

BÁDMINTON



Conseguir golpear el volante con la raqueta por encima de la red para que caiga en el campo contrario.

EQUIPAMIENTO



JUEGO

- **Duración:** al mejor de 3 sets, es decir quien gana 2 sets
- **Jugadores:** 2 modalidades: Individual y Dobles
- **Puntuación:** Cada sets se juega a 21 puntos. Ganar con diferencia de dos puntos. Si se llega a 28 el que llegue primero a 30 gana.
- **Cada fallo** en una jugada representa un punto para el oponente y la posesión del servicio.
- **El lado** que gane un juego sacará primero en el siguiente juego.
- **Cambio de lado:** al final de cada juego. Si hay tercero cambian cuando se llegue a 11 puntos.

FALTAS

- Sacar por encima de la cintura.
- Moverse en el saque o no estar en el cuadro correcto. En el saque los pies deben estar estáticos y el jugador que resta debe estar en diagonal al servidor.
- Golpear el volante dos veces seguidas por el mismo jugador.
- Tocar la red o los soportes con la raqueta, cuerpo o ropa.
- Invadir la pista del oponente por encima o por debajo de la red, con el cuerpo o la raqueta.
- El volante caiga fuera de los límites de la pista o que no pase por encima de la red.

REGLAMENTO

- 1. Toques:** cada jugador o pareja solo tiene un golpeo en cada jugada.
- 2. Jugar el volante:** solo se puede jugar con la raqueta.
- 3. El volante es dentro** cuando toca el suelo del campo incluidas las líneas.
- 4. El volante es fuera** cuando toca las antenas, cuerdas, postes, red por fuera de las bandas laterales así cuando pasa por debajo de la red.
- 5. El SAQUE:**
 - E saque siempre se realiza por debajo de la cintura.
 - En el momento del saque, el servidor y receptor deben permanecer con los pies estáticos.
 - No hay segunda tentativa tras un error al saque.
 - Es válido que el volante toque la red y entre en el campo contrario.
 - El partido comienza con el saque, que se hace desde el área de servicio de lado derecho, en **DIAGONAL** al área de servicio opuesta. Se saca cambiando de área, de derecha a izquierda, hasta que se falla y le tocará sacar al adversario.
 - Los saques se hacen teniendo en cuenta el tanteo propio, en el tanteo par se saca desde el lado derecho y en los impares desde el lado izquierdo.
 - La zona de saque de individual y dobles son diferentes. (Mirar dibujo del campo).

CONCEPTOS TÉCNICOS BÁSICOS

1. PRESA

Agarre universal o en "V".



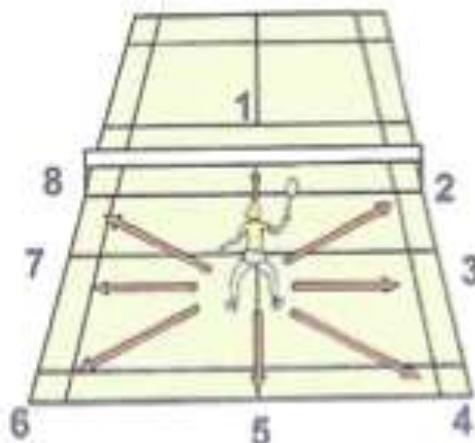
2. POSICION BÁSICA:

- Cabeza mirando al frente.
 - Raqueta a una altura entre el pecho, hombros y cabeza.
 - Tronco ligeramente inclinado hacia delante.
 - Piernas semiflexionadas y pies separados algo más que los hombros.
- El peso del cuerpo repartido entre los dos pies, sobre las puntas



3. DESPLAZAMIENTOS

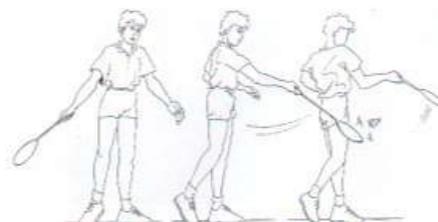
- Adoptar una posición adecuada y saber moverse en el campo es muy importante en el bádminton porque de esta manera el jugador se fatiga menos.
- Además, con un buen desplazamiento se consigue llegar a cualquier punto del campo con tiempo para golpear el volante con precisión.
- Después de cada golpeo, el jugador siempre vuelve al centro de su campo y adopta la posición básica. Desde aquí, cualquier desplazamiento en el campo será más corto.
- Según la trayectoria los desplazamientos pueden ser laterales, adelante, atrás y sus combinaciones a derecha e izquierda.
- Como norma general, el primer paso siempre se da con el pie más cercano a la dirección del desplazamiento.



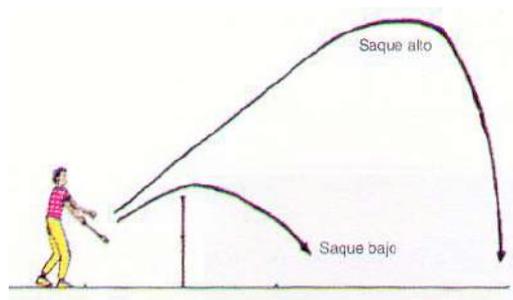
4. GOLPEOS

A. SAQUE

- No hay media.
- Si no golpeo es falta.
- La línea es buena.
- El volante estará por debajo de la cintura en el golpeo.
- Un pie en contacto con el suelo, tanto sacador como receptor.



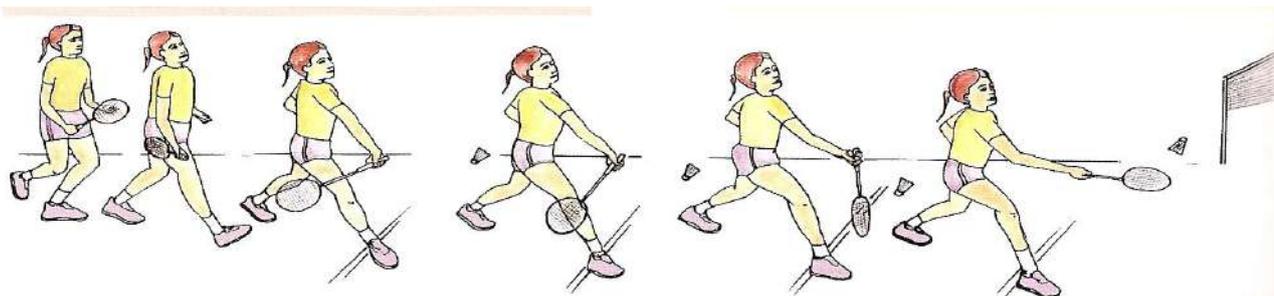
SAQUE ALTO O CORTO



B. GOLPES BAJOS

1. GLOBO O LOB

- Es un golpe defensivo que se hace cerca de la red como respuesta a un ataque de final o dejada.
- Es un golpe que hace que el volante vaya alto y largo haciendo parábola en el fondo del campo del contrincante.
- El golpeo se hace por debajo de la cadera.



C. GOLPES MEDIOS

1. DRIVE

- Es un golpe que se emplea para dar velocidad al juego, por lo tanto es ofensivo.
- Después del golpe el volante va a media altura con una trayectoria horizontal y pegado a la red.
- Puede ser de revés o de derechas.

2. DEJADA BAJA

- Es un golpe ofensivo que se realiza cerca de la red.
- El volante se dirige al espacio comprendido entre la red y la línea de saque corto.



D. GOLPES ALTOS

Golpes por encima de la cabeza.

1. EL CLEAR o Despeje.

- Golpe ofensivo
- El objetivo es mandar el volante al fondo de la pista.
- El golpeo se hace por encima de la cabeza.
- Se busca velocidad en el volante con la trayectoria tensa.



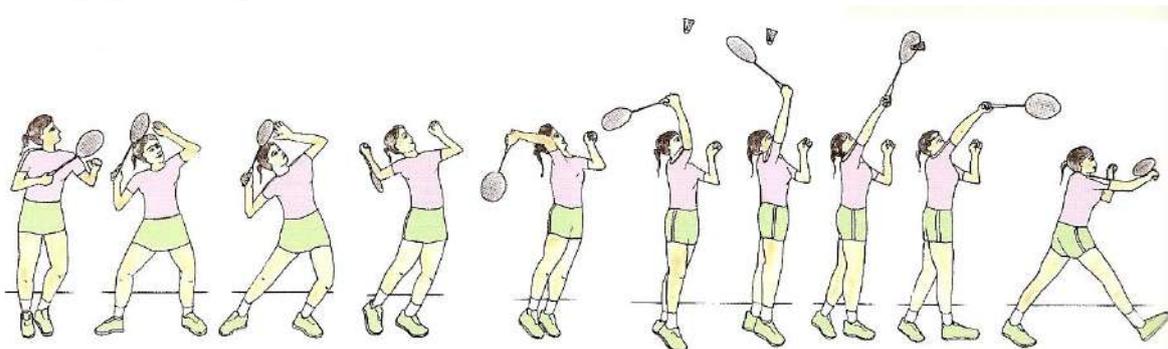
2. DEJADA ALTA O DROP.

- Es un golpe ofensivo.
- Se realiza desde el fondo de la pista.
- El objetivo es que el volante caiga lo más cerca posible de la red.

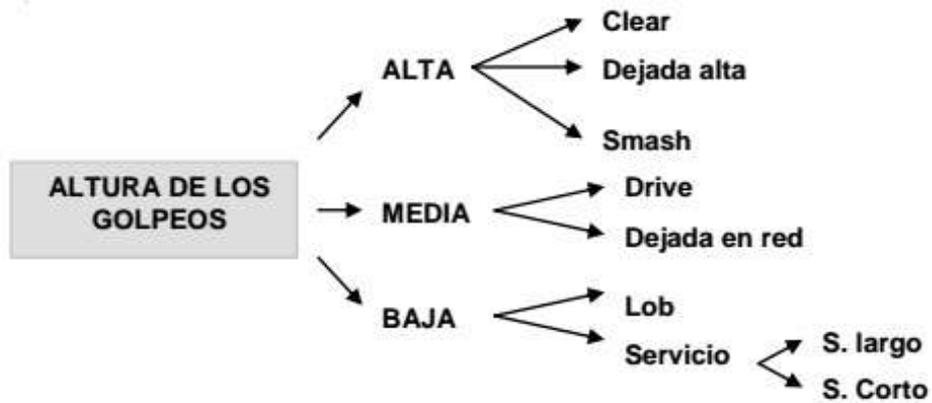


3. EL REMATE.

- Es el golpeo ofensivo por excelencia.
- El objetivo es enviar el volante con la máxima velocidad posible hacia el suelo, por lo tanto, su trayectoria es en línea recta.
- Armado tipo Balonmano, mano encima de cabeza, codo altura hombro y giro cintura para mayor potencia. Se puede saltar para obtener mejor ángulo.
- Golpe seco estirando el brazo.



RESUMEN GOLPES BÁDMINTON



TRAYECTORIA DE LOS GOLPEOS EN BÁDMINTON

