

B A D M I N T O N

El bádminton es un deporte de raqueta en el que se enfrentan 2 jugadores o 2 parejas masculinas, femeninas o mixtas. Se juega con un proyectil llamado volante o pluma. Los jugadores deben golpear el volante con sus raquetas para que éste cruce la pista por encima de la red y caiga en el campo del oponente. El punto finaliza cuando la pluma toca el suelo, pudiendo solo ser golpeada una vez antes de sobrepasar la red.

EL CAMPO DE JUEGO

Es un rectángulo de 13,40m de largo por:

- 5,18m de ancho para el de individuales.
- 6,10m de ancho para el juego de dobles

La red se coloca a una altura de 1,55m del suelo.



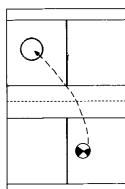
SISTEMA DE PUNTUACIÓN Y SERVICIO

Todas las modalidades se disputan al mejor de 3 sets de 21 puntos cada uno (el jugador que gana 2 sets se adjudica el partido). En caso de empate a 20 puntos, el set continúa hasta que se consiguen dos puntos de diferencia (por ejemplo 24-22 o 28-26) hasta un máximo de 30. Se cambia de campo durante los sets al llegar a 11 puntos.

El jugador que gane el intercambio de golpes sumará un punto, además de conseguir el servicio para el próximo punto.

La ubicación en el servicio (lado derecho o izquierdo de la pista) es muy sencilla: cuando el jugador que saca tiene un nº par de puntos sacará desde la derecha, mientras que si el nº de puntos es impar lo hará desde la izquierda. El jugador que recibe debe situarse en su diagonal, ya que el saque se debe de hacer cruzado.

En el juego de dobles, cuando un jugador pierde el servicio, pasa a sacar su compañero. Cuando este lo pierde también, es cuando pasan a sacar los adversarios.



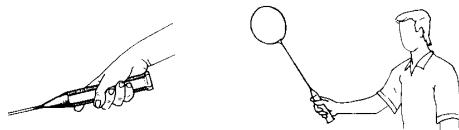
TÉCNICA

La presa de raqueta

El agarre de la raqueta va a ser fundamental para ejecutar correctamente los diferentes golpes. Además evitaremos posibles lesiones producidas por realizar movimientos forzados de la muñeca. Hay dos tipos de presas de raqueta fundamentales:

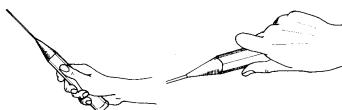
Presa básica o universal

Sujetaremos la raqueta como cuando sujetamos el mango de un martillo. El agarre de la raqueta se usará con firmeza en el momento del golpeo, pero entre golpe y golpe, la mano debe encontrarse relajada y con la mínima tensión muscular. Esta presa será la empleada en la mayoría de los golpes y también, será la forma de sujetar la raqueta cuando estemos en posición de espera.



Presa de revés

Se usa cuando recibimos el volante por el lado izquierdo. Requiere realizar un cuarto de giro a la raqueta y dejar el dedo pulgar extendido sobre la parte más ancha de la empuñadura.



Posición básica general

El bádminton es un juego rápido y por ello el jugador debe buscar posiciones que favorezcan la ejecución de desplazamientos rápidos. La posición básica general se adopta después de realizar un golpeo y en el centro de la pista aproximadamente. Para ello buscaremos una posición equilibrada con las piernas ligeramente flexionadas y la raqueta mantenida a la altura de la cabeza y sujetada con la presa básica.



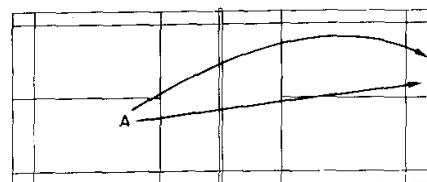
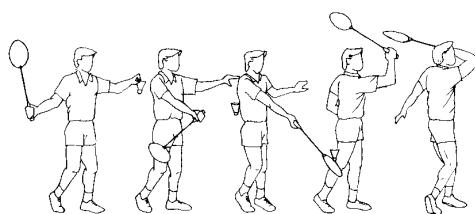
GOLPES BÁSICOS

El saque

Realizar un buen servicio es de gran importancia, ya que un mal saque implica comenzar el juego dando toda la ventaja al rival. El reglamento obliga a golpear el volante de abajo a arriba y por debajo de la cadera en el momento del impacto. En individuales se suele usar el saque largo. En dobles se usa, generalmente, el saque corto (tanto de derecho como de revés). Sólo se dispone de un intento para realizarlo y si el volante toca la red y pasa al campo contrario el saque es válido (tanto en el saque como durante el juego).

El saque largo

El volante se sujeta con el índice y el pulgar de la mano izquierda. Se deja caer a la vez que el brazo derecho hace un amplio movimiento pendular de atrás adelante para golpear



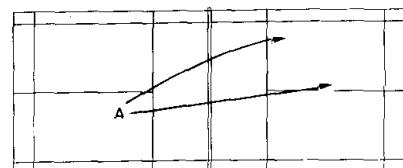
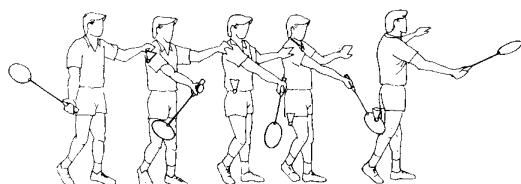
- *Conductas a conseguir: Enviar el volante alto y al fondo de la pista.*

- *Conductas a evitar: Lanzar el volante hacia arriba para efectuar el golpe.*

Servir el volante a mitad de pista, favoreciendo un remate fácil del adversario.

Saque corto de derecha

Golpear el volante de manera que el brazo realice un movimiento pendular que es ralentizado en el momento del impacto, para que el volante pase con suavidad describiendo una trayectoria curva, cuyo punto más elevado coincide justo encima de la red.



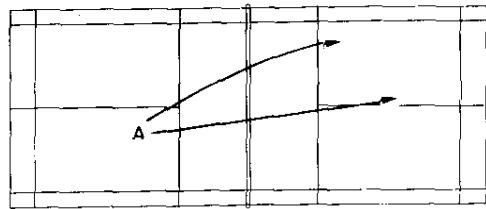
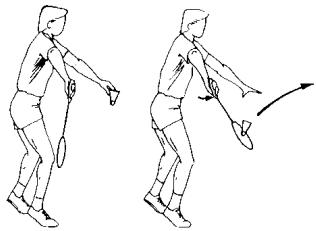
- *Conductas a conseguir: Partir de la misma posición para el saque corto y el largo, con el fin de que el contrario no advine nuestras intenciones.*

Mandar el volante lo más cerca posible de la red y de la línea de servicio corto.

- *Conductas a evitar: Elevar demasiado el volante.*

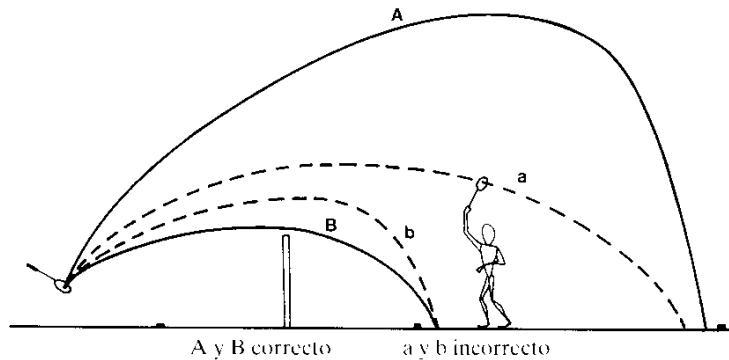
Saque corto de revés

Dejamos caer el volante para, con un corto movimiento de muñeca, conseguir de éste una trayectoria casi horizontal y que supere la red. Se utiliza sólo en el juego de dobles.



- *Conductas a conseguir: Mandar el volante lo más cerca posible de la red y de la línea de servicio corto.
Enviar el volante a la zona de revés del adversario.*

- *Conductas a evitar: Elevar demasiado el volante.*



Dependiendo de la zona de la pista donde se realicen, clasificamos los diferentes golpes en:

GOLPES DESDE EL FONDO DE LA PISTA:

- Clear.
- Drop.
- Remate o smash.

GOLPES DESDE LA MITAD DE LA PISTA:

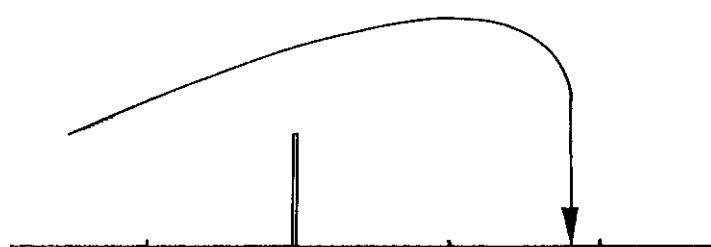
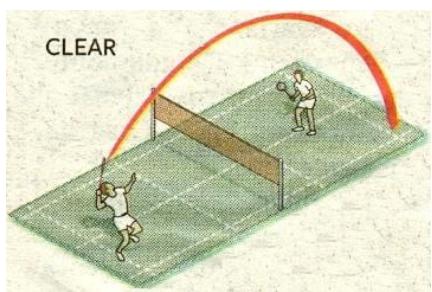
- Drive.

GOLPES EN LA RED:

- Lob.
- Net-drop.

Clear

Se realiza desde el fondo de la pista y busca enviar el volante alto y lejos hacia el campo contrario, cayendo justo a la línea de fondo contraria. El clear puede jugarse de derecha o de revés. Es el más importante de todos los golpes del bádminton porque es el que más veces se realiza.

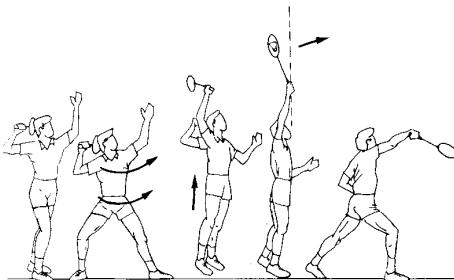


Clear de derecha

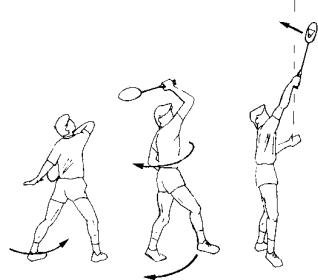
Para efectuarlo debemos colocarnos debajo de la trayectoria del volante. Al realizar el golpe, debemos lanzar la raqueta por encima de la cabeza hacia el volante. El golpeo se hará lo más alto posible.

Clear de revés

De todos los golpes básicos, éste es el más difícil de ejecutar. Para realizarlo hay que colocarse de espaldas a la red. El codo derecho actúa como una bisagra y permite al brazo dispararse, lanzando la raqueta hacia arriba, golpeando el volante lo más alto posible. En el momento del golpeo, el jugador se encuentra de espaldas a la red, pero inmediatamente se girará para colocarse de frente.



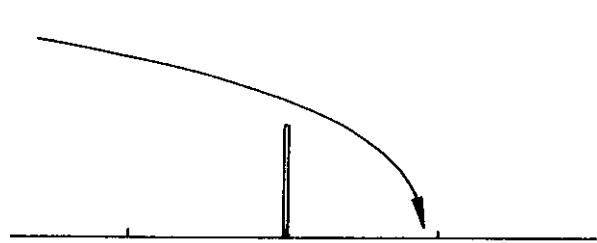
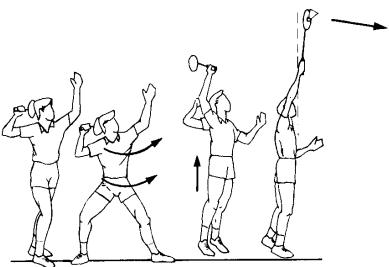
Clear de derecha



Clear de revés

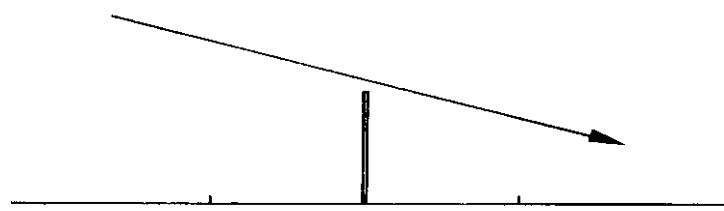
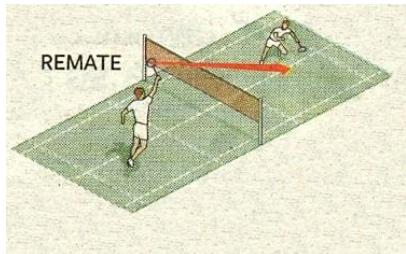
Drop

Es un golpe de precisión, que se realiza desde el fondo de la pista. La preparación es idéntica a la del clear. Esto va a servir para crear incertidumbre en el contrario, ya que no sabrá que golpe vamos a efectuar. La diferencia es que en el drop en el momento del golpeo, el movimiento debe de ser frenado y amortiguado, para sólo empujar el volante.



El Remate o smash

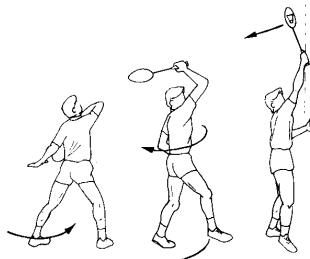
Es el golpe ofensivo por excelencia. Además de potencia, es de gran importancia el ángulo de caída ya que esto dificultará la recepción por parte del contrario. Se realiza desde cualquier parte de la pista. A medida que nos alejamos de la red el remate suele ser más plano y más fácil de devolver.



La preparación es igual que el clear y el drop. La diferencia es que el golpeo se realiza a más velocidad y el contacto con el volante se sitúa delante del cuerpo con la raqueta más inclinada hacia delante, de manera que la trayectoria del volante sea descendente.



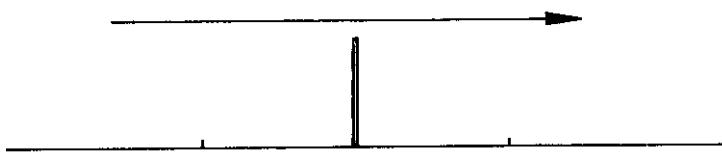
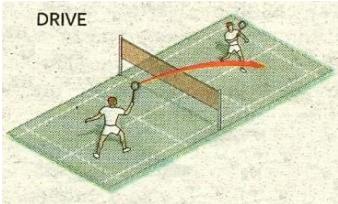
Remate de derecha



Remate de revés

Drive

Es un golpe considerado de ataque que se usa más jugando a dobles que en individual. Se suele realizar desde la zona media de la pista. El punto de contacto con el volante suele estar entre el pecho y la cabeza. Al realizarlo el volante pasa lo más cerca posible a la red y con una trayectoria paralela al suelo. Puede realizarse de derecha y de revés. El objetivo de este golpe es mantener la situación de ataque y provocar una mala devolución del contrario.

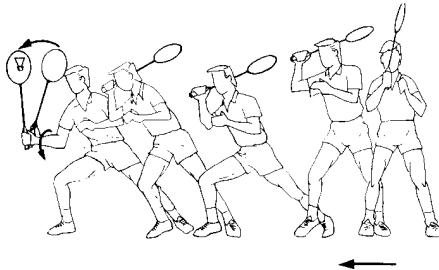


Drive de derecha

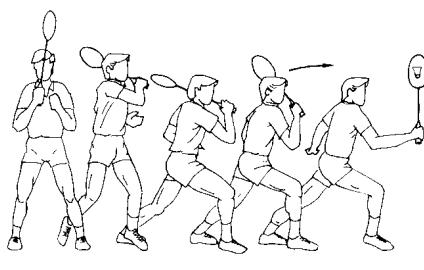
Se parte con la raqueta detrás de la cabeza y la mano cerca de la oreja. Desde aquí se golpea lanzando la raqueta hacia delante.

Drive de revés

El pie derecho cruza hacia la izquierda. La raqueta se dirige también hacia la izquierda por delante del cuerpo. Desde aquí se lanza la raqueta hacia delante y el impacto con el volante se produce delante del cuerpo.



Drive de derecha

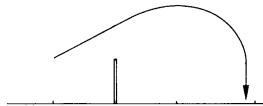


Drive de revés

El juego en la red es muy importante, ya que es el lugar donde se ganan y se pierden más puntos. Los objetivos del **lob** y el **net-drop** son diferentes aunque el desarrollo del movimiento se inicia de forma similar lo que va a ayudar a que el contrario no sepa que golpe vamos a realizar.

Lob

Es un golpe defensivo que se realiza cerca de la red. Va dirigido alto y hacia el fondo de la pista. Lo podemos realizar de derecha y de revés.

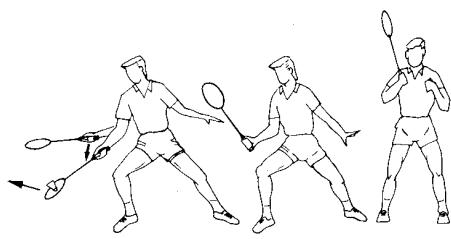


Lob de derecha

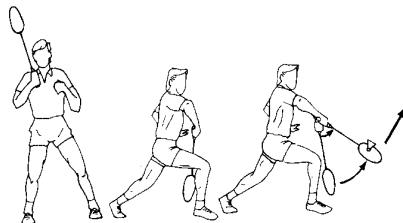
La raqueta busca el volante con un movimiento enérgico hacia arriba. El golpe debe ser seco y duro.

Lob de revés

Si el volante nos viene al lado izquierdo, cruzaremos la pierna derecha girando el tronco. Adoptamos la presa de revés. El golpeo se produce por rotación del antebrazo y extensión de la muñeca.



Lob de derecha



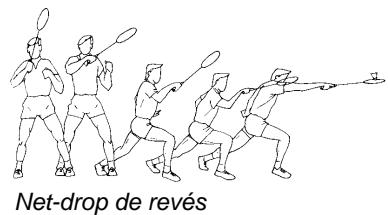
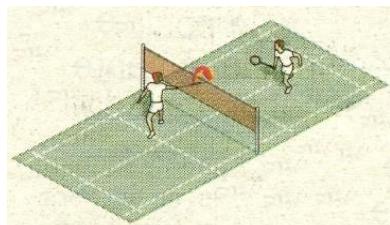
Lob de revés

Net-drop

Este golpe se efectúa desde una posición próxima a la red. Para realizarlo, (ya sea de derecha o de revés) adelantaremos el pie y brazo derecho, llevando la raqueta hacia la red. En el momento del golpeo la raqueta está paralela al suelo, la muñeca bloqueada y contactamos con el volante de forma suave, haciendo caer el volante justo al otro lado de la red. El objetivo de este golpe es presionar al rival, buscando que cometa un error, también se usa para pasar al ataque creando huecos en la pista.



Net-drop de derecha

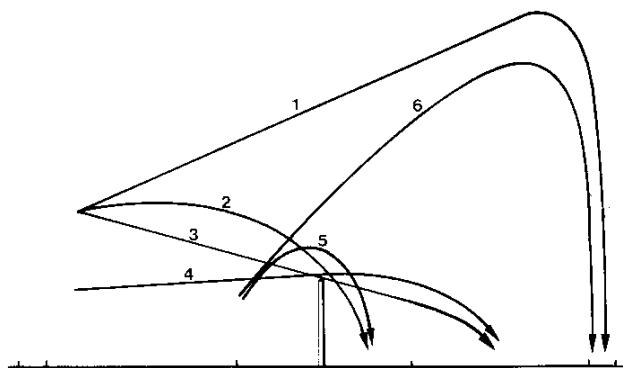


Net-drop de revés

- *Conductas a conseguir:* Contactar con el volante lo más cerca posible de la altura de la red.
En el contacto llevar el brazo estirado.

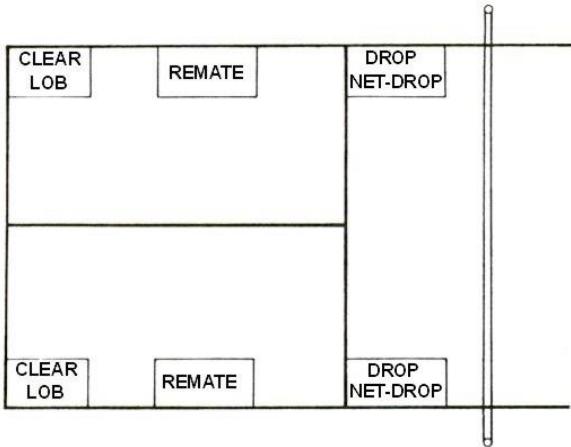
- *Conductas a evitar:* Dejar bajar mucho el volante.
Golpear fuerte el volante y elevarlo demasiado sobre la red.

Resumen de las trayectorias de los golpes básicos



1. Clear 2. Drop 3. Remate 4. Drive 5. Net-drop 6. Lob

Zonas óptimas de caída del volante en cada golpe



TÁCTICA

Táctica en el juego de individual

La estrategia a seguir es hacer correr al adversario hacia delante y atrás combinando golpes como el clear, lob y drop y net-drop hasta que cometa un fallo, o mande un volante fácil cerca de la red que nos permita hacer un smash.

Al ir mejorando nuestra técnica, además de hacerlo correr hacia delante y atrás, intentaremos hacerlo correr hacia los lados. Esto es más complicado ya que si no dominamos la técnica del golpe, es posible que los volantes se vayan fuera de la pista por los laterales. Además, debemos volver al centro de la pista después de cada golpe, ya que si dominamos el centro del campo llevaremos ventaja en la jugada y cubriremos un área mayor del campo con sencillos desplazamientos (paso chassé).

En la táctica del juego individual merece especial atención el saque. El más usado es el saque largo. Un buen servicio largo es aquel que hace caer el volante lo más cerca posible de la línea de fondo.

De vez en cuando se intenta sorprender al contrario con un saque corto, sobre todo si observamos que por descuido se coloca demasiado lejos de la línea de servicio.

Táctica en el juego de dobles

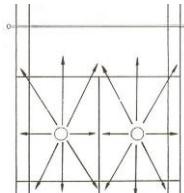
Como norma general, en los dobles, deberemos adoptar una actitud ofensiva. La pareja que consiga antes disponerse para el remate, tendrá las mayores posibilidades de conseguir el punto. En el desarrollo del juego debemos intentar en todo momento no elevar el volante (el golpe más usado es el drive).

El servicio más usado es el corto, obligando al contrario desde el principio a golpear con trayectoria ascendente.

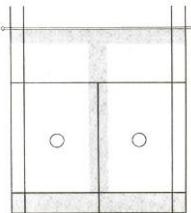
Hay 3 sistemas diferentes de colocación de los jugadores:

Sistema paralelo

Es un sistema defensivo. Están muy claramente definidas las zonas de acción de cada jugador. Es un sistema muy usado por jugadores principiantes.

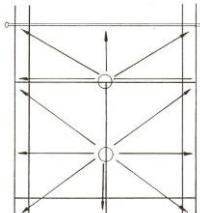


El objetivo del ataque es cargar todo el juego sobre el lado ocupado por el jugador más débil, al que intentaremos llevar constantemente de atrás adelante (combinando el clear, el lob y el net-drop). Cuando los jugadores son técnicamente parecidos, las zonas a las que dirigiremos nuestros golpes son las proximidades de la red, el fondo del campo y el espacio central situado entre ambos jugadores.

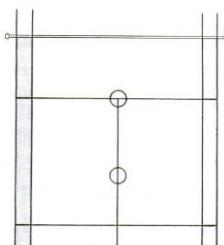


Sistema adelante-atrás

Es considerado un buen sistema ofensivo. El jugador más fuerte se coloca en la zona de fondo de campo y el más ágil en la parte delantera del mismo. Se usa cuando existe en la pareja un jugador muy superior técnicamente al otro.



El ataque a este sistema se basa en intentar mover constantemente de izquierda a derecha al jugador más retrasado (con golpes como el clear, lob y smasch), enviando todos los volantes a los pasillos laterales, considerados como las zonas débiles de este sistema.



Sistema combinado (mixto)

Es la mezcla de los dos anteriores. Los jugadores se sitúan en paralelo cuando han elevado en exceso el volante y en el sistema adelante-atrás cuando atacan. Estas posiciones se van variando sucesivamente durante el partido. Este sistema unirá las ventajas de los otros dos y dificulta la táctica del contrario al ser nuestras posiciones cambiantes. El inconveniente es que necesita una gran compenetración por parte de los dos jugadores.