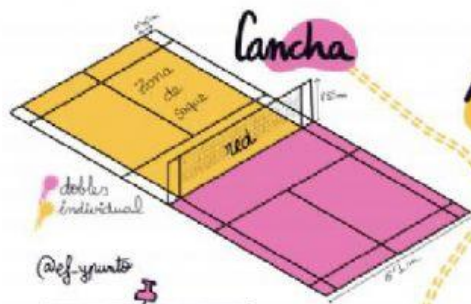




**Origen**  
India → Poona  
→ Inglaterra

1992 1ª vez en los JJOO

**Tanto**

al mejor de

**3** sets

gana el set  
quien llegue  
primero a...

**21** pts

## Modalidades

- individual femenino
- individual masculino
- dobles femenino
- dobles masculino
- dobles mixto

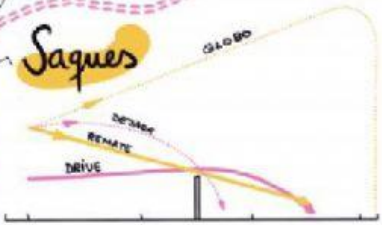
**volante**



**Equipación**



**Saques**



Pies en el suelo, posición estática.  
Raqueta y volante por debajo de la cintura.  
**en diagonal**

# BÁDMINTON

## Golpes:

- clear
- drop
- lop
- drive
- smash

## Faltas:

- saque fallido
- 2 golpes (má)
- doble golpe (doble)
- tocar cuerpo
- tocar red
- invadir pista

# BÁDMINTON

## ¿QUÉ ES EL BÁDMINTON?

Es un deporte de raqueta y cancha dividida por una red, en el que se enfrentan dos jugadores (individuales) o dos parejas (dobles). En el bádminton no se juega con una pelota, sino con un **volante**. Consiste en golpear con la raqueta el volante y enviarlo por encima de la red dentro de las líneas que delimitan el campo contrario, tratando de que el adversario no lo pueda golpear para devolvérselo.

### **Normas básicas:**

- Las modalidades que establece el reglamento de juego son: individuales (masculino y femenino), dobles (masculinos y femeninos) y dobles mixtos (pareja formada por un hombre y una mujer).
- El partido se jugará al mejor de **3 sets de 21 puntos**.
- Al principio de cada punto, el jugador que sirve y el que recibe deben situarse en diagonales opuestas de la zona de servicio. El servidor debe golpear el volante por debajo de la cintura para que éste aterrice en la zona de servicio del rival.
- El jugador o equipo que primero gane 21 puntos con una **diferencia mínima de dos puntos** ganará un juego.
- En caso de **empate a 20 puntos**, el set continúa hasta que se consiguen dos puntos de diferencia (por ejemplo 24-22), hasta un **máximo de 30** (30-29 es la puntuación máxima posible).
- El partido **comienza con el saque** → 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.
- En dobles cada equipo tiene derecho a **dos saques**, uno por jugador, menos en el inicio del juego. Si el que saca comete falta, deberá sacar su compañero. Si cometen falta realizarán cambio de servicio y sacará la pareja contraria.

## **ACTIVIDAD 1. COMPLETA LOS ESPACIOS**

“El bádminton es un deporte de \_\_\_\_\_ y cancha dividida por una \_\_\_\_\_ en el que se enfrentan dos jugadores (individuales) o dos parejas (dobles). En el bádminton no se juega con pelota, sino con un \_\_\_\_\_”

## **ACTIVIDAD 2. RESPONDE CORRECTAMENTE**

- ¿Cuántas modalidades existen?
- ¿A cuántos sets y puntos se juega un partido?
- ¿Quién gana el partido?
- ¿Cómo empieza el partido?

## **HISTORIA**

Versión moderna de un juego primitivo llamado *battledore*, inventado en China. El actual bádminton surgió en la India, donde se llamaba Poona. Oficiales del ejército británico vieron el juego y se lo llevaron a Inglaterra (1873). Su nombre proviene de una finca campestre de un duque inglés que lo practicaba mucho, su finca se llamaba bádminton. Era un juego con una vestimenta formal (corbatín, pantalones de seda, ...).

Las primeras reglas fueron publicadas en 1877. En 1934 se crea la Federación Internacional de Bádminton (IBF). Es considerado **deporte Olímpico** desde los JJOO de Barcelona 1992. El primer club de bádminton fue formado en Bath, Inglaterra (1873).

En España surge de la mano de un grupo de amigos en 1971, en Vigo (Pontevedra). El primer club de bádminton en España surge en Galicia en 1972: el "Alerta".

| ACTIVIDAD 3. VERDADERO O FALSO                                         |   |   |
|------------------------------------------------------------------------|---|---|
|                                                                        | V | F |
| 1. El bádminton se inventó en Francia.                                 |   |   |
| 2. Se llamaba Poona                                                    |   |   |
| 3. Es deporte Olímpico desde los JJOO de Barcelona 92                  |   |   |
| 4. El primer club de bádminton en España surge en Canarias: el "Gofio" |   |   |

## INSTALACIÓN Y MATERIAL NECESARIO

Se necesitan tres elementos: el VOLANTE, la RAQUETA y el TERRENO DE JUEGO. Hay dos tipos de **volantes**: el de plumas (competiciones oficiales) y el de nylon (iniciación y competiciones escolares).

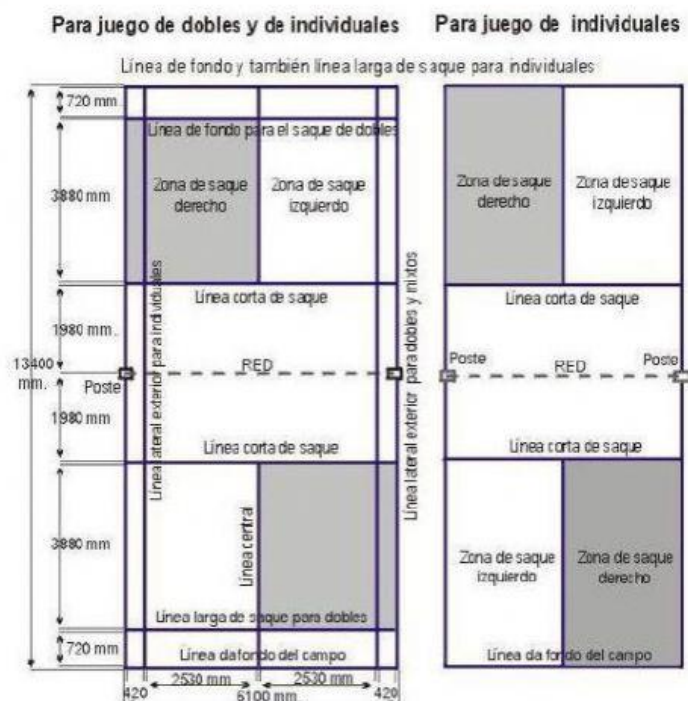
La **raqueta** se divide en tres partes básicas ya que no todas tienen cruceta:



1. **Cabeza.** Generalmente ovalada. Con esta parte es donde se inserta el cordaje y con la que se golpea el volante.
2. **Varilla.** Es la parte que conecta la cabeza con el mango. Es extremadamente fina (en comparación con otro tipo de raquetas).
3. **Mango.** Es la parte utilizada para agarrarla. Suele ser de madera recubierta por algún tipo de cinta de tela o "grip" (recubrimiento de goma) para no hacernos daño en la mano y que no se nos resbale la raqueta.

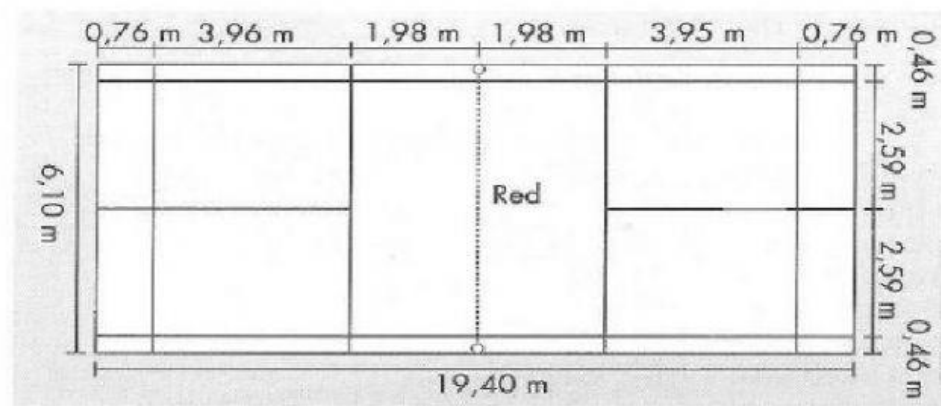
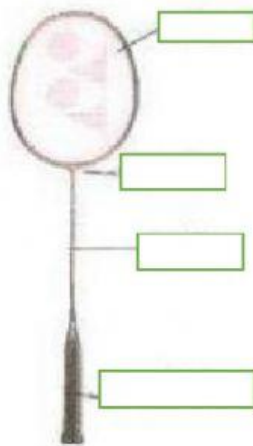
El **terreno de juego.** Campo rectangular de 13,40m x 6,10m. Está dividido en dos partes iguales separadas por la red central (1,55 altura en los extremos y 1,52 en el centro). El campo estará limitado por líneas que marcan las diferentes zonas del campo y los límites de este.

A su alrededor el espacio estará libre de obstáculos con el fin de desarrollarse el juego de la forma más libre posible.



¡¡¡IMPORTANTE!! El campo de dobles e individuales es diferente.

## ACTIVIDAD 4. COMPLETA LOS NOMBRES QUE FALTAN



## LA PRESA O AGARRE DE LA RAQUETA

Es muy importante coger bien la raqueta. Principalmente hay dos tipos de agarre:

- **Agarre universal:** Agarrando la empuñadura cerrando los dedos sobre ella y colocando el pulgar entre el dedo índice y los demás. Con este agarre podemos realizar toda clase de golpes.  
El agarre debe ser firme, pero sin tensión, justo hasta el momento de impactar con el volante, entonces apretaremos fuertemente la empuñadura para golpearlo, tras lo cual relajamos la tensión del agarre.
- **Agarre de revés:** para la cual, partiendo de la presa universal, realizaremos  $\frac{1}{4}$  de giro de muñeca, apoyando el pulgar en la parte ancha posterior de la empuñadura.

## LA POSICIÓN BÁSICA DEL JUEGO

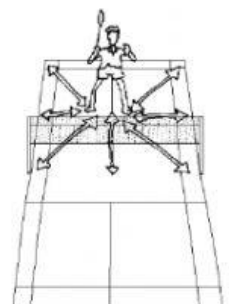
Para responder de forma rápida y adecuada es importante mantener una posición básica durante el juego. Hay dos posiciones:

| Posición de recepción cuando saca el contrario.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posición defensiva que se mantiene durante el juego. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cabeza levantada, mirando al frente.</li> <li>○ La mano sujeta a la raqueta a una altura entre el pecho, hombros y cabeza.</li> <li>○ Tronco ligeramente inclinado hacia delante.</li> <li>○ Piernas semiflexionadas.</li> <li>○ Pies separados algo más que los hombros.</li> <li>○ El peso del cuerpo repartido entre los dos pies, sobre las puntas.</li> </ul> |                                                      |

## LA COLOCACIÓN EN EL CAMPO Y LOS DESPLAZAMIENTOS

En el juego de individuales durante el juego es de vital importante situarse en el **centro** del terreno de juego. A partir de esta posición se realizan los diferentes desplazamientos para conseguir golpear el volante en cualquier lugar del campo. Después del golpeo volvemos a situarnos en el centro del terreno.

Los desplazamientos se suelen iniciar dando el primer paso con el pie del lado donde se va a golpear el volante, y si se tienen que dar dos pasos o más, los primeros serán cortos y veloces, y el último más largo, situándonos en el lugar adecuado para el golpeo.

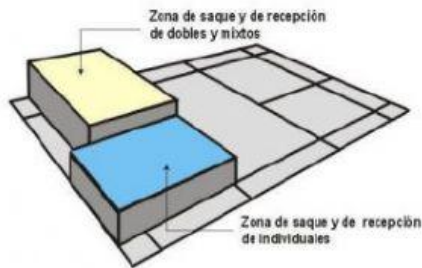


## ACTIVIDAD 5. NOMBRA LOS DOS TIPOS DE AGARRE

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

## ACTIVIDAD 6. ¿DÓNDE HAY QUE COLOCARSE DURANTE EL JUEGO INDIVIDUAL?

### EL SAQUE

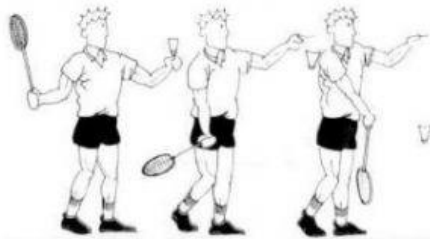


El que realiza el servicio y el que lo recibe, se colocan en las respectivas zonas de saque, opuestas en diagonal, sin tocar las líneas que las delimitan.

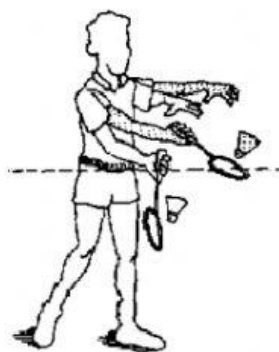
Hasta que se realiza el servicio, tanto el que saca como el que recibe, tienen que mantener el contacto de ambos pies con la superficie de juego y mantener una posición estática.

En el momento del impacto en el saque, la posición de golpeo correcto es: la cabeza de la raqueta y el volante deberán encontrarse por debajo de la línea de la cintura y la empuñadura de la raqueta estará por encima de la cabeza de la misma.

En las dos modalidades de saque (saque corto y saque largo), el movimiento del brazo que golpea es de atrás a delante en un movimiento continuo; el impacto al volante se realiza entre la rodilla y la cadera.



**Es FALTA de saque:**



- Sacar por encima de la cintura



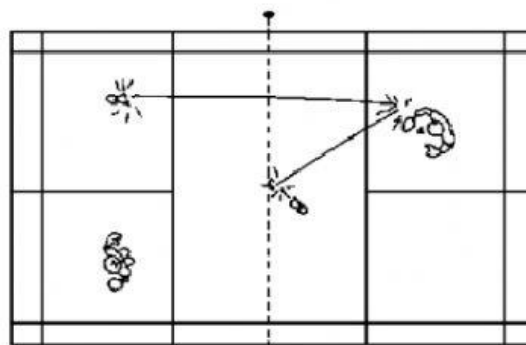
- Si la cabeza de la raqueta está por encima de la mano que la sujeta, en el momento del golpeo.



- Levantar un pie en el momento de realizar o receptionar un servicio.



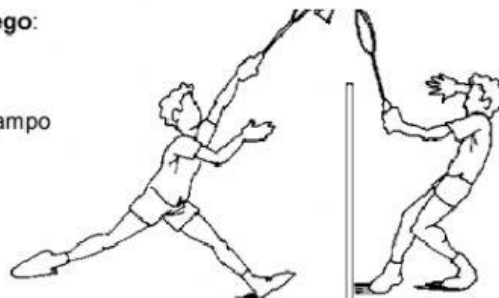
• Si los pies del servidor no están dentro de la zona de servicio o pisa una línea de juego.



• Si el volante no pasa por encima de la red o cae en la zona de servicio que no está diagonalmente opuesta al servidor.

κ También son faltas durante el desarrollo del juego:

- Si se golpea al volante en el campo contrario
- Si un jugador toca la red o los postes
- Si se golpea dos veces seguidas en el mismo campo
- Si el volante queda prendido en la red



• Si un jugador obstaculiza el golpe del oponente.

15

## ACTIVIDAD 8. CONTESTA SI O NO

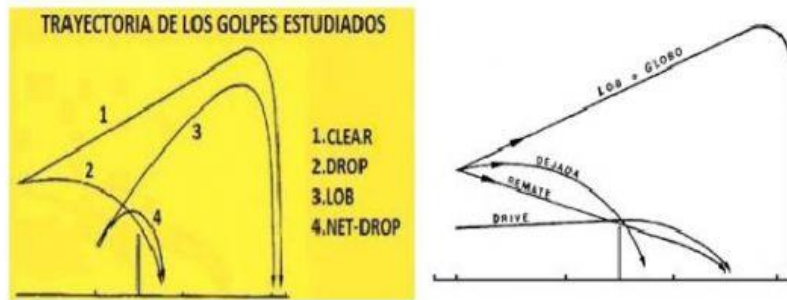
- Es falta si se saca por encima de la cintura .....
- Es falta si el volante pasa la red por encima.....
- Es falta si un jugador toca la red.....
- Es falta si se levanta un pie al sacar o al recibir.
- Es falta si el volante va muy rápido.....

## LOS GOLPES

Según la trayectoria que queramos dar al volante, distinguiremos 5 golpes de base:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Lob o globo:</b> Dirigido alto y hacia el fondo de la pista. Puede ser ejecutado desde arriba o bajo el nivel de la red. Es un excelente golpe para "mover" al rival.                                                                                                                                                                           |  |
| <b>Clear:</b> Es un golpeo que se realiza para enviar el volante de fondo a fondo de la pista. El volante va alto y a la línea de fondo del adversario. La ejecución es: Golpear con la raqueta por encima de la cabeza, lo más alto posible. El brazo va estirado y el momento de golpeo se produce antes de que la raqueta llegue a la vertical. |  |
| <b>Dejada:</b> Es un golpeo ofensivo cuyo objetivo es hacer caer el volante justo detrás de la red, cuando el adversario está lejos de ésta y no puede responder. Existen dos tipos: -La dejada alta: de ejecución similar al Clear y el Remate. -La dejada baja: en el momento del golpeo, la raqueta está paralela al suelo.                     |  |
| <b>Remate:</b> Técnicamente se ejecuta igual que el Clear, con la diferencia que el golpeo se realiza a mayor velocidad y el impacto del volante es por delante de la vertical, con la raqueta más inclinada hacia delante, de manera que el volante salga con una trayectoria descendente y tensa.                                                |  |
| <b>Drive:</b> El punto de contacto con el volante en el Drive suele estar entre el pecho y la cabeza (altura de los                                                                                                                                                                                                                                |  |

hombros). Cuando realizamos un Drive, el volante pasa lo más cerca posible a la red y con una trayectoria tensa y paralela al suelo.



### ACTIVIDAD 9. RELACIONA CON FLECHAS

- |                    |                                                                                       |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lob o globo</b> | ○ El volante sale con una trayectoria descendente y tensa                             |
| <b>Dejada</b>      | ○ Se realiza para enviar el volante de fondo a fondo de la pista                      |
| <b>Remate</b>      | ○ Es un excelente golpe para "mover" al rival.                                        |
| <b>Clear</b>       | ○ Es un golpeo ofensivo cuyo objetivo es hacer caer el volante justo detrás de la red |
| <b>Drive</b>       | ○ El volante pasa lo más cerca posible a la red y con una trayectoria tensa.          |

### ACTIVIDAD 10. BUSCA E INVESTIGA.

¿Quién es la mejor jugadora de bádminton de España? Escribe algunos datos y sus logros más destacados.