

## 1. EL BÁDMINTON: CARACTERÍSTICAS BÁSICAS

El objetivo del juego es enviar el volante por encima de la red golpeándolo con la raqueta para conseguir que caiga en el suelo del campo contrario. Cada vez que lo consigas te anotarás un punto.

El volante no se puede tocar con el cuerpo, ni tampoco dos veces consecutivas.

Los partidos se disputan en tres modalidades: individuales, dobles y dobles mixto.

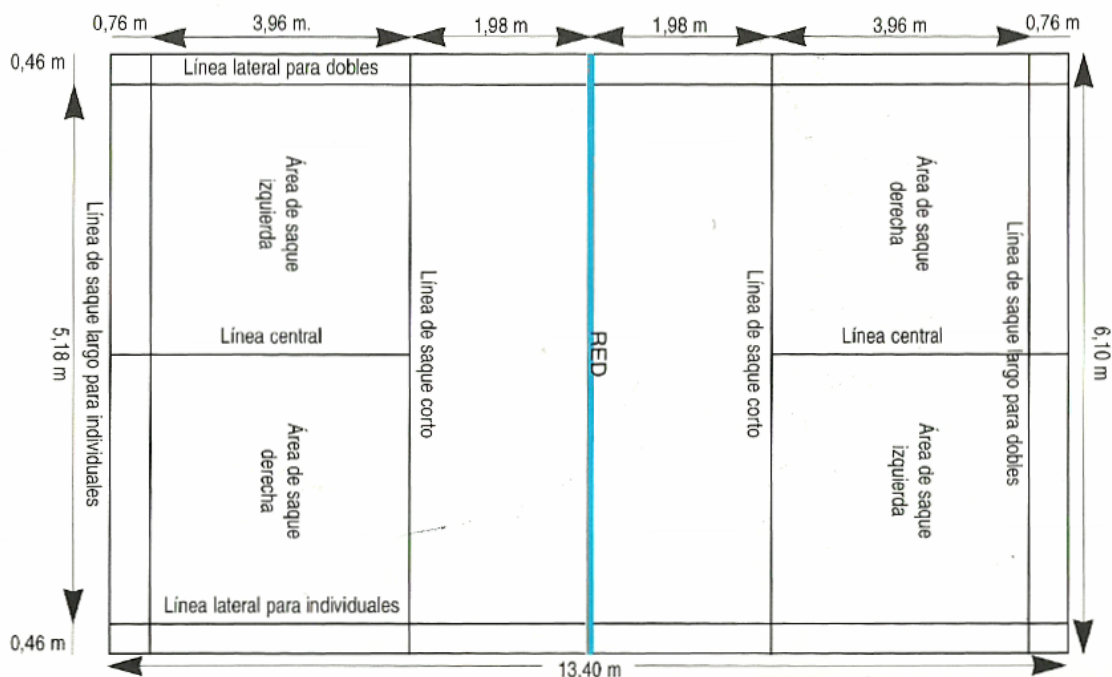
Se juega en dos campos de 5,18 m. por 6,70 m. separados por una red a 1,55 m. de altura. No se puede tocar la red ni los postes que la sostienen con la raqueta ni con el cuerpo. Si el volante cae en el suelo fuera de las líneas exteriores del campo, toca el techo o las paredes laterales, comete falta el último jugador/a que lo golpeó.

En cada campo se establecen dos áreas de saque, izquierda y derecha, delimitadas por la línea de saque corto, la línea de saque alto, la línea central y la línea lateral.

Si el jugador/a con derecho al saque lleva una puntuación par -0, 2, 4, 6 puntos...-, efectuará el saque desde el área de saque derecha al área diagonalmente opuesta en el campo contrario, Si su tanteo es impar -lleva 1, 3, 5, 7 puntos...- sacará desde el lado izquierdo.

Si comete falta quien realizó el saque, perderá el derecho a sacar y se le anotará un punto en contra.

Vence el partido quien gana dos juegos o sets. Cada set hay que jugarlo a 21 puntos, con dos puntos de diferencia.

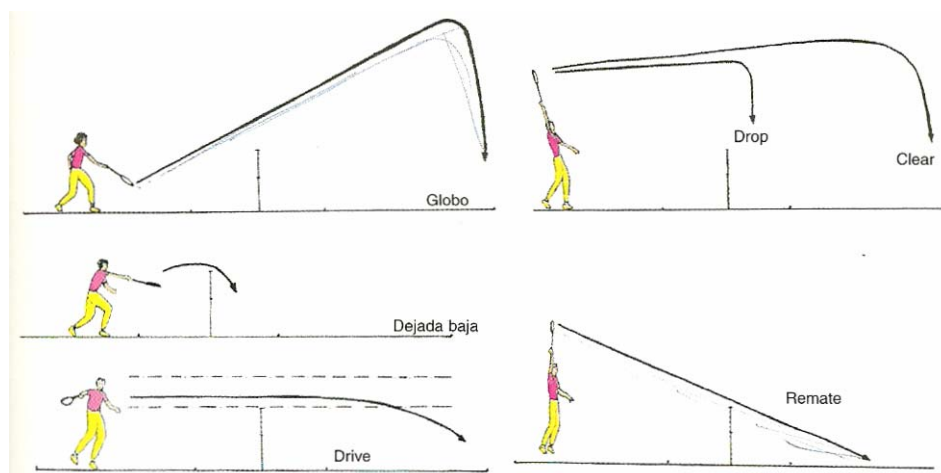


## 2. LOS GOLPEOS BÁSICOS Y LOS DESPLAZAMIENTOS

Un golpeo es la acción de dar al volante con la raqueta. Cada golpeo es diferente según la altura del volante y el lugar donde se encuentra en relación con el espacio frontal del cuerpo.

Empleando el mismo gesto, con la raqueta por encima de la cabeza podrás elegir entre un despeje o un remate, Con la práctica, podrás coordinar los golpeos con los desplazamientos específicos y ganarás en eficacia.

Tu calidad como jugador depende de que seas capaz de ejecutar todos los golpesos tanto del derecho como del revés.



### Golpeos de abajo: el saque; el globo; la dejada baja.

#### El saque o servicio

Según el reglamento, en el momento del golpeo la raqueta no puede encontrarse por encima de tu cintura ni de la mano. Cada jugador se sitúa en su área de saque, apoyando ambos pies en el suelo y sin pisar las líneas.

Colócate próximo a la línea central y más o menos a 1,5 m. de la línea de saque corto, sosteniendo el volante delante del cuerpo con los dedos pulgar e índice de la mano izquierda.

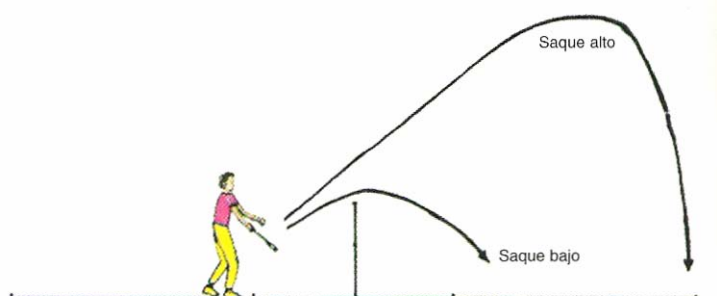
Reparte el peso del cuerpo sobre ambos pies, adelantando el izquierdo y atrasando el hombro derecho, para llevar la raqueta por detrás del cuerpo.

Al soltar el volante, adelanta con un movimiento continuado la raqueta. En el momento del impacto, entre la rodilla y la cadera, bloquea la muñeca,

El volante debe describir una trayectoria parabólica y hacia arriba, yendo al área de saque del campo contrario.

Tras el saque, adopta una posición de preparación para la devolución.

En el saque alto el volante llega casi hasta la línea de saque largo del campo contrario. En el saque corto pasa cerca del borde superior de la red y cae próximo a ésta.



#### El globo o lob

El movimiento del cuerpo y la trayectoria del volante -alta y al fondo del campo contrario- son iguales al saque alto.

En el globo del derecho, antes del impacto retrasa la raqueta y adelanta el pie del lado contrario. Aprovecha el balanceo del brazo para impulsar con más fuerza el volante.

Para golpear del revés, adelanta el pie del lado de la raqueta, quedándote de costado a la dirección a donde quieras enviar el volante.

### **La dejada baja**

Se coloca el volante en el espacio comprendido entre la red y la línea de saque corto. Tras sobrepasar la red, el volante desciende y cae próximo a ésta en el campo contrario. Acerca la raqueta hacia tu cuerpo con la palma de la mano hacia arriba, y antes del golpeo, extiende el codo dejando la mano en prolongación del antebrazo y la cabeza de la raqueta paralela al suelo.

### **Golpeos a altura intermedia:**

#### **El drive**

El volante se golpea a la altura de los hombros, describiendo una trayectoria larga, próxima al borde superior de la red y más o menos paralela al suelo.

Para realizar el drive puedes colocar el cuerpo paralelo a la red, o situarte de costado. Lleva la raqueta por detrás de la cabeza elevando el codo a la altura del hombro. La palma de la mano queda orientada a la red y cerca de la oreja.

Atrasa tu hombro derecho y deja el brazo izquierdo relajado a la altura del pecho.

A continuación extiende el codo para lanzar la raqueta hacia adelante con rapidez. El impacto al volante se produce por delante del cuerpo terminando con una rotación brusca hacia dentro del antebrazo.

Para realizar el drive del revés, lleva la raqueta al lado opuesto rotando el tronco hacia la izquierda.

### **Golpeos de arriba: el clear; el remate**

#### **El despeje o clear**

En el clear se imprime al volante una trayectoria alta y hacia el fondo del campo contrario. Es un despeje para que el adversario se aleje de la red.

Ve hacia el volante hasta que quede sobre tu cabeza y delante del cuerpo.

Atrasa tu hombro derecho y eleva la raqueta con el codo flexionado y el antebrazo paralelo al suelo.

A continuación, lanza con rapidez la raqueta hacia adelante, hasta que el codo quede completamente extendido en el momento del impacto.

#### **El remate**

El remate o smash es la manera más rápida de enviar el volante al campo contrario. Se le golpea con potencia al volante imprimiéndole una trayectoria recta, tensa y oblicua al suelo.

El impacto debe coincidir con el plano vertical del cuerpo y por encima de la cabeza.

Antes de extender el codo, flexiona ligeramente las rodillas y a continuación, adelanta al mismo tiempo el hombro y el pie de derechos para lanzar la raqueta hacia arriba.

El brazo, con un movimiento muy rápido, debe quedar completamente extendido y la cabeza de la raqueta no se detiene tras el impacto.

Golpeando el volante cuando se encuentra a la máxima altura llegará más lejos y podrás prepararte para devolver el siguiente golpeo.

Antes del golpeo adopta la misma posición que en el clear, con la pierna izquierda adelantada y el hombro derecho atrasado. Eleva el codo flexionado y a la altura del hombro.

## Los desplazamientos en el campo

Realizando correctamente los desplazamientos puedes anticiparte y llegar a cualquier lugar con tiempo suficiente para golpear con precisión.

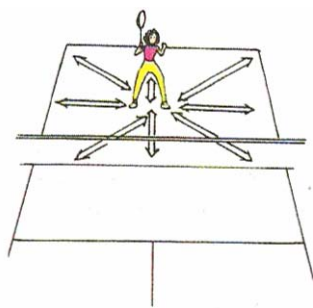
Según la trayectoria los desplazamientos se clasifican en:

- laterales,
- adelante,
- atrás,
- y su combinación a derecha e izquierda.

En los desplazamientos laterales da el primer paso con el pie más cercano al lado hacia donde vayas. Así, el desplazamiento lateral hacia la izquierda se inicia con un pequeño paso lateral del pie izquierdo, efectuando a continuación un paso muy largo con el pie derecho.

En los desplazamientos adelante y adelante-laterales, cuando llegues al lugar de golpeo el pie de raqueta ha de encontrarse adelantado.

Si te desplazas hacia atrás, evita los golpes de revés iniciando siempre el desplazamiento con el pie derecho y continuando con el izquierdo. Emplea pasos cortos hasta colocarte orientado como si fueras a efectuar un golpe del derecho.



## 3. EL JUEGO EN DOBLES

### ¿Cómo se puntúa?

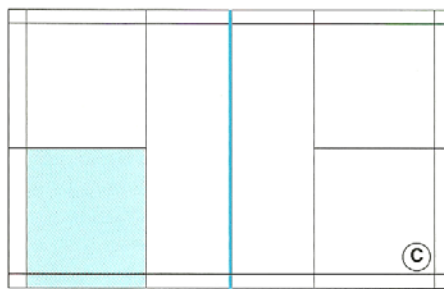
En esta modalidad de juego el campo es más ancho y la línea de saque largo se encuentra algo más próxima a la red. Por ello, los saques altos no se envían tan lejos como jugando en individuales.

Si el equipo que recibe el saque comete falta, quienes sacaron se anotarán un punto, y continuará sacando el mismo jugador-a, que lo estaba haciendo, pero desde el área de saque del lado contrario. No puede recibir dos saques consecutivos un mismo jugador.

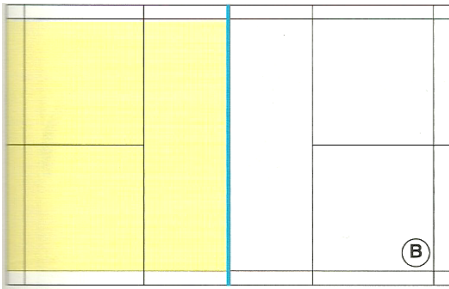
Cuando la pareja contraria recupera el saque, éste lo debe realizar el jugador-a que se encuentre en el lado correspondiente a la puntuación del equipo.



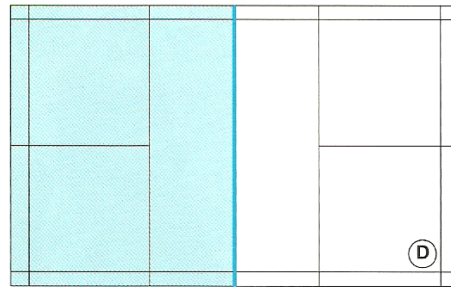
A. Área de recepción del saque en individuales.



C. Área de recepción del saque en dobles



B. Campo de juego para individuales



C. Campo de juego para dobles

## Sistemas de juego

Durante un partido, los componentes de cada equipo adoptan un determinado sistema de juego situándose en el campo para cubrir la mayor amplitud de espacio posible y obtener la máxima ventaja de sus posibilidades individuales.

- En el sistema de juego en **paralelo o lado a lado** los dos jugadores se colocan paralelos y a una distancia parecida de la red. Se delimita claramente la parte del campo que a cada uno le corresponde, y por ello es un sistema muy empleado por los principiantes.
- En el sistema de juego **adelante-atrás** el jugador-a más hábil se coloca adelantado, próximo a la red, y se encarga de recoger todos los volantes que llegan a la línea de saque corto. El jugador-a más fuerte se coloca retrasado para golpear con potencia los volantes que le lleguen. En este sistema los dos jugadores se encuentran con mucho campo que cubrir y por ello es más difícil defender.
- En el sistema de juego **mixto** se combinan los dos anteriores. Exige mucha sincronización y un cambio continuo en las posiciones. Cuando el equipo espera el volante, se coloca en paralelo. Cuando el volante está en su campo, un jugador-a se desplaza adelante agachándose, y el otro, que va a golpear, atrasado.

En dobles predominan los saques cortos y ajustados a la red, para que la pareja contraria no pueda rematar.

En la modalidad de dobles mixto suele utilizarse el sistema adelante- atrás, colocándose la chica adelantada y su compañero atrasado.