

BADMINTON TÉCNICA

1. La presa de raqueta.
2. La posición de juego.
3. Los desplazamientos.
4. El servicio.
5. Los golpesos.

BADMINTON TÁCTICA

1. Táctica de Individuales.
2. Táctica de Dobles.
3. Sistemas de Juego.

1. La presa de la raqueta

Existen distintas formas de coger la raqueta, aunque para la iniciación nos va a interesar la presa universal, que permite ejecutar todos los golpesos principales.



Características principales:

UNIVERSAL:

- Agarre en Uve.
- Cabeza de la raqueta perpendicular al suelo.
- Agarre que permita la movilidad de la muñeca.

DE REVÉS:

- Giro de la muñeca de 45°

2. La posición de juego

Debe favorecer el desplazamiento y la ejecución de los gestos de forma rápida. Distinguimos entre:

- Posición básica general.
- Posición básica defensiva.
- Posición básica en espera de servicio.

La posición básica general:

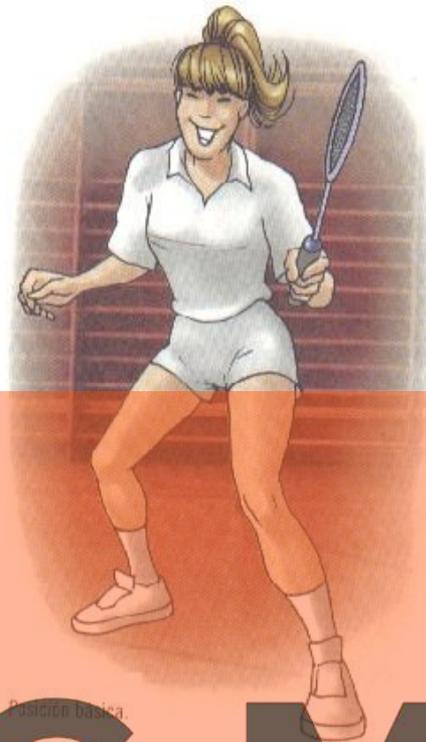
Es aquella en la que el jugador espera el retorno del volante por el adversario.

Debemos intentar permanecer en el centro del propio campo.

El jugador debe colocarse orientado hacia la red, con las piernas semiflexionadas.

La derecha, caso diestro, ligeramente adelantada. El tronco se mantiene ligeramente inclinado hacia delante para llevar el peso del cuerpo a las puntas de los pies.

El brazo ejecutor (con raqueta) lleva el codo ligeramente hacia delante, flexionado unos 90°, de forma que la mano queda al frente a la altura de la cadera, orientando la raqueta hacia delante.



Posición básica defensiva:

Se adopta cuando el oponente ha realizado un golpe de ataque. El jugador se retrasa hacia el fondo de la pista y modifica la posición de base separando y flexionando más las piernas.

También inclina más el tronco hacia delante y baja la posición del brazo ejecutor.

La posición básica en espera de servicio:

Habitualmente el jugador se coloca en el centro de la zona de saque, ligeramente a la izquierda (caso diestro) para disminuir la necesidad de golpear de revés.

La pierna izquierda se adelanta, el peso del cuerpo se lleva ligeramente hacia esa pierna y la raqueta se eleva, quedando a media altura por delante del cuerpo.

En la modalidad de dobles el jugador se coloca más adelantado con la raqueta más alta.

Características principales:

- GENERAL:
 - Raqueta en alto.
 - Semiflexión de rodillas.
 - Planta de los pies apoyados completamente.

- DEFENSIVA:
 - Raqueta a media altura (Cadera – Hombro).
 - Flexión de rodillas.
 - Apoyo de metatarso.
- DE ESPERA AL SERVICIO:
 - Raqueta en alto.
 - Pierna de brazo dominante atrasada.

3. Los Desplazamientos

Características principales:

- Partiremos de posición básica general o defensiva.
- Todos los desplazamientos se inician con la pierna del brazo dominante.
- Se suelen realizar 2 pasos cortos y con el tercero, que será más largo, llegamos al volante.
- No olvidar volver siempre a la posición de partida.

4. El Servicio

Destacan por la facilidad en la ejecución el servicio corto y el largo.

Servicio corto:

Busca una trayectoria que lleve el volante cerca de la red y cerca de la línea corta de saque.

Servicio largo:

Busca una trayectoria muy parabólica. Intenta que el volante caiga perpendicular al suelo, próximo a la línea de fondo.

En ambos servicios el movimiento consta de tres fases:

1. La preparación:

Los pies se encuentran separados a la anchura de los hombros, con el izquierdo adelantado en el caso de ser diestro.

El peso del cuerpo se encuentra sobre la pierna atrasada.

El brazo ejecutor se encuentra semiflexionado atrás y el otro brazo adelantado sujetando el volante con el dedo pulgar e índice.

2. La ejecución:

El brazo ejecutor realiza un movimiento hacia abajo y adelante.

El peso del cuerpo se traslada de atrás adelante, a la vez que existe una rotación del cuerpo hacia la izquierda.

El volante se suelta para permitir el golpeo por delante del jugador y por debajo de la cintura.

3. La recuperación:

Se completa la rotación del cuerpo a la izquierda. La raqueta sigue el movimiento hasta quedar elevada y en la parte izquierda del cuerpo.



Características principales:

- **SERVICIO CORTO:**
 - La diferencia está en que tras el golpeo el brazo no continua el movimiento.
- **SERVICIO LARGO:**
 - Pierna y brazo dominante retrasados.
 - Movimiento de atrás – adelante.
 - La cabeza de la raqueta NUNCA estará por encima de la muñeca ni de la cadera.
 - El movimiento del brazo después del golpeo continuará cruzándose por delante del cuerpo.

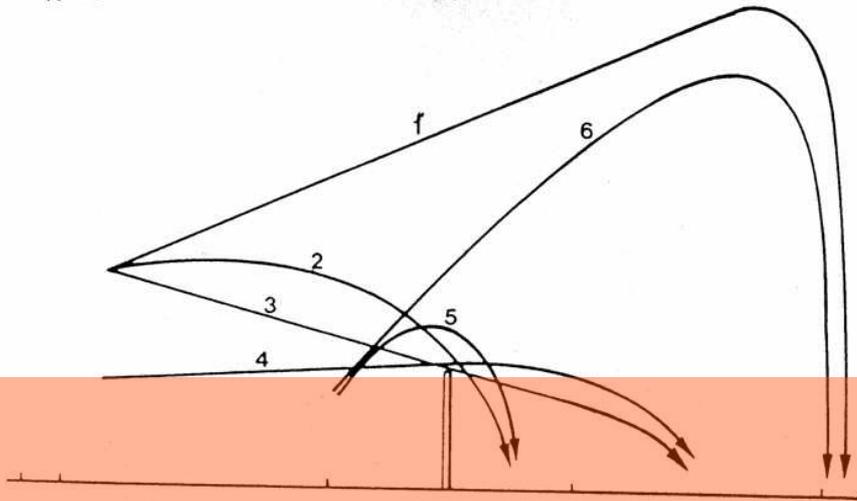
Servicio corto de revés:

Es una variante del servicio algo más complicada en su ejecución, destacando las siguientes diferencias.

- Pierna y brazo dominante adelantado.
- Presa de revés y colocando la raqueta por delante del cuerpo del jugador.
- La cabeza de la raqueta NUNCA estará por encima de la muñeca ni de la cadera.
- No dejar caer el volante.

6. Los Golpeos

RESUMEN DE LAS TRAYECTORIAS DE LOS GOLPEOS BÁSICOS



1. CLEAR
2. DEJADA ALTA
3. SMASCH
4. DRIVE
5. DEJADA BAJA
6. LOB

5.1. CLEAR

- DE DERECHA:
 - Golpe de mano alta.
 - Golpeo con trayectoria de fondo a fondo.
 - Se saca la raqueta por detrás de la cabeza.
 - Se golpea al volante por encima de ésta.
 - El cuerpo debe girar y acompañar el momento del golpeo.
- DE REVÉS:
 - La diferencia básica es que el brazo de la raqueta debe pasar por delante del cuerpo, acompañado de la pierna dominante.

5.2. DEJADA ALTA

- Golpe de mano alta.
- Golpeo con trayectoria de fondo a red.
- Se saca la raqueta por detrás de la cabeza.
- Se golpea al volante por delante de ésta.

5.3. DEJADA BAJA

- DE DERECHA:
 - La raqueta se colocará buscando la línea del hombro realizando un movimiento hacia delante buscando la red.
 - Se realizará un desplazamiento con la pierna dominante.
 - Se finaliza con un movimiento suave de muñeca.
- DE REVÉS:
 - La diferencia fundamental será que utilizaremos la presa de revés.

5.4. LOB

- DE DERECHA:
 - Golpe de mano baja.
 - Golpe defensivo que se ejecuta buscando el fondo de pista.
 - El brazo continua la trayectoria del golpeo.
- DE REVÉS:
 - Cruzaremos la pierna dominante a la vez que mantendremos el codo alto y la cabeza de la raqueta en dirección al suelo.

5.5. REMATE O SMACH

Se realiza desde cualquier lugar de la pista y siempre de mano alta siendo un golpeo netamente ofensivo.

Busca imprimir una trayectoria descendente, con gran velocidad pudiéndose realizar en salto para mejorar la trayectoria descendente.

Características principales:

- DE DERECHA:
 - Golpe de mano alta.
 - Golpe ofensivo por excelencia.
 - La raqueta saldrá por detrás de la cabeza.
 - Se realizará aplicándole la máxima potencia y contactando con el volante por delante de esta.
 - Se puede realizar en salto.
 - Con trayectoria tensa y en dirección al suelo buscando el centro de la pista.

- DE REVÉS:
 - La posición del cuerpo será cruzando la pierna y brazos dominantes, donde el codo de este brazo deberá permanecer alto y apuntando al volante.
 - La raqueta partirá con la cabeza apuntando al suelo.

5.6. DRIVE

Es un golpeo de ataque que se realiza a una altura media (raqueta entre la cintura y la cabeza) y que busca imprimir al volante una trayectoria paralela al suelo y cercana a la red, que obligue a una devolución defensiva del volante.

Características principales:

- DE DERECHA:
 - Movimiento ofensivo.
 - Requiere de un desplazamiento previo a la derecha (diestro) donde el brazo dominante debe permanecer paralelo al suelo.
 - Se ejecutará un movimiento tenso y paralelo a la red aplicando la máxima potencia al golpeo.
- DE REVÉS:
 - Cambio a presa de revés.
 - Cruzar pierna dominante.



Táctica

1. Táctica de individuales

Los principios tácticos fundamentales son:

Ataca al revés:

Busca el revés del adversario ya que normalmente éste es de menor eficacia

Desplaza al adversario:

Busca desplazamientos del adversario, tanto adelante, atrás, como lateralmente.

Evita la precipitación:

Espera el momento más oportuno para iniciar un ataque definitivo.

Juega en paralelo:

Los golpes con trayectorias paralelas tienen menor dificultad y supone menor tiempo de vuelo del volante.

Cubre las zonas más débiles:

Esas zonas son más vulnerables porque somos menos hábiles.

Los sistemas de juegos como tales no existen porque es individual, aunque sí que existen planes que el deportista emplea para vencer al contrario, alguno de ellos son:

Cuatro esquinas:

Desplazar al adversario por las cuatro esquinas del campo, a veces en un orden determinado. Buscando producir un desgaste físico.

Repeticiones:

Jugar varias veces consecutivas a la misma zona para cambiar bruscamente a otras zonas del campo, normalmente a la contraria. Busca evitar que el oponente vuelva al centro del campo después de cada golpeo.

Juego en paralelo:

Utiliza fundamentalmente trayectorias paralelas. Busca dar poco tiempo al adversario y asegurar el golpeo.

Juego cruzado:

Utiliza algunas veces trayectorias cruzadas. Puede tener un efecto sorpresa.

Distancia más largas:

Busca en cada golpeo el mayor desplazamiento posible del adversario, en función de su situación en la pista.

Punto débil:

Aprovechar al máximo un punto débil del adversario conocido de antemano.



Imagen de jugador individual.

2. Táctica de dobles

Los principios tácticos fundamentales son:

Ataca llevando la iniciativa:

De forma compensada y evitando la precipitación.

Gana la red:

Puesto q muchos puntos terminan en golpes desde ésta.

Juega con precisión y rapidez:

Es todavía de mayor importancia que en la modalidad individual puesto q el mismo terreno esta ocupado por dos personas.

Varía el juego:

Para provocar incertidumbre.

Juega a las zonas vulnerables:

Aquellas de responsabilidad común.

Realiza un saque eficaz:

Es fundamental ya que determina la ventaja o desventaja inicial.

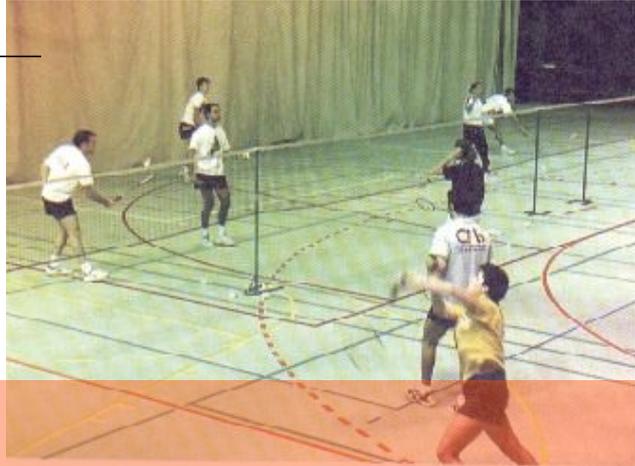


Imagen de pareja de jugadores.

XDOC.MX

3. Sistemas de juego

En Paralelo:

Cada uno de los miembros de la pareja se sitúan en una mitad del campo, derecha e izquierda, ocupándose de ésta.

Delante-detrás:

Similar a la anterior, situándose uno en la parte anterior y otro en la posterior.

Mixto en rotación:

Es una mezcla de los anteriores disponiéndose en paralelo en defensa y delante-detrás en ataque.

