

DEPORTES DE ADVERSARIO: INICIACIÓN AL BÁDMINTON

CONTENIDOS:	Iniciación al bádminton. Fundamentos de juego, técnica, táctica y reglamento.
ACTIVIDAD:	Aprende los fundamentos y prepárate para el examen práctico y un campeonato en clase.

El Bádminton es un deporte de adversario que precisa de un implemento (raqueta 68x23cm) y un móvil (volante de plumas) y el campo está delimitado por una red (1'55 m de altura)
El juego original se llamó POONA en Inglaterra en 1967 y fue copiado por oficiales del ejército de un juego de la india.

TÉCNICA BÁSICA

1. **Agarre**, presa o empuñadura.
2. **Posición básica**: en saque, ataque y defensa
3. **Colocación en el campo**: situación en el campo
4. **Movimiento de los pies y velocidad**: delante y detrás, derecha e izquierda (cruces...)
5. **Técnica de golpeo**: saque y golpes en juego
6. **Zona de golpeo**: baja (debajo de cadera), Media (hombro) y alta (encima cabeza)



TÁCTICA: El objetivo es puntuar o intentar que el rival no pueda devolver el volante utilizando el espacio.

- **Defensa**: mantenemos una buena posición para cubrir el máximo de terreno y recuperar el ataque, nos colocaremos justo en la "T" y hacemos juego de pies.
- **Ataque**: atacamos si controlamos el juego y estamos golpeando cerca y por encima de la red con una trayectoria descendente.
- **Principios tácticos básicos**:
 - **Juego a lo largo** (fondo de pista y luego dejada o remate)
 - **Juego a lo ancho** (las cuatro esquina y moverlo de lado a lado)
 - **Juego de contrapié** (ver su movimiento y engañar al rival)

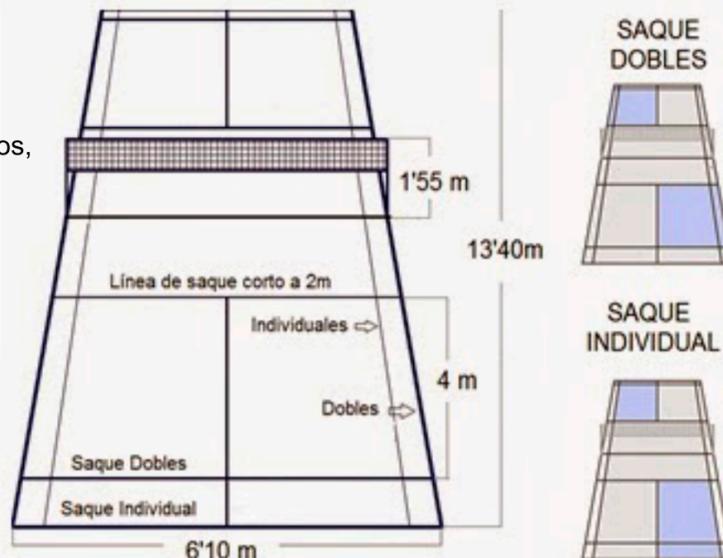


REGLAMENTO BÁSICO

- 1.- La altura de la red es 1,55m
- 2.-Cada vez que el volante se pone en juego uno de los dos equipos consigue punto.
- 3.-Se compite al mejor de 3 juegos de 21 puntos cada uno, con 2 de ventaja. Si el set llega a 29 puntos, gana el que hace el punto 30.
- 4.-El saque siempre se realiza en diagonal, desde el lado derecho cuando el marcador es CERO o PAR, y desde el lado izquierdo cuando el marcador es IMPAR.

7. Prohibiciones:

- No se puede golpear dos veces el volante
- En el saque el volante no puede tocar la red.
- Si el volante toca la red en el juego se sigue.
- No se puede tocar la red ni invadir el campo contrario ni con el cuerpo ni con la raqueta
- El volante no puede tocar el suelo, poste, árbitro, techo o cualquier parte del cuerpo
- No se puede sacar por encima de la cintura y ni desde fuera de su área.
- El volante no puede caer fuera del área correspondiente (saque individual y dobles o campo individual o dobles)



El volante

PESO:
 Entre 4,75 y 5,50 gramos



El volante es una ligera bola de corcho que pesa entre 4,74 y 5,50 gramos. Esta base suele ir recubierta de cuero o piel de cabrito y en ella se insertan 16 plumas de ganso. Un volante más económico se fabrica con nylon y corcho.



Los tiempos

Al mejor de 3 juegos de 21 puntos cada uno, con dos de ventaja. Si el partido llega a 29 pts., gana el que hace el 30

La pista



- - - CLEAR/GLOBO
- DROP/DEJADA
- SMASH/REMATE
- DRIVE
- DROP-NET
- LOB

