

Deportes de Cancha Dividida

Los deportes de cancha dividida son aquellos **deportes de adversario** que se disputan en un campo de juego **dividido por una red**. Son la mayoría de deportes de raqueta (bádminton, tenis, pádel, etc.) y el voleibol. En este curso vamos a aprender los fundamentos técnicos básicos y las tácticas de ataque y defensa del bádminton y del voleibol.

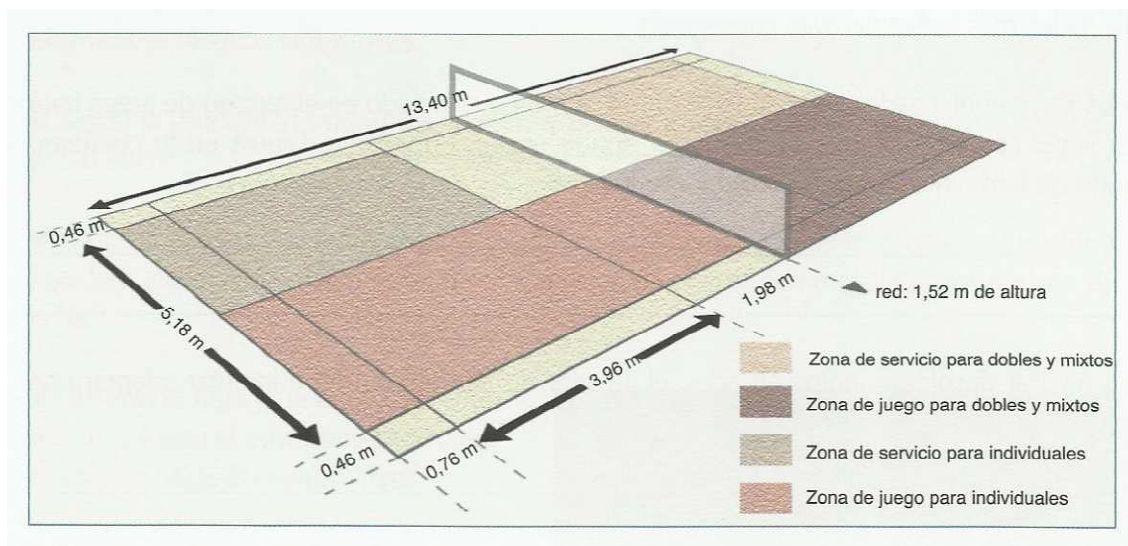
El Bádminton

El bádminton es un **deporte olímpico** en el que se enfrentan dos jugadores o dos parejas de jugadores situados ambos lados de la red que divide el terreno de juego; el objetivo del juego es lanzar **un móvil (el volante)** por encima de la red por medio de un **implemento (la raqueta)**, de manera que el adversario no pueda devolverlo.

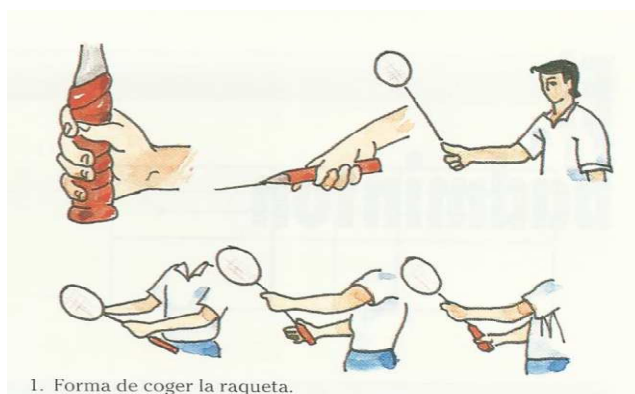
Este deporte es originario de la India, donde ya se practicaba hace más de trescientos años. Los ingleses lo importaron a Europa. Empezó a practicarse hacia 1870 en la ciudad inglesa de Badminton House. A principios del siglo XX se adoptaron las actuales dimensiones y forma del campo y en 1934 se creó la Federación Internacional de Bádminton (FIB).

Elementos del juego

Terreno de Juego



La raqueta. Suelen ser metálicas o de fibra de carbón. Son muy ligeras y tienen tres partes: cabeza, varilla y mango.



Presas de la raqueta (Figura 1):

Al coger la raqueta, la cabeza debe quedar perpendicular al suelo.

•**Presas Universal:** El dedo pulgar forma una "V" con el índice.

•**Presas Continental:** similar a la que se adopta cuando golpeamos con un martillo.

La presa universal se utiliza para casi todos los golpes a excepción del revés.

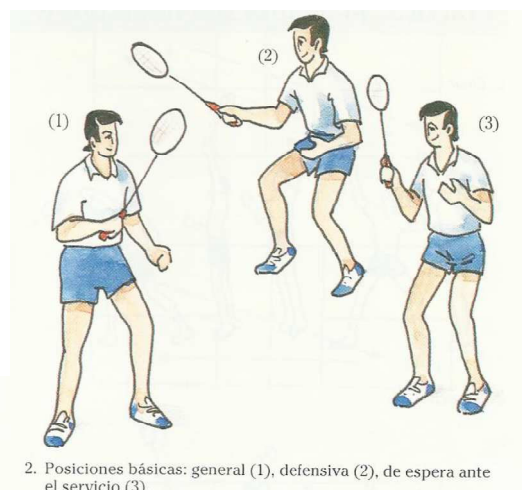
La presa continental la utilizan algunos jugadores en golpes de ataque potentes.

El volante. Es el equivalente a la pelota en otros deportes de raqueta. Existen volantes de dos tipos: el sintético y el de plumas. Este último solo se utiliza en competiciones de alto nivel.

Técnica básica

Posición (figura 2): como es un juego muy rápido, la posición del jugador para recibir debe ser muy activa y con la raqueta preparada.

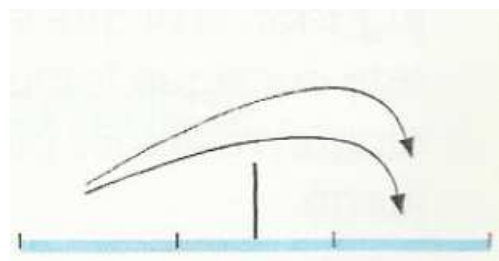
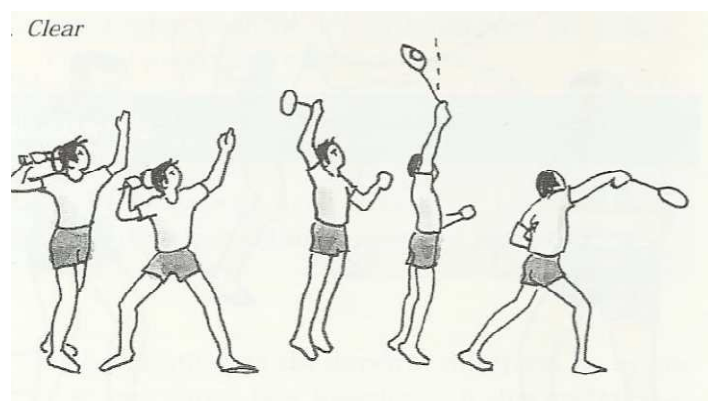
Desplazamientos: es importantísimo localizar el punto central al cual hay que volver tras cada golpe. No es necesario correr hacia el volante, con un paso o paso y medio se llega a la mayor parte del campo. Los pasos han de ser cortos y rápidos.



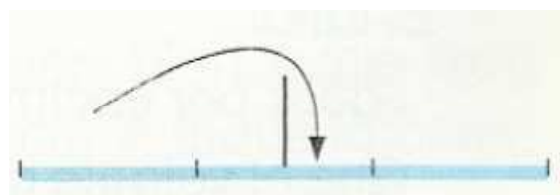
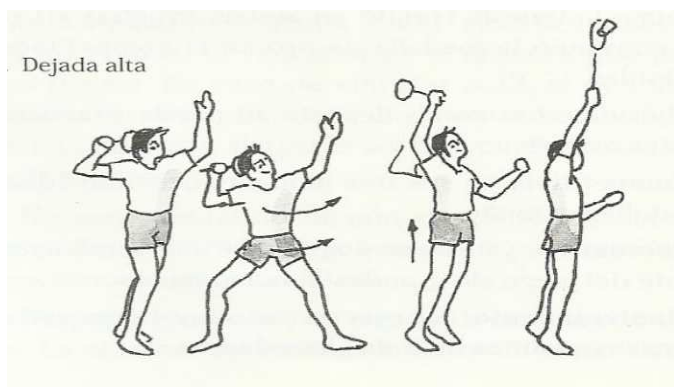
Saques (figura 3): hay dos tipos, cortos y largos. Los primeros se utilizan principalmente en el juego de dobles y los largos en individuales

Los golpes:

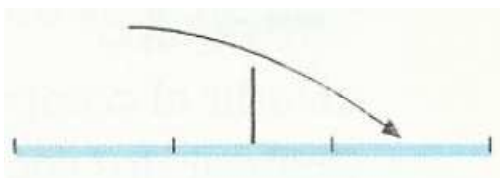
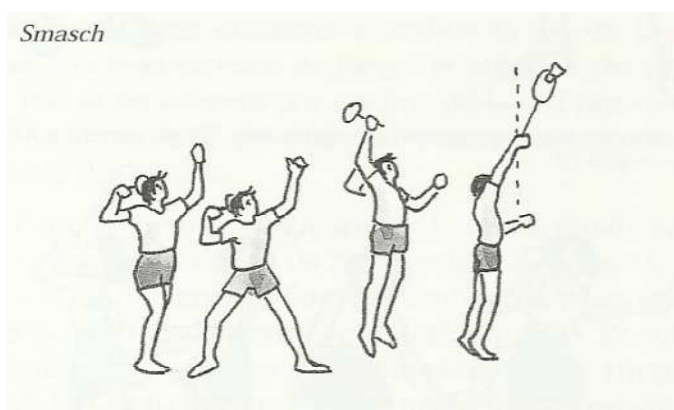
-Golpes altos: son el clear, el drop y el smasch.



“Clear”: se dirige a la línea de fondo y sirve para responder a los volantes que nos lanzan a mucha altura.



“Drop” o dejada alta de engaño: el jugador finge un mate, pero en el último momento relaja el golpe.



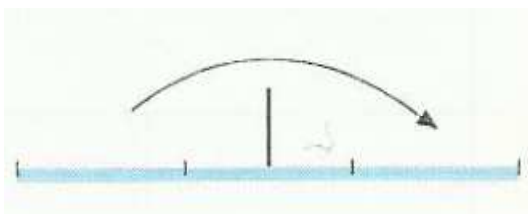
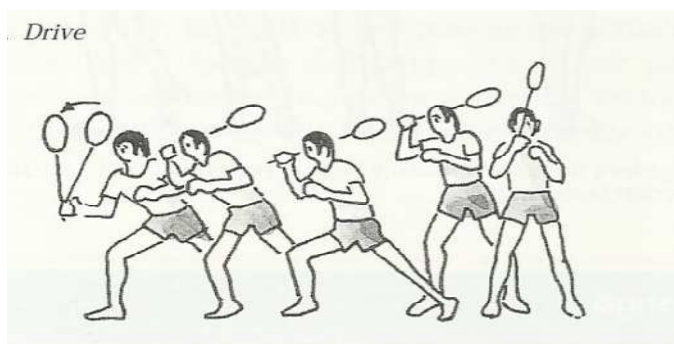
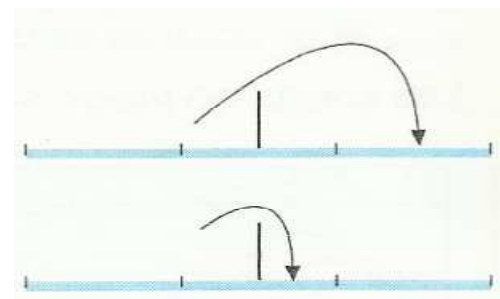
“Smasch” o remate: golpe fuerte que decide el punto. Se realiza desde la mitad de la pista hacia adelante.

-**Golpes bajos:** son el lob y la dejada.

“Lob”: es un golpe fuerte al fondo del campo contrario. Sirve para defender un mate o una dejada.

“Dejada”: se realiza cerca de la red y sirve para responder a un mate o a otra dejada

-**Golpes medios:** el drive



“Drive”: es un golpe fuerte, recto y de ataque que pasa cerca de la red y con trayectoria paralela al suelo.

Modalidades y Puntuación

Las modalidades que establece el reglamento de juego son: individuales (masculino y femenino), dobles (masculinos y femeninos) y dobles mixtos (formada por un hombre y una mujer).

Los partidos se disputan al mejor de 3 sets. En el instante que un jugador o pareja ganara dos, el partido se dará por finalizado. Si se llegará al tercer juego, se cambiaría de campo a los 11 puntos. Para marcar un tanto no es necesario estar en posesión del servicio.

En todas las modalidades, tanto de femenino como masculino, los juegos se disputan a 21 puntos. Si se llega a una puntuación de 20-20, se continuará jugando hasta que uno de los dos gane por una diferencia de 2 puntos.

El Saque

El que realiza el servicio y el que lo recibe, se colocan en las respectivas zonas de saque, opuestas en diagonal, sin tocar las líneas que las delimitan. Ambos tienen que mantener el contacto de ambos pies con la superficie de juego y mantener una posición estática.

Es falta:

- Sacar por encima de la cintura o fuera de la zona de saque.
- Que el volante caiga fuera del área de saque o fuera del campo.
- Invadir el campo contrario con raqueta o cuerpo.
- Golpear deos veces consecutivas el volante.
- Si el volante se queda en la red.

Bádminton: Tácticas de ataque y defensa

Principios en ataque	Principios en defensa
<p>1. Mantener el móvil en juego</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aprender los golpes básicos en función del objetivo táctico. -Comprender la situación en relación con el terreno de juego. (noción de centro como posición de partida en cualquiera de los golpes utilizados) 	<p>1. Mantener el móvil en juego</p>
<p>2. Llevar la iniciativa en el juego</p> <ul style="list-style-type: none"> -Comprender la noción de profundidad, lateralidad y altura de la red. -Aprender a realizar desplazamientos para llevar la iniciativa. -Preparar los puntos o toques reconociendo las debilidades del rival. -Conseguir precisión en los golpes para descolocar al contrario. -Aprender a realizar el saque como medio de empezar atacando. -Aprender a compartir el espacio en función de quien lleve la iniciativa en el juego. 	<p>2. Recuperar la iniciativa en el juego</p>
<p>3. Conseguir el objetivo</p> <ul style="list-style-type: none"> -Advertir y aprovechar los momentos adecuados para finalizar la jugada -Practicar los golpes de finalización para conseguir el objetivo -Practicar los golpes combinando distintas iniciativas para alcanzar el objetivo. 	<p>3. Evitar que el contrario logre el objetivo</p>