

## EL BÁDMINTON

### 1.- DEFINICIÓN:

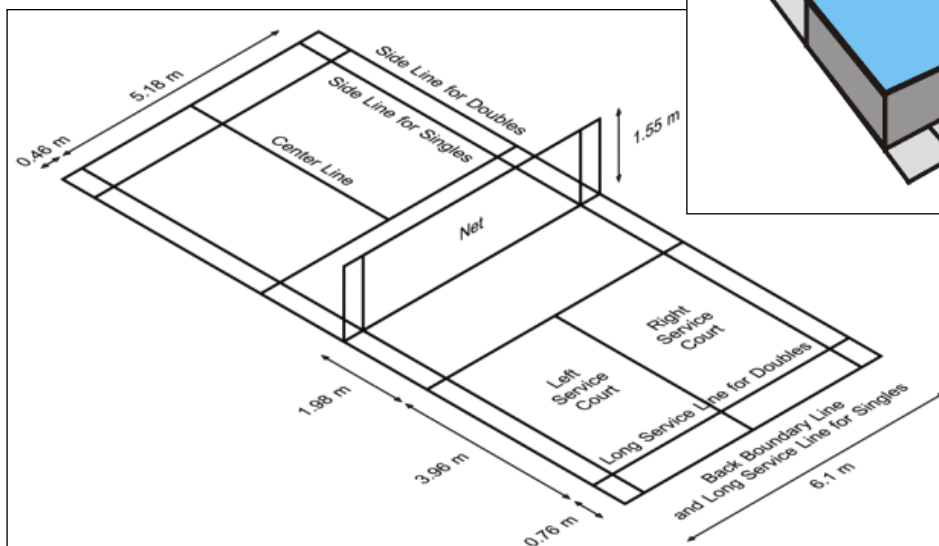
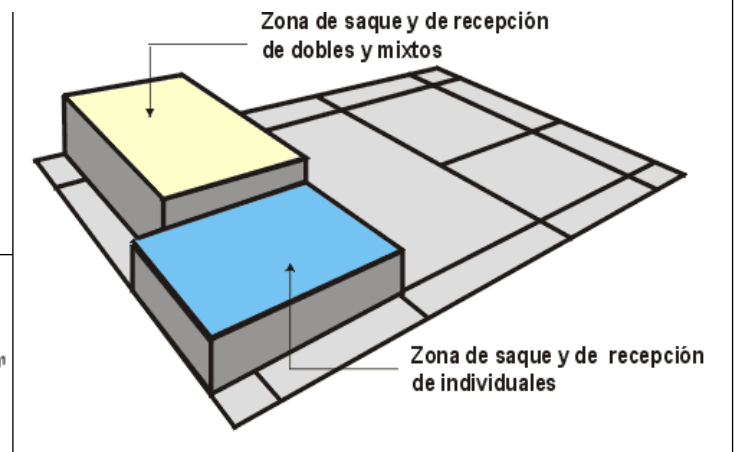
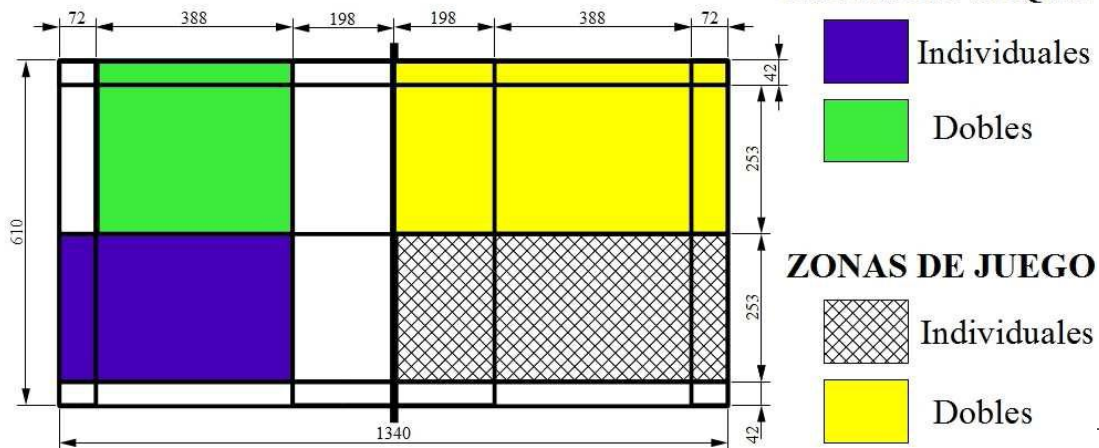
Deporte de adversario de raqueta donde se enfrentan dos jugadores (individuales) o dos parejas de jugadores (en dobles) y cuyo objetivo es golpear el volante con la raqueta por encima de la red hacia el campo contrario con intención de que no sea devuelto.

### 2.- DIMENSIONES DEL TERRENO

**La pista.-** Es un rectángulo de 13,40 m de largo por 6,10 de ancho, dividida por una red de 1,55 m de alto en sus extremos y 1,52 en el centro. En los partidos individuales, el ancho de la pista se reduce eliminando los pasillos laterales.

- Individuales: 13,40 m de largo por 5,18 m de ancho
- Dobles: 13,40 m por 6,10 m.

Cotas en cm



### 3.- DURACIÓN DEL PARTIDO

Indefinida. El partido finaliza cuando un jugador o pareja de jugadores consiga ganar 2 sets de 21 puntos y con una diferencia de 2 puntos en cada set, hasta una diferencia máxima de 30 puntos (puntuación máx. 29-30).

### 4.- REGLAS BÁSICAS

- ✚ Al comenzar el partido, se echa a suertes entre los dos jugadores, y el que gane elige entre escoger lado de la cancha, servir primero o recibir servicio. El perdedor puede escoger entre las demás opciones.
- ✚ En partidos individuales, los jugadores ejecutan el servicio desde el lado derecho de la pista cuando su puntuación es cero o número par. Cuando su puntuación es número impar, el servicio se ejecuta desde la izquierda.
- ✚ En partidos de dobles, el servicio se ejecuta siempre desde el lado derecho de la cancha, y el jugador que saca alterna lado de la cancha cada vez que se marca punto.
- ✚ En partidos de dobles, sólo puede devolver el servicio el jugador al que va dirigido. Después de ejecutado dicho servicio, los compañeros pueden ocupar cualquier posición en su cancha, sin impedir el juego del contrario.
- ✚ Si al sacar, el volante toca la parte superior de la red y cae en la cancha contraria, este servicio es válido.
- ✚ Los jugadores no podrán poner la raqueta muy cerca de la red para impedir que el volante pase a su campo. Igualmente, el volante no podrá ser golpeado antes de que cruce la red.
- ✚ Los jugadores o equipos cambian de lado de la cancha al final de cada set, sirviendo primero el ganador del set anterior. Y en el set 3, cuando uno de los dos lados llegue a 11 puntos.

#### Reglas en el Saque:

*¿Cómo se ejecuta el saque o servicio correctamente?*

- ✚ El servidor y el receptor deben estar colocados dentro de las zonas de saque diagonalmente opuestos sin tocar las líneas de banda de estas zonas.
- ✚ La raqueta del servidor debe golpear inicialmente la base del volante.
- ✚ El volante deberá estar por debajo de la cintura del jugador en el instante de ser golpeado por la raqueta.

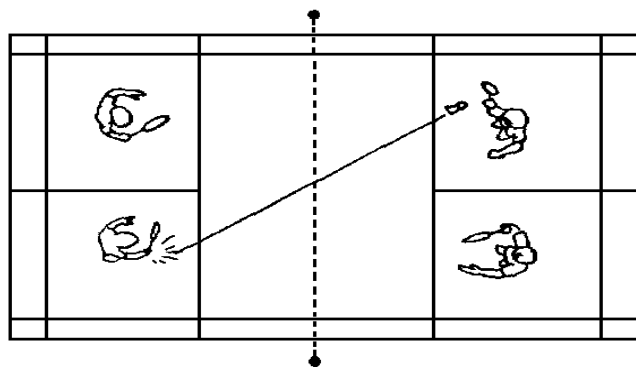
- ✚ En el momento de golpear el volante, el mango de la raqueta debe apuntar hacia abajo, de tal forma que la totalidad de la cabeza de la raqueta este completamente por debajo de la mano que la sostiene.
- ✚ Una vez comenzado el saque, el movimiento de la raqueta del servidor debe continuar hacia delante hasta que se complete el saque y, el volante debe proyectarse hacia arriba de la raqueta del servidor, de tal forma que pase por encima de la red.

#### *Saque o Servicio en Individuales.*

- ✚ El partido comienza con el saque, que se hace desde el área de servicio del lado derecho, en diagonal al área de servicio opuesta. Se sigue sacando, cambiando cada vez de área, de derecha a izquierda, hasta que se comete falta, momento en que le corresponderá sacar al adversario.
- ✚ Los saques se hacen teniendo en cuenta el tanteo propio, en los tanteos pares se sacarán desde el lado derecho y en los impares desde el lado izquierdo.

#### *Saque o Servicio en Dobles.*

- ✚ El saque se ejecuta desde el área de servicio del lado derecho del terreno de juego, en diagonal, hasta el área de servicio opuesta.
- ✚ Se sigue sacando, cambiando cada vez de área, de derecha a izquierda, hasta que se comete falta, momento en que le corresponderá sacar al adversario.
- ✚ Los saques se hacen teniendo en cuenta el tanteo propio, en los tanteos pares se sacará desde el lado derecho y en los impares desde el lado izquierdo.



#### **Cambio de lado:** Los jugadores deben cambiar de lado:

- ✚ Al final del primer juego.
- ✚ Antes de empezar el tercer juego (si existiera).
- ✚ En el tercer juego, o en un partido de un juego, cuando uno de los lados alcance 11 puntos.
- ✚ Los tiempos de descanso son de 60 segundos

## 5.- PUNTUACIONES

Se consigue punto si...

1. Se comete falta de saque.
2. Si el volante cae fuera de los límites del terreno de juego.
3. Si el volante cae en el campo contrario.
4. Si el volante no pasa la red.
5. Si el volante toca el techo o las paredes laterales.
6. Si el volante toca la ropa o el cuerpo del oponente.
7. Si el volante toca cualquier objeto o persona fuera del campo.
8. Si un jugador toca la red o sus soportes con la raqueta, su cuerpo o su ropa.
9. Si un jugador invade la pista del oponente por encima de la red con el cuerpo, la raqueta o la ropa.
- 10 Si un jugador invade la pista por debajo de la red y esto supone una molestia para el adversario.
11. Si un jugador distrae a su oponente (gesticulando, gritando, ...).

### Repetición de un punto:

1. Si un jugador saca sin estar listo su adversario.
2. Si en el saque cometen a la vez una falta el sacador y receptor.
3. Si una vez golpeado el volante traspasa la red y queda atrapado en la misma.

## 6.- TÉCNICA EN BÁDMINTON:

### 1- Presa de Raqueta.

Tenemos 2, la presa para golpear de derecha o de revés.



**2- La Posición Básica o Fundamental.** Piernas abiertas a la altura de los hombros, rodillas ligeramente flexionadas, brazos delante del cuerpo, peso de cuerpo sobre las punteras y un pie ligeramente adelantado sobre el otro.

### 3- Los Golpeos altos:

**Smash (remate):** Golpe fuerte (desde cualquier lado de la pista), de arriba hacia abajo para decidir un punto. Puede ser frontal o lateral. Puede ser de derecha o de revés.

**Clear:** Golpe (generalmente realizado desde el fondo de la pista) ante volantes que vienen a mucha altura y con el que mandamos el volante al fondo de la pista.

**Drop (dejada alta):** Golpe (desde el fondo o media pista) con el que intentamos engañar al adversario. Iniciamos el movimiento como si fuera un smash y en el último momento frenamos el brazo para dejar el volante "muerto" cerca de la red.

### 4- Los Golpeos medios.

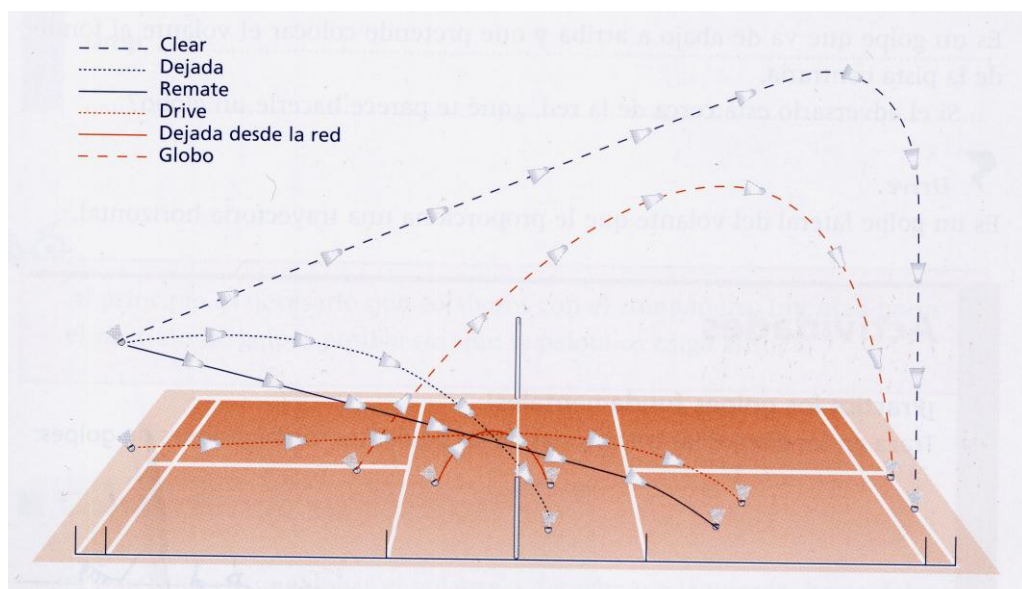
**El drive.** Golpeo plano (generalmente desde el centro de la pista) que hace al volante llevar una trayectoria paralela al suelo. Puede ser de derecha o de revés.

### 5- Los Golpeos bajos:

**Net Drop (dejada baja):** Golpeo realizado cerca de la red y con el que intentamos dejar el volante "muerto" cerca de la red del oponente. Puede ser de derecha o de revés.

**Lob (Globo):** Golpeo (generalmente desde cerca de la red) que pretende elevar el volante a mucha altura y al fondo de la pista. Se usa ante un smash o dejada alta. Puede ser de derecha o de revés.

**Saque:** Golpeo para iniciar el juego. Puede ser de derecha o de revés y también largo o corto.

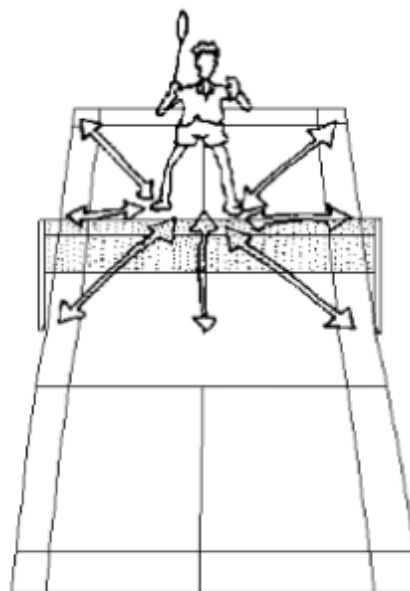


## 7.- TÁCTICA EN BÁDMINTON:

Básicamente consiste en anticiparse a la acción del oponente y “jugar con el engaño”.

En el juego de **individuales** tendremos en cuenta:

- Recuperar la posición central en la pista lo más rápido posible.
- Desplazarse diagonalmente y sin cruzar las piernas.
- Enviar el volante a zonas lejos del oponente.
- Elevar el volante ante situaciones comprometidas, para colocarse y ganar tiempo.
- Fintar y pillar a contrapié.



En el juego de **dobles**, además de todo lo anterior, tendremos en cuenta:

- Apoyar al compañero.
- Ganar la red.
- Jugar más con precisión que con fuerza.

### Tipos de Juego:

1. **Teoría de la distancia:** consiste en enviar el volante después de cada golpe al lugar más alejado de la pista. Principalmente con trayectorias diagonales y enviando el volante **cerca o lejos** de la red; o bien **derecha o izquierda**.
2. **Teoría de las 4 esquinas:** consiste en enviar el volante a estos lugares alternativamente.
3. **Teoría de la finta y contrapié:** consiste en engañar al adversario haciéndole creer que realizaremos un determinado golpeo y en el último momento, realizar otro (Amago de realizar smash y realizo un drop).

### Táctica Ofensiva o Defensiva en el juego de dobles:

Cuando un equipo está atacando (B) y ha conseguido que el contrario (A) esté a la defensiva, adopta el sistema “Adelante-Atrás”, y el equipo defensor el “Paralelo”.

