

1. QUÈ ÉS EL BÀDMINTON ?

El bàdminton és un esport d'adversari que es juga en una pista separada per una xarxa.

Es pot jugar individualment o per parelles, és a dir, u contra u o dos contra dos.

2.- ORIGEN DEL BÀDMINTON:

El bàdminton té els seus orígens, fa més de 300 anys a l'Índia, on es deia "poona". Més tard, a l'any 1860, va ser adoptat pels generals de l'exèrcit anglès, que un dècada més tard el dugueren a Bàdminton (Badminton Castle) i d'aquí en deriva el seu nom actual. És a partir del 1873 que aquest esport va començar a tenir importància.

A partir de llavors, el bàdminton ha tingut una àmplia difusió arreu del món i va esdevenir olímpic a partir dels Jocs Olímpics celebrats l'any 1992 a Barcelona.

3. EQUIP NECESSARI:

3.1 La raqueta

La raqueta és similar a la de tennis, però una mica més petita i amb un pes aproximat de 150 grams, variant segons la qualitat i els materials utilitzats en la seva fabricació.

3.2 El volant

El volant és l'equivalent a la pilota, és un suro d'uns 3 centímetres de diàmetre amb 14 o 16 plomes implantades al costat pla. Actualment, els volants de plomes es solen utilitzar només en competicions i el més usual és utilitzar volants sintètics.

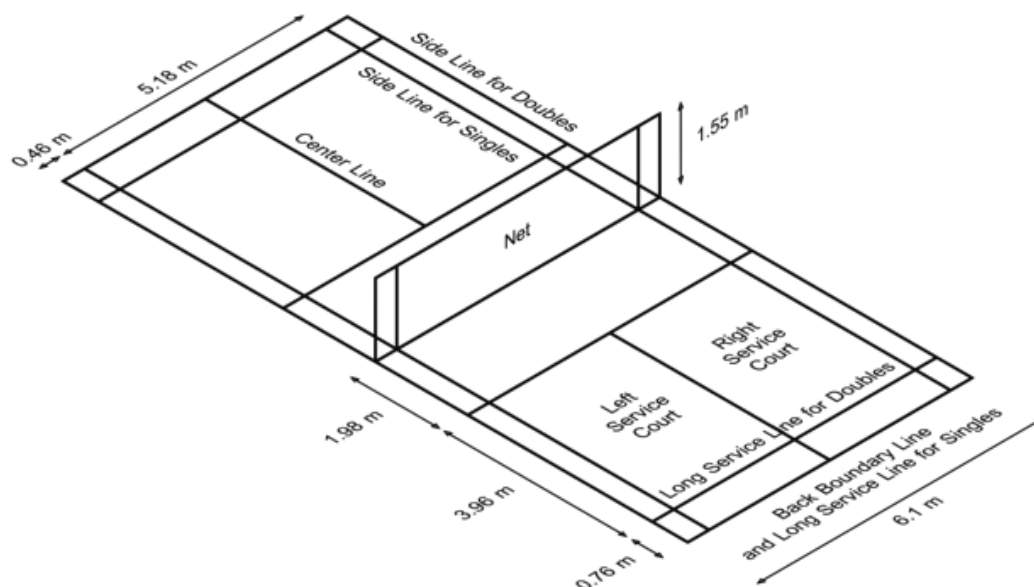
3.3 La xarxa

Ha d'arribar fins a 155 centímetres.

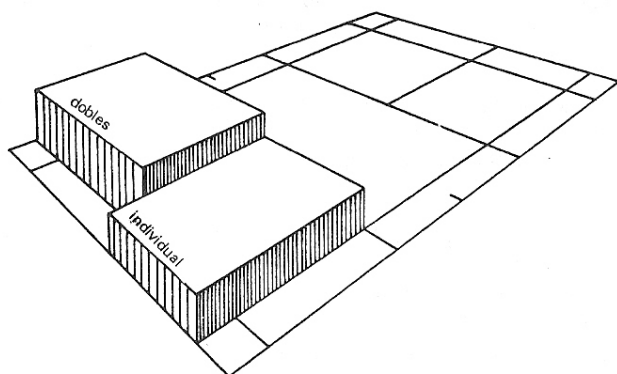


4. EL CAMP DE JOC:

Per jugar a bàdminton és millor jugar en una pista coberta, perquè sinó és així, el vent pot desviar el volant amb facilitat.



L'amplada de la pista és de 5,18 metres pel joc individual (1x1) i de 6,1 metres pel joc de dobles (2x2).



En dobles, la zona de servei també està delimitada per una línia per al servei llarg, que es troba a 0,78 metres de la línia de fons.



5. LES REGLES BÀSIQUES DEL BÀMINTON

5.1. El servei

- 🏸 S'efectua en diagonal , mai dues vegades seguides del mateix costat, i el volant ha de caure a la zona assenyalada.
- 🏸 En el moment del colpeig, el cap de la raqueta ha d'estar per sota de la mà i per sota del maluc.
- 🏸 El cop ha de tenir una trajectòria ascendent.

5.2. La puntuació:

El volant ha de tocar el terra del camp contrari colpejant-lo amb la raqueta per poder aconseguir un punt.

També hi han altres maneres de guanyar un punt:

- Que el jugador contrari toqui la xarxa
- Que invaeixi el teu camp
- Que llanci el volant fora del camp.

Els partits es disputen al millor de 3 sets i cada set s'ha de guanyar amb 21 punts.

Treure de la dreta o de l'esquerra?

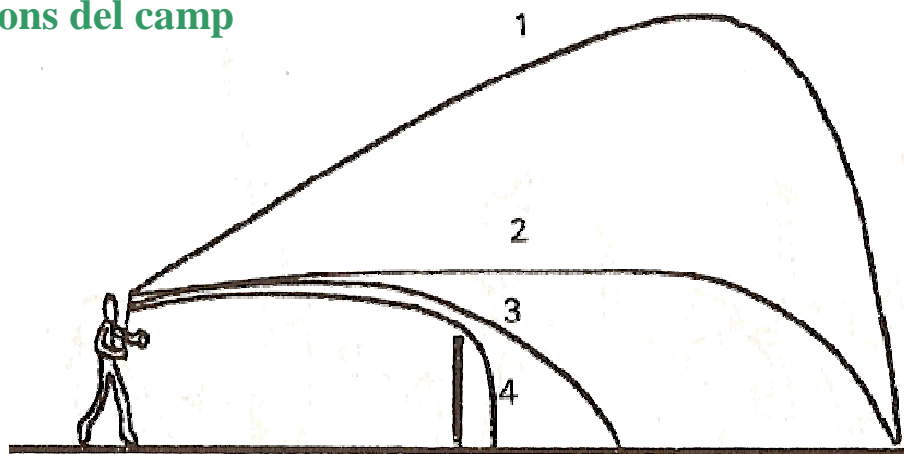
**El primer servei es realitza des de l'àrea de servei de la banda dreta.
Si la puntuació pròpia és zero o parell, es treu de la banda dreta i si és imparell es treu de la banda esquerra.**



6. GESTOS TÈCNICS (Els cops)

Es pot colpejar el volant de maneres diferents segons l'alçada del volant, la posició en el camp i la velocitat del cop.

Des del fons del camp



“Clear”

Globus potent que pretén allunyar l'adversari de la xarxa.(trajectòria 1).

“Drive”

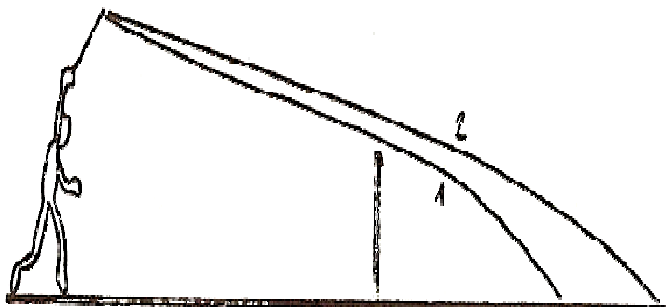
Consisteix en què la raqueta colpegi el volant lleugerament per damunt de la cadera, de manera lateral, perquè el volant passi molt a prop de la xarxa, quasi horitzontalment (trajectòria 2).

Deixada alta o “drop”

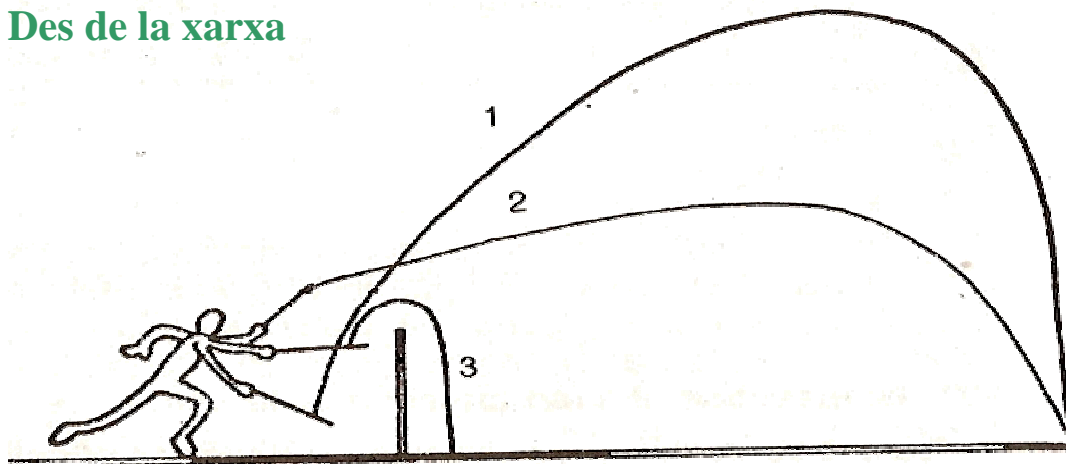
Cop de trajectòria descendent, just a la xarxa, però des del fons de la pista. (trajectòries 3-4).

Esmaixada:

Cop de trajectòria descendent i ràpida per guanyar el punt (trajectòria 1-2), el cap de la raqueta es dirigeix cap a baix i el cop de canell ha de ser brusc, acompanyat del cop. Amb això s'aconsegueix un cop molt dur, que “clava” el volant a la pista contrària.



Des de la xarxa



Deixada baixa

El volant cau al costat de la xarxa.(trajectòria 3), amb un cop molt suau perquè caigui lent, just per darrera de la xarxa.

“Lob”

En aquest cas, la raqueta va de baix cap a dalt, colpejant el volant per sota del maluc amb molta força, perquè el volant arribi al fons de la pista contrària .(trajectòria 1)



IMPORTANT

Per realitzar tots aquests cops, la part del braç que té més importància és el canell. Si es té un bon moviment de canell, els moviments seran molt millors. No tot el moviment és del braç, com acostuma a fer la gent que s'inicia en aquest esport per primera vegada.

7. EL BÀDMINTON ADAPTAT

Canvis en les regles de joc respecte al bàdminton sense adaptacions:

- No hi ha canvi de zona en funció de la puntuació donat que es juga en una meitat del camp.
- Pels jugadors en cadira, el volant ha d'estar per sota l'aixella en el moment de servir.
- En el moment del cop al volant, part del cos ha d'estar en contacte amb la cadira
- La cadira de rodes es considera part del cos.
- Durant el joc, els peus han d'estar sobre el recolzapeus de la cadira. Els jugadors no poden tocar ni recolzar-se amb els peus o les mans al terra.
- La resta de regles s'apliquen igual que en el Bàdminton sense adaptacions.

Per ampliar informació i observar una competició real, podeu mirar els vídeos penjats a la pàgina web.

