volante delante del cuerpo y a la altura de los ojos, este agarre instintivo de la raqueta tiene como principales inconvenientes el impedir al jugador golpear correctamente el volante, pero sobre todo impide realizar un revés.

1

Individualmente, los alumnos repartidos por toda la sala van a lanzar la raqueta al aire de manera que ésta de una vuelta y la recogen por el mango.



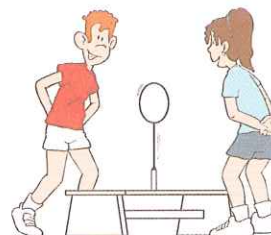
2

Distribuidos por parejas. Un alumno tiene un volante en las manos y el compañero una raqueta. Éstos van a determinar una señal sonora sobre la cual van a intercambiar raqueta y volante lanzándolos a baja altura.

3

Distribuidos por parejas. Se coloca una raqueta encima de un banco y apoyada sobre el mango en posición vertical. Los alumnos se sitúan a cada lado de ella y con las manos detrás de la espalda.

A la señal del profesor los alumnos deben intentar coger la raqueta antes que el compañero.



4

Organizados por trios. Una raqueta cada trio. Los alumnos van a pasarse la raqueta por el grip aumentando la velocidad progresivamente.

5

Individualmente cada alumno golpea un globo con una raqueta.

Hacer hincapié en la correcta presa de raqueta ya que el vuelo del globo nos da tiempo suficiente para pensar en ello.



6

Individualmente vamos a golpear un volante atado a una cuerda y a su vez atado a la parte central del cordaje.



7

Individualmente golpeamos el volante a diferentes alturas manteniendo la presa de la raqueta correctamente.

8

Por parejas. Un alumno lanza volantes con la mano a su compañero el cual los debe devolver al primero suavemente. El alumno que lanza corrige al compañero si éste no ha cogido bien la raqueta.

9

Individualmente. Los alumnos ponen el volante sobre las cuerdas y tiene que seguir las instrucciones del profesor. Éste dirá la acción a realizar, correr, saltar, sentarse y levantarse, pata coja, etc. Los alumnos tienen que intentar mantener el volante sobre la raqueta.

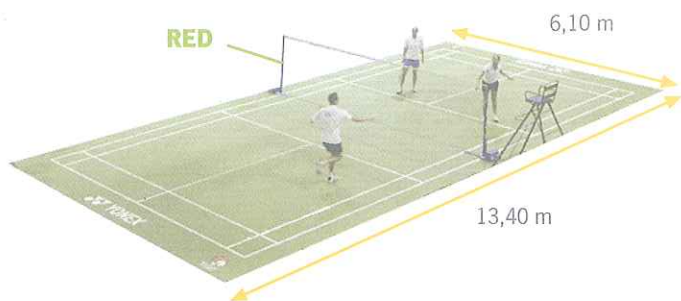


10

Por parejas. Un alumno va a lanzar volantes a su compañero a ambos lados, obligándolo así a cambiar la presa de raqueta.



La pista



La pista está delimitada por líneas de 4 centímetros de anchura, salvo para la línea mediana que delimita la zona del saque del lado derecho con la del lado izquierdo. Cada línea forma parte de la superficie que delimita y está trazada en su interior.

La línea mediana se traza repartiendo su anchura entre las dos zonas de saque y siempre formará parte de cada una de ellas.

Para individuales (masculino y femenino) y durante el juego, el terreno está delimitado por las líneas laterales interiores y la línea de fondo exterior. Para dobles (masculino, femenino y mixto) y durante el juego, el terreno de juego está delimitado por las líneas exteriores.

1

Por parejas. Cada alumno tiene una raqueta y 6 volantes. Entre los dos acuerdan una línea del campo hacia donde tendrán que golpear el volante para que caiga lo más cerca posible de esa línea.

2

Por parejas. Un alumno le dice al compañero el nombre de una de las líneas y éste tiene que ir corriendo y depositar un volante sobre ella lo antes posible.



3

Por parejas. Un alumno le dice al compañero el nombre de una de las líneas y éste tiene que ir corriendo y golpear un volante con la raqueta hacia el otro campo.

4

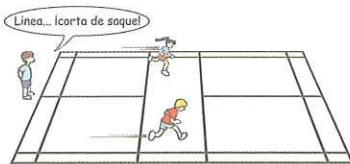


Por parejas. Un alumno le dice al compañero el nombre de una de las líneas y éste tiene que ir con los ojos cerrados.

5

Por parejas. Cada alumno se sitúa dentro de la zona de saque corto de su campo con una raqueta y 5 volantes. Uno de ellos intenta enviar el volante cerca de una de las líneas del campo y el otro alumno tiene que intentar adivinarla sin mirar.

6



Por tríos. Un alumno nombra una línea. Los otros dos alumnos echan una carrera hasta dicha línea.

7

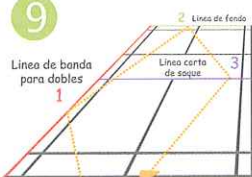
Por grupos de 6. Pilla-pilla sobre las líneas. Uno se la queda y debe atrapar a los compañeros. Cuando ézzste pilla a un compañero se cambian los roles.

8



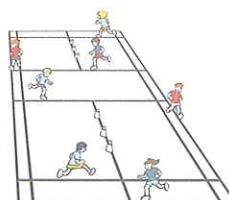
Por tríos. Carrera de relevos. Realizar una carrera entre equipos de tres en la que se hayan definido previamente las líneas del campo que hay que tocar.

9



Por equipos de 5. Hacer carreras en las que en cada línea hay que desplazarse de una manera distinta. Por ejemplo, hasta la línea de saque corto a la pata coja, en la línea del pasillo de dobles correr lateral, etc.

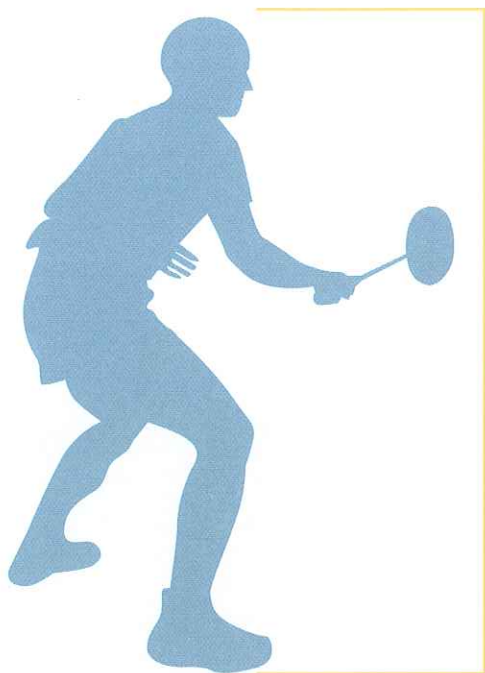
10



Individual. Los alumnos van corriendo por las líneas de la pista. A la voz de YA tienen que ir corriendo a recoger un volante situado en la línea central. Siempre se colocará un volante menos del número total de alumnos. El que se quede sin volante se elimina y así sucesivamente hasta que sólo quede un alumno.

Objetivos de la sesión: Realizar diferentes tipos de desplazamientos en el espacio adecuando los mismos al conocimiento de la pista de bádminton y de las posiciones básicas del mismo.

Posiciones básicas y desplazamientos específicos



POSICIÓN BÁSICA

Posición básica

Se denomina "Posición básica" aquella en la que el jugador espera el volante golpeado por su adversario. Si el jugador guarda una buena posición de base, podrá mantener siempre el cuerpo en un equilibrio correcto, permitiendo un rápido y eficaz desplazamiento hacia el volante para golpear. En la posición básica, el cuerpo se encuentra de frente a la red, se adopta una posición equilibrada con las piernas ligeramente flexionadas, los pies separados a la altura de los hombros y un poco más adelantado el derecho, (izquierdo para los zurdos), preparados para un arranque inmediato, el tronco permanecerá ligeramente inclinado, el peso del cuerpo distribuido sobre los dos tercios delanteros de los pies y el brazo ejecutor delante del cuerpo formando un ángulo de 90° entre el brazo y el antebrazo con la raqueta a la altura de la cintura y dirigida hacia delante. El jugador deberá situarse ligeramente retrasado del centro geométrico de su campo.

Posición defensiva

La posición defensiva se adopta cuando el oponente realiza alguna acción de ataque, en este momento el jugador varía la posición básica y la convierte en defensiva, para esta operación se deben de cumplir varios requisitos:

1. El tronco se encuentra un poco más flexionado.
2. El brazo ejecutor estará en una posición más baja y cercana al suelo.
3. Existe una mayor flexión de piernas.

Desplazamientos desde el centro hacia adelante

A la derecha

1. Paso pequeño con la pierna derecha orientando el cuerpo en la dirección del desplazamiento.
2. Paso izquierdo y paso largo derecho, terminando con el apoyo de la pierna derecha.
3. Vuelta a la posición base con un primer paso en chasis hacia atrás.
4. El último movimiento de vuelta es un pequeño salto para quedar situado en la posición base.

A la izquierda

1. Efectuaremos primero un paso con el pie izquierdo y sobre éste pivotaremos para acabar el movimiento.
2. Con un segundo paso más amplio de la pierna derecha, quedando el jugador en posición de golpeo de revés.

En los desplazamientos adelante ya sea a la izquierda o derecha de la pista, la posición final antes del golpeo debemos de cuidar algunos aspectos:

1. El último paso debe de ser amplio, y conseguir una buena flexión de piernas y amplitud entre ambas para golpear en una posición equilibrada y poder golpear en situaciones difíciles.
2. El tronco no debe de quedar demasiado flexionado pues ocasiona desequilibrios y vueltas a la posición base más dificultosa.
3. El brazo izquierdo nos sirve de equilibrador, llevándolo atrás para compensar el peso del cuerpo.

Desplazamientos desde el centro a los laterales de la pista

A la derecha

Zona lateral derecha en los extremos de pista: realizamos un paso en dirección lateral con pierna derecha y un paso de derecha-izquierda-derecha amplia para terminar.

A la izquierda

Zona lateral izquierda y en los extremos de pista: en esta ocasión realizamos un primer paso con pie izquierdo en dirección al golpeo y un último paso con pie derecho cruzando por delante de la izquierda y acabando en la zona de golpeo. O también podemos realizar uno largo izquierdo en determinadas circunstancias.

Posiciones básicas y desplazamientos específicos

Desplazamientos desde el centro a fondo de pista

A la derecha

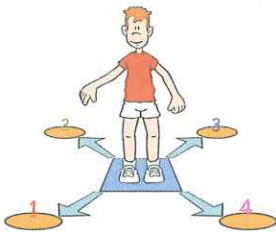
Siempre se comienza el desplazamiento partiendo de la posición básica, a partir de la cual se inicia el movimiento con un paso del pie derecho, apuntando hacia la zona donde nos dirigimos. Después del primer paso con pierna derecha, se realizan dobles pasos sin cruce de piernas hasta llegar a la zona de golpeo, en este desplazamiento una vez realizado el golpeo se puede regresar al centro de pista con cruce de piernas y salto o bien un primer paso de chasis y un salto hasta el centro.

A la izquierda

Una regla a seguir y que facilita la aproximación hasta el lugar del golpeo, es el realizar siempre en primer lugar un giro del cuerpo, pivotando sobre la pierna izquierda, con el cual nos quedamos orientados hacia el lugar de golpeo, y podemos iniciar la marcha hacia atrás con el cuerpo perfectamente colocado. Después continuamos con dobles pasos hasta la zona de golpeo, una vez en la zona de caída del volante se golpea (con giro de cuerpo quedando pierna derecha por delante) y se vuelve al centro con un primer paso de chasis y salto o bien chasis y paso de izquierda y derecha hasta volver a la posición básica.

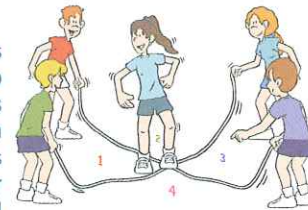
1

Una vez explicada la posición básica numeramos 4 zonas alrededor de los pies del jugador. Los números corresponden a la zona que debe ocupar el pie correspondiente al número (Ej. El profesor dice 3 y 2 -para diestros- entonces el pie izquierdo va sobre 3 y el derecho sobre 2). 1 y 4 derecho sobre 1 e izquierdo sobre 4. El profesor dice dos números que dan lugar a una posición de partida de un desplazamiento a una zona determinada.



2

En grupos de 5. Cuatro alumnos utilizan cuerdas para hacer saltar al alumno que está en el medio. Las cuerdas se disponen en cruz. Los alumnos deben mover las cuerdas de manera que el alumno deba colocar los pies en los huecos que quedan libres.



3

Por parejas. Cada alumno se sitúa a cada lado de la red. Éstos se lanzan el volante con la mano. Instantes antes de que el volante salga de la mano del compañero, el alumno debe realizar un pequeño salto para posteriormente caer con los pies orientados hacia el lugar del futuro desplazamiento.

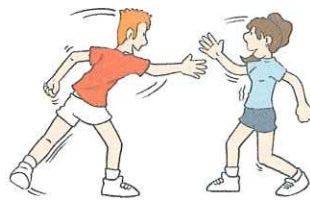


4

Por parejas. Los alumnos tienen que numerar las esquinas del terreno. Uno de ellos da una palmada, a la cual el compañero debe responder con un pre-salto. Justo después de la palmada éste mismo enseña un número con los dedos, del 1 al 6. El alumno debe caer con los pies orientados hacia la esquina indicada por el compañero.

5

Por parejas. Los alumnos van a intentar tocar con la mano en el hombro del contrario. La organización sería como un duelo de esgrima para familiarizarse con los dobles pasos (chasis).



6

Por parejas. Un alumno se sitúa en posición base y el otro en frente de él con un volante en la mano. Éste último va a indicar la dirección del desplazamiento con el volante.



7

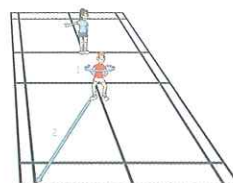
Por parejas. Los alumnos acuerdan un color diferente a cada esquina del terreno. Uno de ellos dice el color al que el otro se tiene que dirigir.

8

Por parejas. Un alumno indica con el dedo a su compañero una esquina de la pista. Éste tiene que desplazarse a la esquina contraria.

9

Por parejas. El alumno que realiza los desplazamientos se sitúa en posición base pero de espaldas a su compañero. Éste último le da una señal para que se de la vuelta, al mismo tiempo que le indica con la mano la esquina a la que debe desplazarse.



10

Por parejas. Damos números a cada una de las esquinas. Un alumno dice dos números correspondientes a dos esquinas. El compañero debe desplazarse a esas dos esquinas consecutivamente.

Saque

Fase de preparación

La colocación del jugador para realizar el servicio será detrás de la línea de saque y próximo a la línea central. La distancia a la red estará en función de la modalidad o de la calidad del volante, y habrá que ajustarla en cada situación en concreto.

El cuerpo se encuentra ofreciendo el lateral a la red, de manera que los pies se encuentren separados a la anchura de los hombros, con el pie izquierdo ligeramente adelantado y con el peso del cuerpo apoyado en la pierna retrasada (derecha). La mirada dirigida al contrario antes de golpear.

El brazo ejecutor se encuentra semiflexionado y orientado hacia atrás, la presa de raqueta es la básica de derecha, la mano izquierda sujeta el volante con los dedos pulgar, índice y corazón por la zona intermedia del mismo, la mirada mantenida al frente. El brazo derecho se encuentra adelantado y sin ningún tipo de tensión.

Fase de ejecución

Comienza la fase de ejecución del servicio con un movimiento amplio del brazo derecho, de manera que describa una trayectoria hacia abajo y delante. El peso del cuerpo va pasando de la pierna atrasada a la adelantada mientras se origina una rotación de caderas y hombros en dirección a la izquierda.

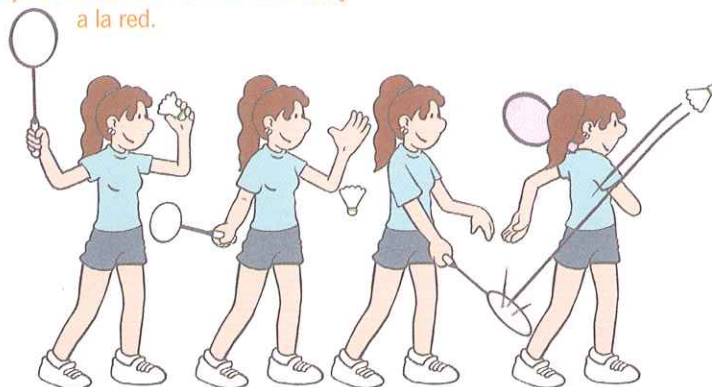
Dejamos caer el volante para que sea golpeado delante del cuerpo y por debajo de la cintura. Con las caderas y hombros paralelos a la red.

Fase de recuperación

El golpeo acabará con la rotación completa de hombros y cadera hacia la izquierda y con el peso del cuerpo desplazado a la pierna adelantada.

La mirada, puesta en la trayectoria del volante y en la reacción del adversario.

SAQUE DE DERECHAS

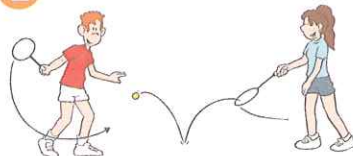


1



Individualmente. Cada alumno realiza saques con un globo para tener tiempo para coordinar la trayectoria de la raqueta con el vuelo del globo.

2



Por parejas. Los alumnos situados uno en frente del otro se pasan una bola de goma espuma. Los alumnos deben hacer botar la pelota y golpearla después del rebote.

3

Por parejas. Se lanza el volante hacia arriba y en su trayectoria descendente se envía (como si se tratara de un saque) hacia el compañero de enfrente.

4



Por parejas. Un alumno realiza con su brazo ejecutor un movimiento similar al de las aspas de un molino. El compañero le lanza volantes con la mano. Los volantes tienen que ser golpeados delante del cuerpo y por debajo de la cintura.

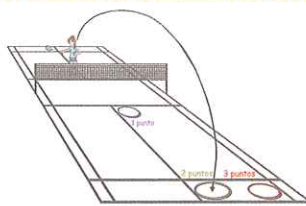
5

Por grupos de cuatro. Los alumnos juegan a la petanca con volantes. Éstos se lanzan realizando saques que deberán de caer cerca del volante de referencia.

6

Por parejas. Se colocan 3 aros progresivamente alejados del lugar del saque. El primer aro vale 1 punto, el segundo 2 y el tercero 3. Cada alumno tiene 5 saques y tiene que intentar conseguir más puntos que el compañero.

7



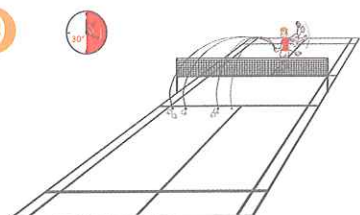
Por parejas. Realizar un saque a un aro. Cuanto más lejos se consiga meter el volante en el aro más puntos se consiguen. Los alumnos deberán apostar puntos antes de cada tentativa.

8



Por parejas. Un alumno lanza el volante al compañero que realiza un saque y el otro tiene que intentar atrapar el volante con la raqueta sin que caiga al suelo.

9



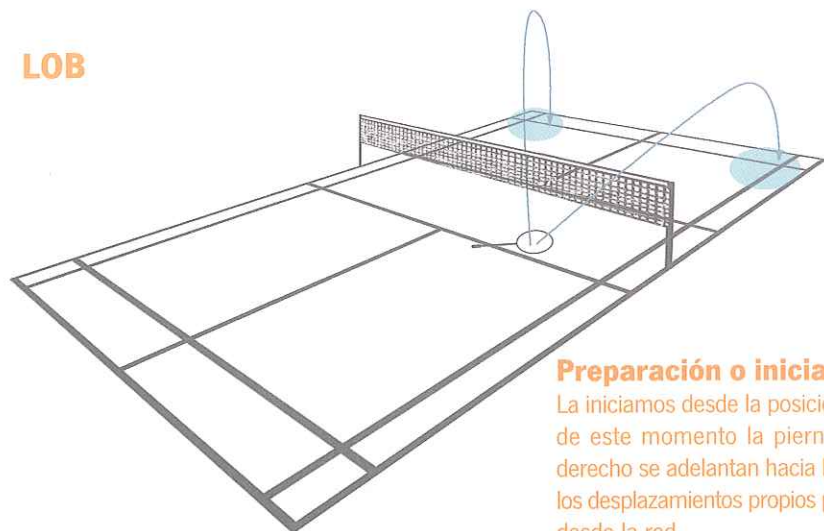
Por parejas. Realizar el mayor número de saques cortos y altos durante 30 segundos. El compañero pasa los volantes para que nunca falten durante los 30 segundos.

10

Por parejas. Un alumno realiza saques a las 4 esquinas posibles (corto pasillo y centro; alto pasillo y centro). El compañero golpea el volante a menos que piense que va fuera. Si el volante sale fuera se cambian los roles (o hasta 10 saques).

Golpeos cerca de la red: lob, net drop

LOB



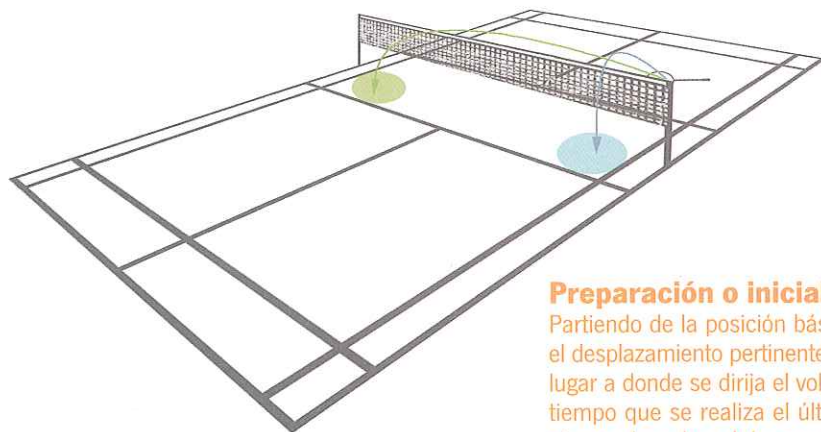
Preparación o inicial

La iniciamos desde la posición base a partir de este momento la pierna y el hombro derecho se adelantan hacia la red utilizando los desplazamientos propios para los golpeos desde la red.

Ejecución o golpeo

En el momento del golpeo el brazo se encuentra situado a la misma altura que el cuerpo y separado ligeramente del mismo. Se inicia un movimiento hacia delante el cual debe seguir una trayectoria circular de abajo-arriba. El punto de impacto con el volante debe de ser delante del cuerpo y a una altura media. El impacto se realiza mediante una flexión del brazo y finalizando con una ligera flexión de muñeca.

DEJADA EN RED (NET DROP)



Preparación o inicial

Partiendo de la posición básica realizamos el desplazamiento pertinente en función del lugar a donde se dirija el volante. Al mismo tiempo que se realiza el último apoyo con pierna derecha, debemos de realizar el golpeo. La posición del cuerpo es la siguiente:

En el último paso quedamos con la pierna derecha flexionada.

El brazo derecho se adelanta quedando la raqueta prácticamente paralela al suelo.

El tronco queda flexionado en función de la altura a la cual golpeamos el volante.

Recuperación o final

Después del golpeo, el peso del cuerpo se equilibra para poder iniciar el siguiente movimiento. Es importante mantener la raqueta arriba, y no dejar caer el brazo pues es frecuente la posibilidad de volver a realizar otro golpeo de red, con lo cual este aspecto cobra una relevancia fundamental.

Recuperación o final

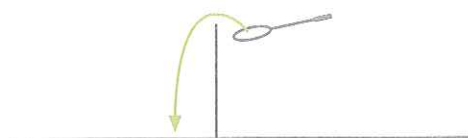
Una vez realizado el golpeo, se continúa el movimiento del brazo ejecutor hasta la pérdida total de aceleración cruzando el cuerpo de abajo-arriba, el tronco recupera su posición erguida y se retrasa mediante los desplazamientos de vuelta al centro de pista.

Ejecución o golpeo

Una vez llegado al lugar de golpeo, el codo del brazo ejecutor se coloca ligeramente por debajo de la altura del hombro, el brazo se sitúa delante del cuerpo y con una pequeña flexión, la raqueta paralela al suelo con la cabeza de la misma ligeramente dirigida hacia el suelo en un ángulo aproximado de 10 a 20°.

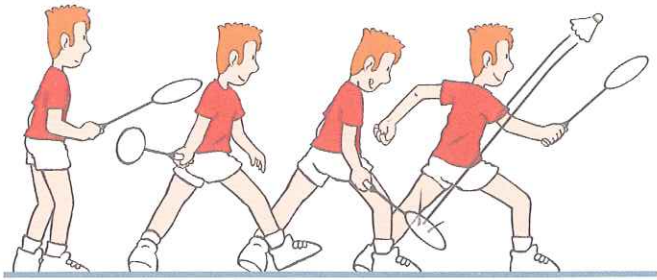
En lo referente a la presa de raqueta, hay que destacar que la presión en el grip debe de ser suave, ya que este golpeo no requiere fuerza, ni potencia, tan solo un leve contacto con el volante.

Se toma contacto con el volante de forma suave y si es posible se corta el volante con un movimiento de muñeca. El brazo contrario se sitúa orientado hacia atrás ejerciendo una función de equilibrador del cuerpo.



Trayectoria Dejada en Red

Golpeos cerca de la red: lob, net drop



LOB

1

Por parejas. Golpear alternativamente contra la pared, por debajo de la cintura, una pelota de goma espuma.



2

Por parejas. Cada alumno se coloca en cada uno de los pasillos de dobles de una pista de bádminton. Uno de ellos golpea el volante mediante un lob, enviándolo lo más alto posible en el centro de la pista. Acto seguido, éste mismo vuelve corriendo al pasillo a la vez que el compañero corre al centro para golpear el volante hacia arriba.

3



Por parejas. Intercambiar golpeos (lobs) seguidos de un giro.

4



Por parejas. Realizar lobs con dos volantes al mismo tiempo.

5

Por parejas. Un alumno realiza un lob y durante el vuelo del volante le pasa la raqueta a su compañero que golpea el volante y vuelve a pasar la raqueta.

6

Por grupos de cuatro. Dos de los alumnos van a montar a caballito en su compañero desde donde intercambiarán lobs.



7

Por parejas. Los compañeros se intercambian lobs al mismo tiempo que se pasan una pelota de tenis con un rebote.

8

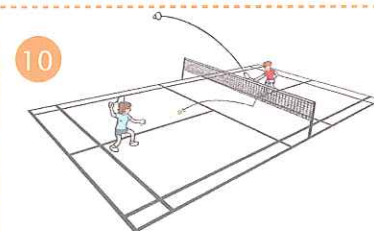
Por parejas. Individualmente un alumno realiza lobs y bota al mismo tiempo una pelota de tenis. Continúa así hasta que o el volante o la pelota se caigan al suelo. Entonces el compañero pasa a realizar el juego.

9

Por parejas. Un alumno realiza 5 servicios cortos y el compañero tiene que ejecutar lobs enviando el volante dentro de un aro colocado en el fondo de la pista.



10



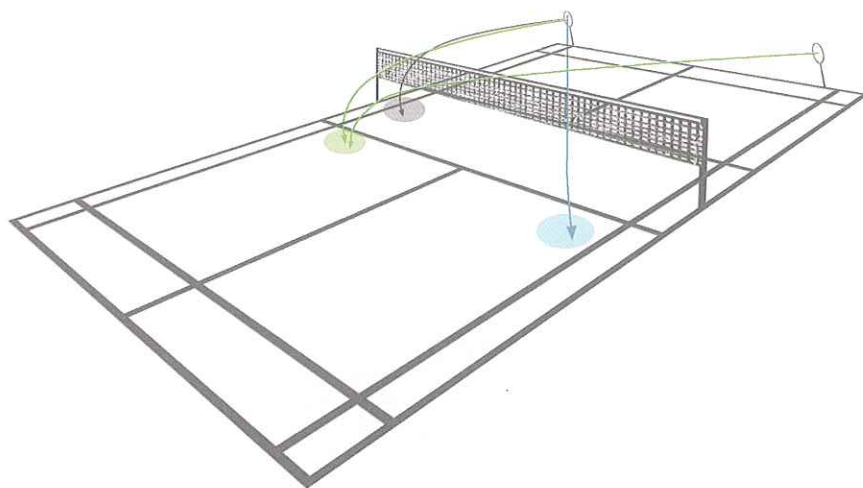
Por parejas. Un alumno realiza dejadas y el compañero le envía lobs al fondo de la pista.

11

Individualmente. Cada alumno tiene que intentar atravesar el gimnasio golpeando el volante el menor número de veces posible.

Golpeos de mano alta: dejada, remate, clear

DEJADA (Drop)



Preparación o inicial

Iniciamos el movimiento con una rotación del cuerpo de manera que éste quede situado en su totalidad paralelo a las líneas laterales de la pista, es importante esta premisa, ya que comenzar el golpeo con el cuerpo de frente a la red nos hace perder toda la inercia provocada por el giro, además de la mayor dificultad que encontramos para salir hacia otros lugares de la pista.

Por lo tanto, el pie derecho queda retrasado con respecto al izquierdo y apuntando hacia el lateral. El peso del cuerpo al igual que en la ejecución del Clear, recae sobre la pierna atrasada durante esta fase de preparación.

La pierna derecha debe de estar semiflexionada y dispuesta para un arranque inmediato hacia arriba y adelante.

En lo que se refiere al brazo ejecutor este adopta una postura idéntica a la que realizábamos en el Clear, el brazo se sitúa semiflexionado y apuntando hacia el suelo, la presa de raqueta es la básica o universal de derecha y el brazo izquierdo se eleva, flexionado y apuntando hacia el volante.

Recuperación o final

Después del impacto con el volante, la raqueta sigue su trayectoria hacia delante y abajo, continuando el movimiento hasta su total deceleración. Al igual que en el clear es importante reseñar que se debe recuperar rápidamente la posición de equilibrio, para iniciar el siguiente movimiento.

Ejecución o golpeo

Se inicia con un impulso de la pierna derecha, la cual hace que el centro de gravedad se eleve y comience el giro de cadera. Cabe reseñar que tenemos que intentar que esa transmisión del impulso actúe como un látigo, de manera que pase por las extremidades implicadas en el golpeo (pierna, cadera, tronco, brazo, antebrazo y muñeca).

El peso del cuerpo se traslada hacia delante a la vez que la pierna derecha inicia su movimiento para sobrepasar a la izquierda que actúa de pivote.

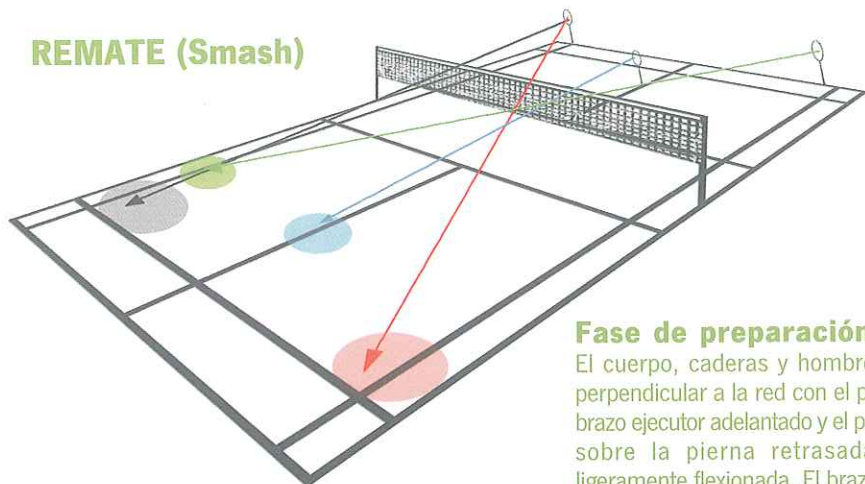
El brazo ejecutor inicia un movimiento hacia arriba del hombro y codo, mientras a la vez, desciende el brazo izquierdo ayudando a la rotación del tronco. El tronco a su vez va sufriendo un giro progresivo hacia la red.

El movimiento del brazo derecho continúa hacia arriba y adelante hasta lograr un extensión de la articulación del codo. Todo este movimiento en su parte final va unido a una rotación interna del brazo y de pronación del antebrazo, permitiendo así el golpeo plano del volante.

El impacto con el volante se realiza normalmente un poco más adelante que en el clear, por lo que este golpe sobrepasa la línea del eje longitudinal del cuerpo.

Golpeos de mano alta: dejada, remate, clear

REMATE (Smash)



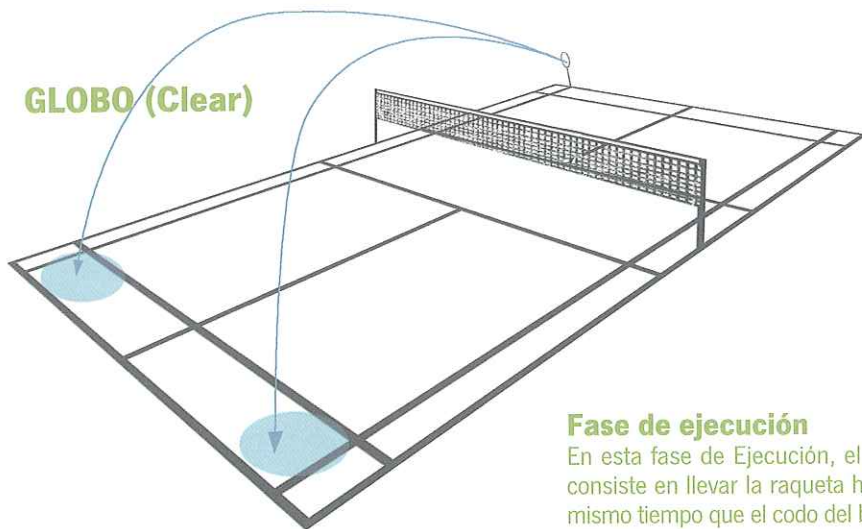
Fase de preparación o inicial

El cuerpo, caderas y hombros, se coloca perpendicular a la red con el pie contrario al brazo ejecutor adelantado y el peso del cuerpo sobre la pierna retrasada, que está ligeramente flexionada. El brazo izquierdo se levanta y con el codo semiflexionado apunta hacia la trayectoria del volante, mientras que el brazo ejecutor se encuentra armado, con el codo flexionado y dirigido hacia el suelo.

Ejecución o golpeo

El codo del brazo ejecutor se eleva y se dirige hacia arriba y delante a la vez que la raqueta avanza por encima de la cabeza hacia el volante. Al mismo tiempo se produce una distorsión del tronco, con el giro de hombros y bloqueo de caderas para adelantar el peso del cuerpo y golpear el volante lo más alto posible por encima de la cabeza y delante de la perpendicular del cuerpo. El brazo no ejecutor con el codo flexionado y pegado al costado realiza una extensión del hombro para ayudar a la distorsión del tronco en el sentido del golpeo y mejorar el equilibrio del gesto.

GLOBO (Clear)



Fase de ejecución

En esta fase de Ejecución, el primer paso consiste en llevar la raqueta hacia atrás, al mismo tiempo que el codo del brazo ejecutor va hacia arriba y adelante.

Llegado este momento lanzamos el brazo ejecutor por encima de la cabeza, hacia el lugar de impacto, realizando una extensión del brazo que nos permite impactar el volante lo más alto posible y ligeramente delante del eje transversal de nuestro cuerpo.

El peso del cuerpo se traslada durante esta fase de atrás/adefrente, de manera que este pasa de la pierna derecha a la izquierda. A la vez que se cambia el peso se produce un giro del tronco en el sentido del movimiento y una extensión del pie derecho para elevar el centro de gravedad y facilitar esta rotación.

Fase de preparación

El cuerpo se coloca de perfil a la red (ofreciendo el hombro izquierdo a la red), con el pie izquierdo adelantado, el peso del cuerpo sobre la pierna derecha que está ligeramente flexionada, las caderas y hombros se encuentran de perfil a la red, el brazo izquierdo se encuentra levantado y semiflexionado sirviéndonos de "punto de mira" que apunta hacia la trayectoria que trae el volante, mientras que el brazo ejecutor del golpeo está semiflexionado y dirigido hacia atrás, apuntando el codo hacia el suelo aproximadamente en un ángulo de 45° respecto a éste.

Fase de recuperación

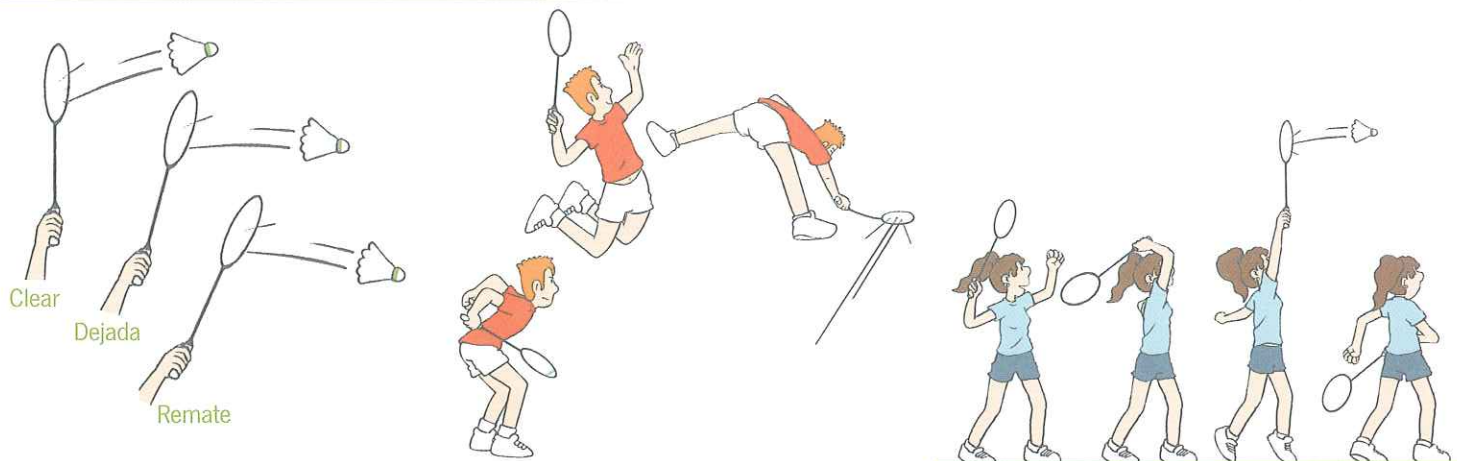
La parte final del golpeo se caracteriza por los siguientes aspectos:

El brazo ejecutor continúa el movimiento de manera que termina cruzando completamente el cuerpo.

Recuperamos el equilibrio del cuerpo para poder enlazar un siguiente desplazamiento o golpeo.

Debemos de evitar, que el brazo ejecutor termine el movimiento sin cruzar el cuerpo ya que esto puede ocasionar lesiones de gravedad a largo plazo.

Golpeos de mano alta: dejada, remate, clear



Momentos de golpeo

REMATE (Smash)

GLOBO (Clear) y DEJADA (Drop)

1

Individualmente golpeamos un globo por encima de la cabeza lo más fuerte posible manteniendo el brazo extendido.

2

Por parejas. Se golpea un globo, por encima de la cabeza, alternativamente para intentar enviarlo lo más lejos posible.

3

Por parejas. Se lanza un globo y los alumnos deben de intentar golpearlo antes que el otro.

4

Por tríos. "Mareillo" dos alumnos se lanzan el volante e intentan que el que se queda en el medio no lo intercepte.

5

Individual. Se atan volantes a una canasta de baloncesto a una altura que permita a los alumnos a golpear el volante con el brazo extendido.

6

Por parejas. Con la ayuda de un banco los jugadores van a intentar golpear subiéndose al banco. Para golpear en el punto más alto se intentará saltar.

7

Por parejas. Los alumnos van a realizar golpeos de mano alta lanzándose ellos mismos el volante, como un servicio en tenis. Hay que intentar golpear con el brazo extendido. El volante tiene que ir lo más lejos posible.

8

Por parejas. Un alumno realiza diez servicios altos. El compañero tiene que realizar clears, dejadas o remates a las zonas determinadas. Por ejemplo, el clear deberá caer en el pasillo del fondo, el remate en un aro que se ha colocado previamente cerca del pasillo de dobles, y la dejada entre la red y la línea de saque corto. En un principio puede resultar difícil para los alumnos el enviar el volante al fondo de la pista, en ese caso optaremos por reducir las dimensiones del terreno.

9

Por parejas. Partido a media pista. El jugador que gana la jugada no gana un punto sino la posibilidad de que el compañero realice 3 servicios altos. Este alumno deberá mandar el volante a la zona delimitada (según el golpeo que estemos trabajando, ver ejercicio anterior).

10

Por parejas. Se colocan grupos de 5 volantes en cada una de las zonas de caída del volante. Un alumno realiza 10 saques altos y el compañero tiene que intentar derribar el mayor número posible de volantes.

Objetivos de la sesión: Golpear el volante con el brazo extendido, enviar el volante al lugar deseado. Practicar diferentes tipos de golpeos buscando la ampliación en el bagaje de experiencias, en situaciones cambiantes y tratando de mejorar la precisión.

Fase de preparación o inicial

El cuerpo para la realización de este golpeo está de frente a la red, al contrario de la posición que se adoptaba en los golpesos mano alta. La razón por la cual la posición de partida del cuerpo está orientada hacia la red, es debido a que se trata de un golpeo muy rápido en ejecución y que solicita una respuesta rápida del contrario que no da tiempo suficiente para realizar el giro del cuerpo propio de los golpesos mano alta.

Por lo tanto se adopta una posición equilibrada con las piernas ligeramente flexionadas, los pies separados a la altura de los hombros, preparados para un arranque inmediato, el peso del cuerpo distribuido sobre los pies y el brazo ejecutor delante del cuerpo con la raqueta a la altura de la cintura. Es importante mantener la raqueta en una posición intermedia que permita tanto el golpeo de derecha como el de revés.

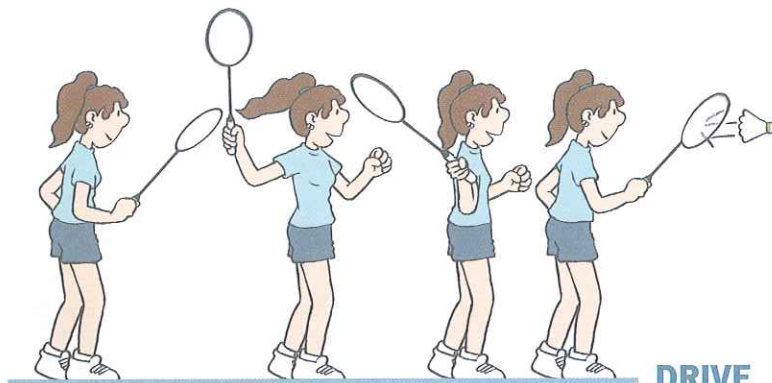
Ejecución o golpeo

Al principio del movimiento se realiza un paso hacia el volante del pie derecho, el codo se coloca ligeramente por debajo de la altura del hombro y hacia atrás con respecto al eje longitudinal del cuerpo. El brazo se encuentra semiflexionado y con presa de derecha o revés en función del la zona de golpeo.

Es el momento de iniciar el movimiento de la raqueta hacia adelante al mismo tiempo que el brazo y muñeca interceptan el volante de manera adelantada con respecto al cuerpo. Durante el movimiento del brazo éste debe ser acompañado con una ligera distorsión del tronco en el sentido del golpeo.

Recuperación o final

Después del golpeo, el brazo continúa el movimiento hasta la posición central en donde de nuevo se equilibra el peso del cuerpo para volver a la posición base.



DRIVE



1 Por parejas. Un alumno lanza 10 volantes, lo más rápido posible, a su compañero que debe pararlos. Los volantes serán lanzados a la altura de la cara.



2 Por parejas. Un alumno lanza 5 volantes con la mano y el otro tiene que ejecutar un drive.

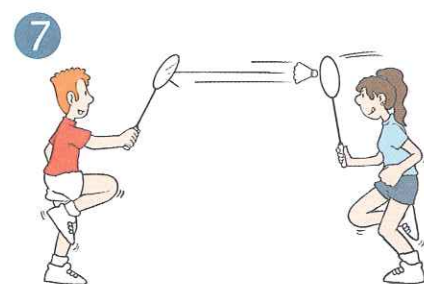
3 Por parejas. Un alumno lanza 10 volantes alternativamente a ambos lados obligando al compañero a cambiar la presa de raqueta durante la ejecución del drive.



4 Por grupos de 10. Nueve alumnos aguardan en fila para realizar sucesivamente drives contra otro alumno. Éste último estaría situado en una portería de fútbol y haría las veces de portero. El alumno que consiga un tanto pasa a ser portero.

5 Individualmente. Cada alumno realiza drives contra la pared.

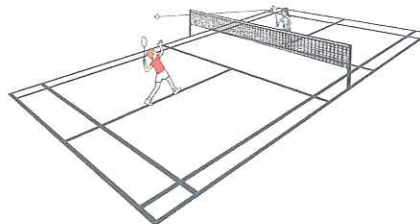
6 Por tríos. Un alumno sostiene un aro a la altura de la red a través del cual los dos compañeros tienen que hacer pasar el volante mediante la ejecución de drives.



7 Por parejas. Intercambiar drives a la pata coja.

8 Por tríos. Se juega dos contra uno. Los dos compañeros que juegan juntos tienen que golpear alternativamente.

9 Por parejas. Se realizan drives con dos volantes.



10 Por parejas. Se realiza un partido. Cuando se consigue un tanto con un drive se anotan 3 puntos.