

Semana Nacional de Formação

DESPORTO ESCOLAR

2016 PÓVOA DE VARZIM





BADMINTON

no

Desporto Escolar

-

Iniciação ao Treino



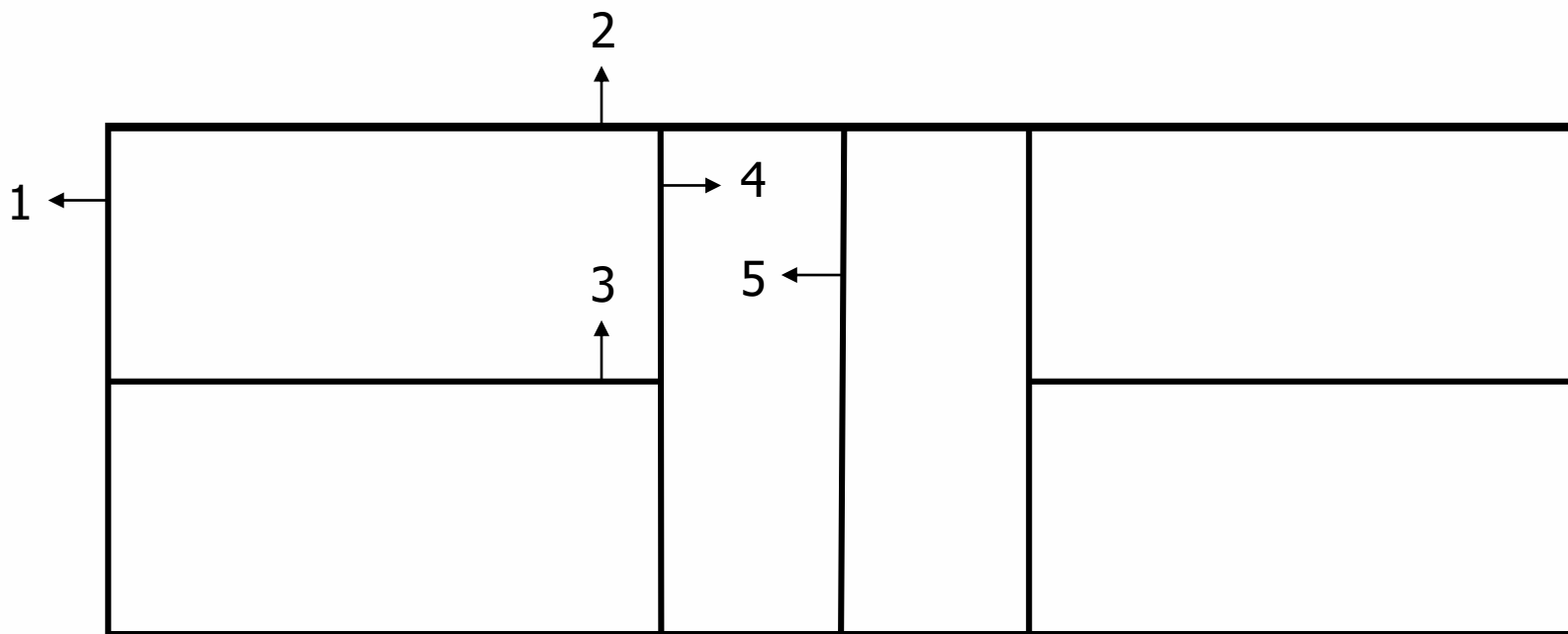



BADMINTON
REGULAMENTOS

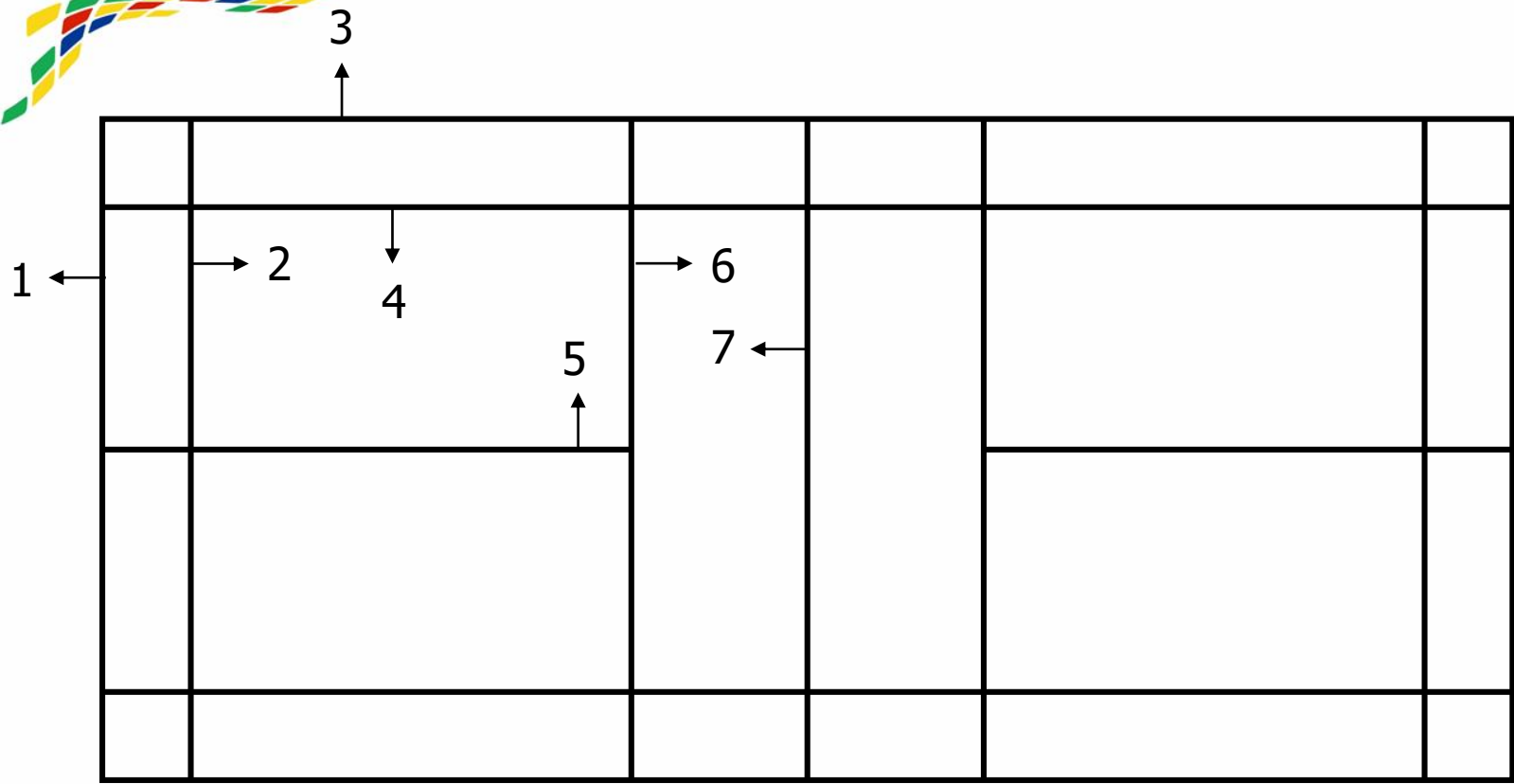


CAMPO SINGULARES

- 1 – Linha de serviço longo de singulares ou linha de fundo
- 2 – Linha lateral de singulares
- 3 – Linha central
- 4 – Linha de serviço curto
- 5 – Rede



CAMPO PARES



1 – Linha de serviço longo de singulares ou linha de fundo

2 – Linha de serviço longo de pares

3 – Linha lateral de pares

4 – Linha lateral de singulares

5 – Linha central

6 – Linha de serviço curto

7 – Rede

SinPartesres

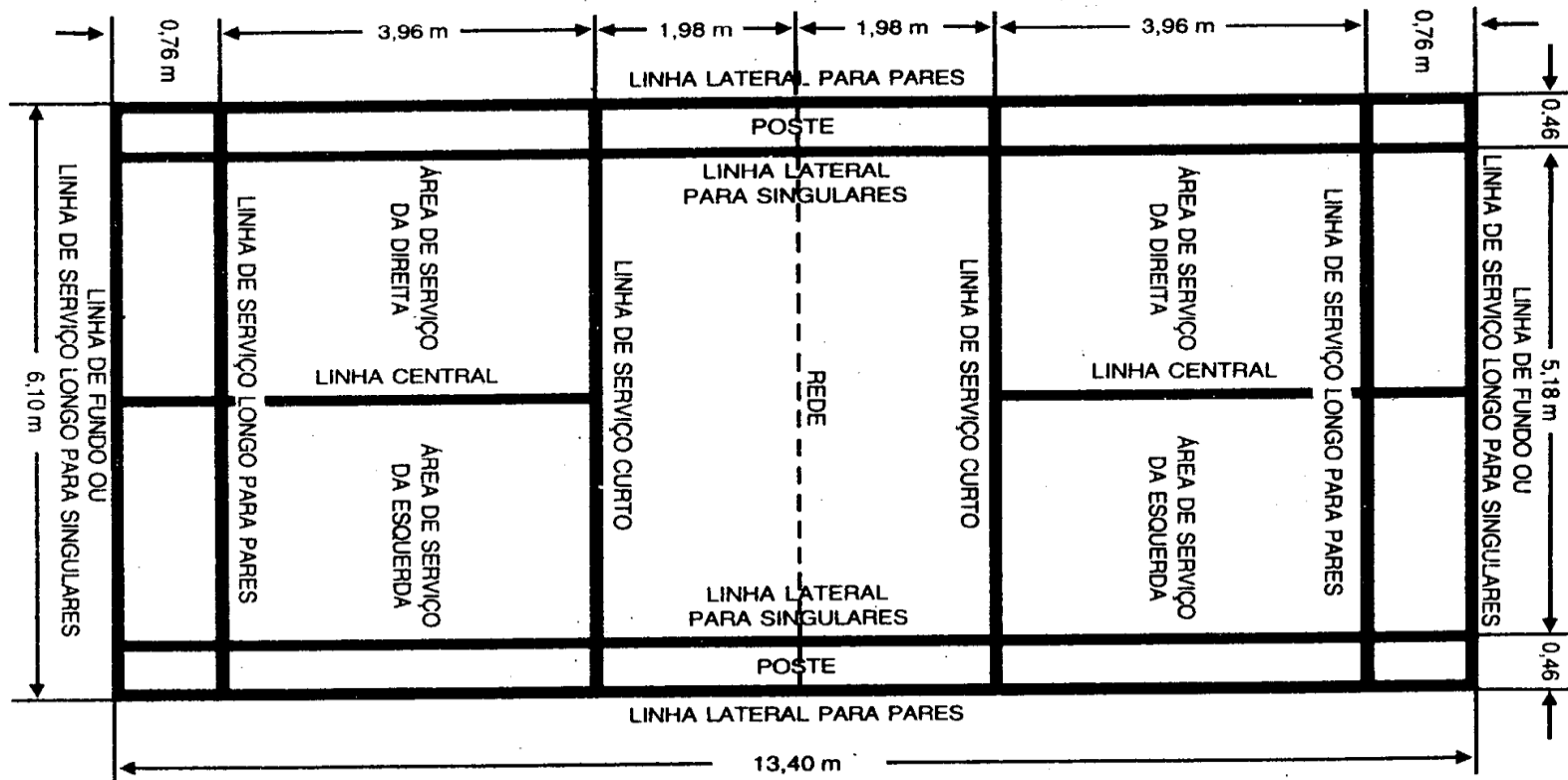


DIAGRAMA A

MEDIDA DA DIAGONAL DA TOTALIDADE DO CAMPO: 14,723 METROS
 MEDIDA DA DIAGONAL DO MEIO CAMPO: 9,061 METROS
 (DESDE O POSTE À LINHA DE FUNDO)

- O jogo pode ser disputado por dois jogadores de cada lado (pares), ou por um jogador de cada lado (singulares).
- O lado a quem pertence o direito de servir deverá ser chamado "servidor" e o lado oposto deverá ser chamado "recebedor".

- Uma partida de Badminton é jogada à melhor de três jogos (quem vence dois ganha), a menos que outra modalidade tenha sido estabelecida.
- Cada jogo é jogado até aos 21 pontos.
 - No caso de empate aos 20 pontos, ganha quem conseguir uma diferença de dois pontos.
 - Se, aos 29 pontos, o empate subsistir, ganha o jogador, ou equipa, que primeiro marcar 30 pontos.

- O lado que vence uma jogada adiciona um ponto à sua pontuação.
- O lado que vence um jogo começa o serviço do jogo seguinte.

- Quando o jogador que está a ganhar chegar aos 11 pontos, os jogadores têm um período de 60 segundos de intervalo.
- É autorizado um intervalo de dois minutos entre cada jogo.
- Caso haja um terceiro jogo há troca de campo quando um dos jogadores atingir 11 pontos.

- Os jogadores devem servir e receber dentro da área de serviço do lado direito, sempre que a pontuação do servidor seja par ou zero.
- Os jogadores devem servir e receber dentro da área de serviço do lado esquerdo, sempre que a pontuação do servidor seja ímpar.

- O volante é batido, alternadamente, pelo servidor e pelo receptor, até que seja cometida uma falta, ou até que o volante deixe de estar em jogo.
 - Se o servidor ganhar a jogada adiciona um ponto à sua pontuação e volta a servir do lado oposto ao que se encontrava a servir (direito ↔ esquerdo).
 - Se o recebedor ganhar uma jogada adiciona um ponto à sua pontuação e passa a ser servidor.

Marcação de pontos (pares)

Curso do jogo /Explicação	Resultado	Posição do serviço	Servidor & Recebedor	Vencedor da jogada		
	Zero Igual	Serviço do lado direito. A pontuação do lado que serve é par.	A serve para C A e C são os servidor e recebedor iniciais	A & B	C	D
					B	A
A & B ganham um ponto. A & B mudam o lado do serviço. A volta a servir, agora do lado esquerdo. C & D mantêm os mesmos lados.	1-0	Serviço do lado esquerdo. A pontuação do lado que serve é ímpar.	A serve para D	C & D	C	D
					A	B

Marcação de pontos (pares)

C & D ganham um ponto e o direito de servir. Ninguém muda de posição.	01-01	Serviço do lado esquerdo. A pontuação do lado que serve é ímpar.	D serve para A.	A & B	<table border="1"> <tr> <td>C</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>B</td> </tr> </table>	C	D	A	B
C	D								
A	B								
A & B ganham um ponto e o direito de servir. Ninguém muda de posição.	02-01	Serviço do lado direito. A pontuação do lado que serve é par.	B serve para C	C & D	<table border="1"> <tr> <td>C</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>B</td> </tr> </table>	C	D	A	B
C	D								
A	B								
C & D ganham um ponto e o direito de servir. Ninguém muda de posição.	02-02	Serviço do lado direito. A pontuação do lado que serve é par.	C serve para B	C & D	<table border="1"> <tr> <td>C</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td>A</td> <td>B</td> </tr> </table>	C	D	A	B
C	D								
A	B								

Marcação de pontos (pares)

<p>C & D ganham um ponto. C & D mudam o lado do serviço. C serve do lado esquerdo. A & B não mudam de posição.</p>	03-02	<p>Serviço do lado esquerdo. A pontuação do lado que serve é ímpar.</p>	<p>C serve para A</p>	<p>A & B</p>	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">D</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">C</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">A</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">B</td> </tr> </table>	D	C	A	B
D	C								
A	B								
<p>A & B ganham um ponto e o direito de servir. Ninguém muda de posição.</p>	03-03	<p>Serviço do lado esquerdo. A pontuação do lado que serve é ímpar.</p>	<p>A serve para C</p>	<p>A & B</p>	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">D</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">C</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">A</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">B</td> </tr> </table>	D	C	A	B
D	C								
A	B								
<p>A & B ganham um ponto. A & B mudam o lado do serviço. A volta a servir, agora do lado esquerdo. C & D mantêm os mesmos lados.</p>	04-03	<p>Serviço do lado direito. A pontuação do lado que serve é par.</p>	<p>A serve para D</p>	<p>C & D</p>	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">D</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">C</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">B</td> <td style="text-align: center; padding: 5px;">A</td> </tr> </table>	D	C	B	A
D	C								
B	A								

Notas:

O “lado” de serviço depende da pontuação do servidor, par ou impar, tal como em singulares.

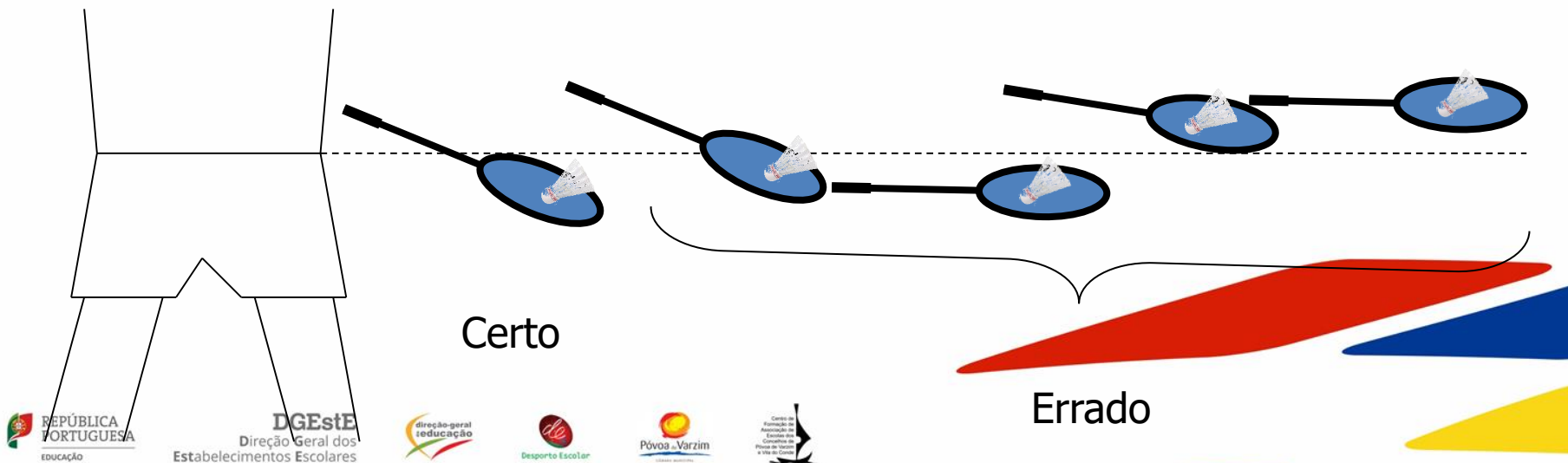
Os jogadores mudam o “lado” de serviço apenas quando é ganho um ponto pelo lado que está a servir. Em todos os outros casos, os jogadores permanecem no mesmo lado da jogada anterior. Isto garante que o serviço alterna entre os jogadores.



Serviço

- No serviço
 - Tanto o servidor como o receptor deverão encontrar-se dentro das áreas de serviço diagonalmente opostas, sem pisar as linhas limites respectivas. Os pés dos jogadores devem permanecer em contacto com a superfície do campo, numa posição estacionária, até que o serviço seja executado.

- A raqueta do servidor deverá contactar a cabeça do volante, encontrando-se toda a cabeça da raqueta posicionada abaixo da cintura do servidor e a apontar para o chão.



É falta no serviço se:

O serviço não for correcto.

O volante não for enviado para dentro da área de serviço.

O volante, no serviço, for tocado pela raquete acima do nível da cintura.

O servidor, na tentativa de servir, falhar o volante.

Depois de passar por cima da rede, o volante ficar preso na rede ou por cima dela.

É falta em jogo se o volante:

Cair fora das linhas limites do campo.

Passar através ou sob a rede.

Não conseguir passar sobre a rede.

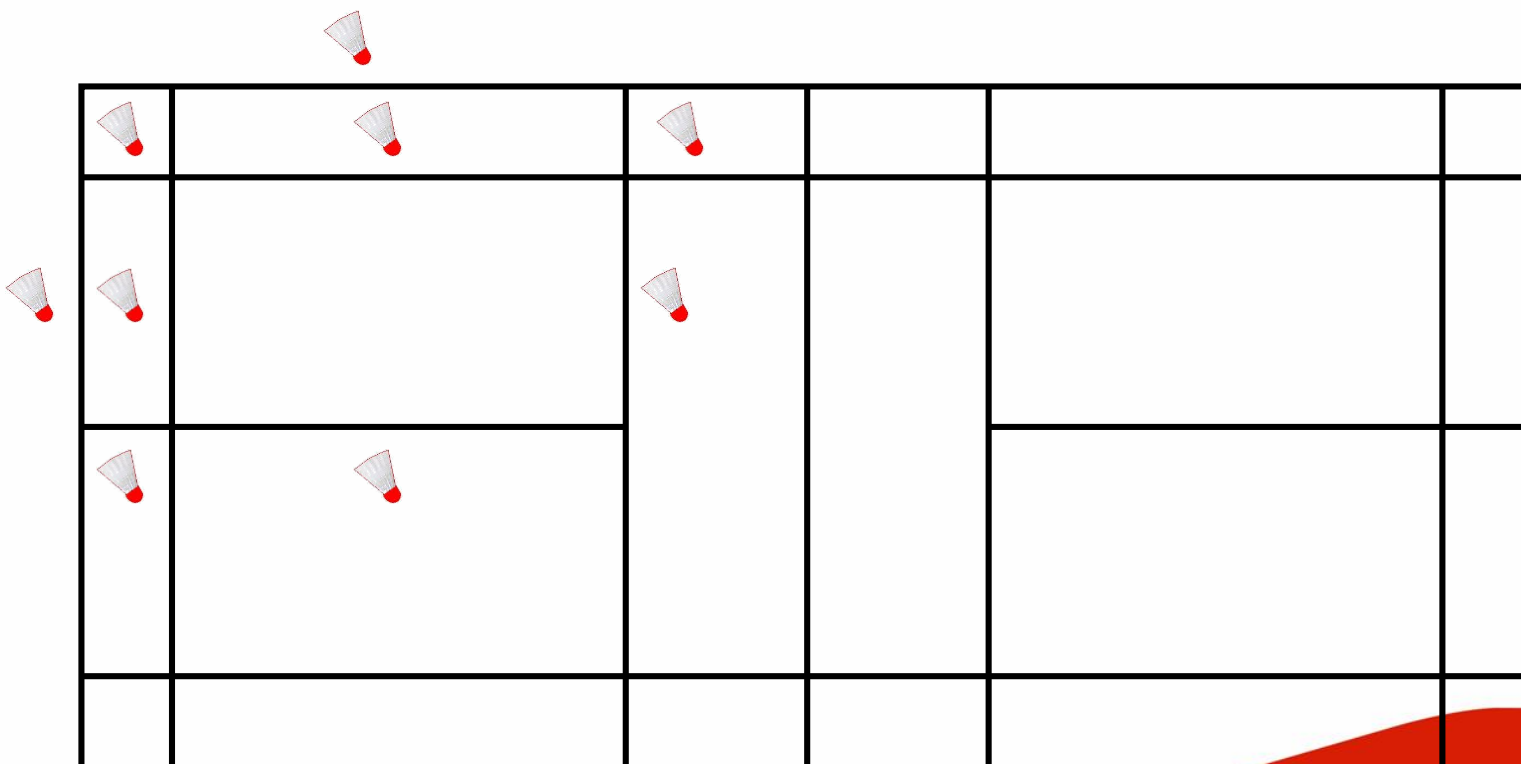
Tocar o tecto ou paredes laterais.









Tocar o corpo ou o vestuário de um jogador.

O volante é apanhado ou seguro na raqueta.

É batido duas vezes sucessivas.

SINGULARES



Juiz Árbitro



Juiz de serviço



Equipa de Arbitragem

Árbitro



Juízes de linha





B ADMINTON

TÉCNICA DE BATIMENTO ACÇÕES TÉCNICO-TÁCTICAS



São acções que se devem tomar para enviar o volante para o campo adversário:

- Por baixo abaixo da cintura
 - Serviço curto
 - Serviço longo
- Por cima da cabeça
 - Clear
 - Amorti
 - Remate
- Batimentos à rede
 - Lob
 - Encosto
 - Dab

Pega da raqueta

O primeiro procedimento técnico a dominar é a **pega da raqueta**, que pode processar-se de diversas formas, tendo em conta a natureza do batimento a executar. A raqueta deve ser segura de forma a que se tenha o máximo de controlo da sua cabeça, permitindo, deste modo, bater facilmente no volante de qualquer posição. Existem vários tipos de pegas. No entanto, as mais utilizadas são as seguintes:

Pega de direita

Cabeça da raqueta de perfil, à frente e formando um ângulo com o antebraço. Os dedos envolvem o cabo da raqueta sobre a diagonal, com o polegar em oposição aos restantes dedos.

Este tipo de pega pode ser utilizado em todos os batimentos sobre o lado direito do corpo e nos batimentos à esquerda, acima da cabeça, em basculação.



Pega da raqueta

Pega de esquerda

Cabeça da raqueta de perfil, à frente e para cima.

Os dedos envolvem o cabo da raqueta, ficando o polegar sobre uma das faces mais largas da raqueta.

Este tipo de pega pode ser utilizado em todos os batimentos sobre o lado esquerdo do corpo.



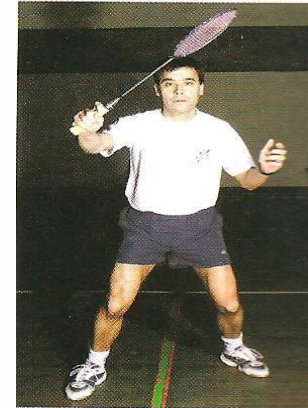
A **posição base** permite responder da melhor forma ao ataque do adversário. Esta caracteriza-se por:

Colocação no centro do campo (sensivelmente um passo atrás do T).

Membros inferiores ligeiramente flectidos, com os pés afastados.

Ligeira inclinação do tronco à frente.

Semiflexão dos membros superiores, com a raqueta à frente do corpo e à altura da cabeça.



Para que se possa intervir o mais rapidamente possível sobre o volante, é necessário que, para além da posição base, se dominem os diferentes **deslocamentos**. No Badminton, estes devem ser rápidos, evitando-se cruzar os apoios.

A pega da raqueta, a posição base, e os deslocamentos permitem realizar um conjunto de **batimentos** em diferentes alturas e direcções.

Um batimento pode ser dividido em três fases:

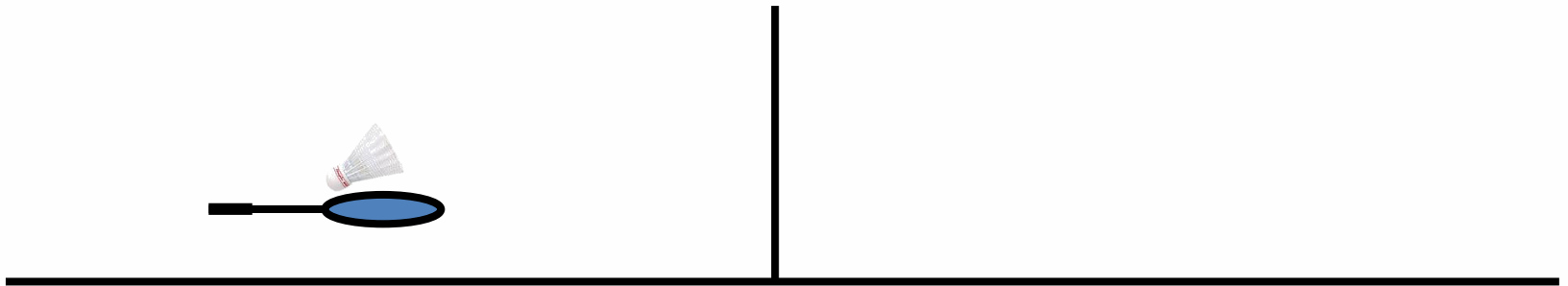
Preparação – deslocamento para ponto de queda do volante, seguido de “armar do braço”;

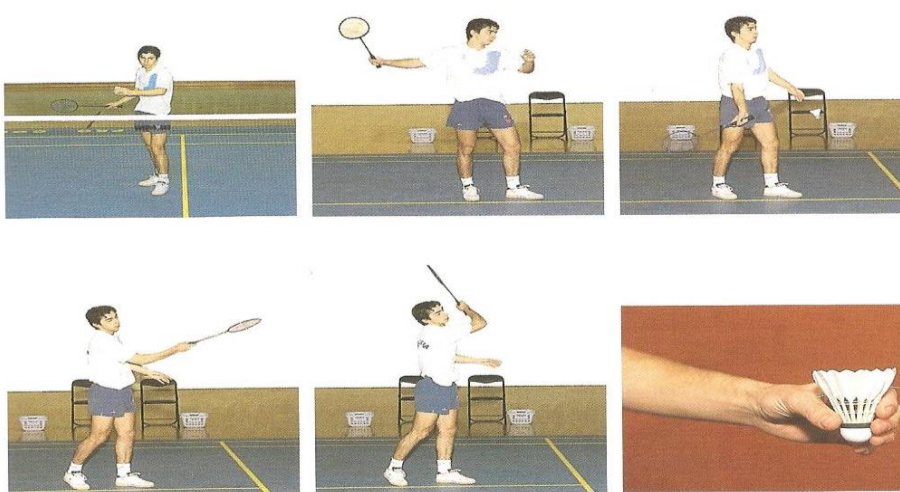
Batimento – caracteriza-se pelo impacto da raqueta no volante;

Recuperação ou continuação do movimento – caracteriza-se pelo retorno à posição base.

Serviço longo

No **Serviço longo** deve-se imprimir uma trajetória **alta e profunda** de modo a que o volante caia perto da linha final do campo adversário.





**Pega do volante*

Colocação dentro da área de serviço, de lado, com o ombro e o pé esquerdo voltados diagonalmente para o adversário.

Segurar o volante pela cabeça entre o indicador e o polegar, com o membro superior à altura do ombro.

Inclinar-se para trás, por forma a que o peso do corpo assente sobre o pé mais recuado, com o membro superior flectido e o pulso em extensão. Levar a raqueta atrás, quase verticalmente, e à direita da coxa.

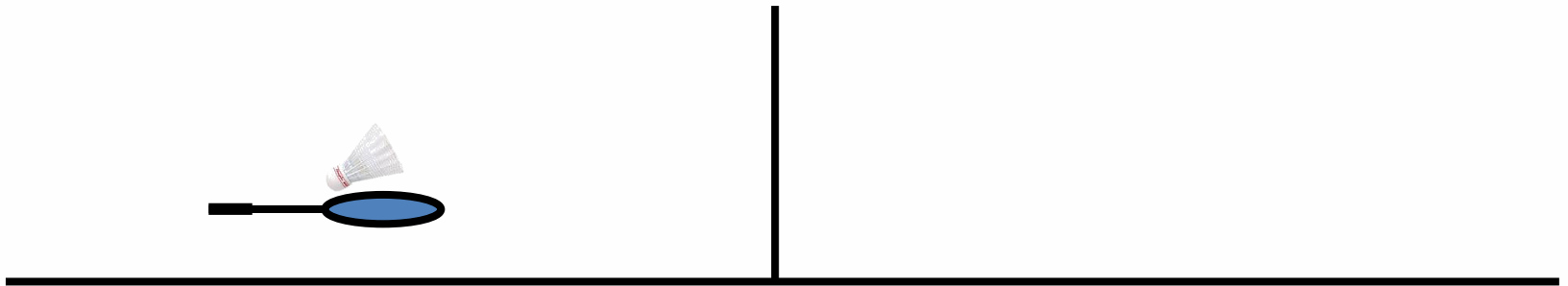
Escolher a área-alvo e, a seguir, abrir o polegar e o indicador da mão que segura o volante, de modo a que este caia na vertical, direito. Movimentar a raqueta para baixo na sua direcção.

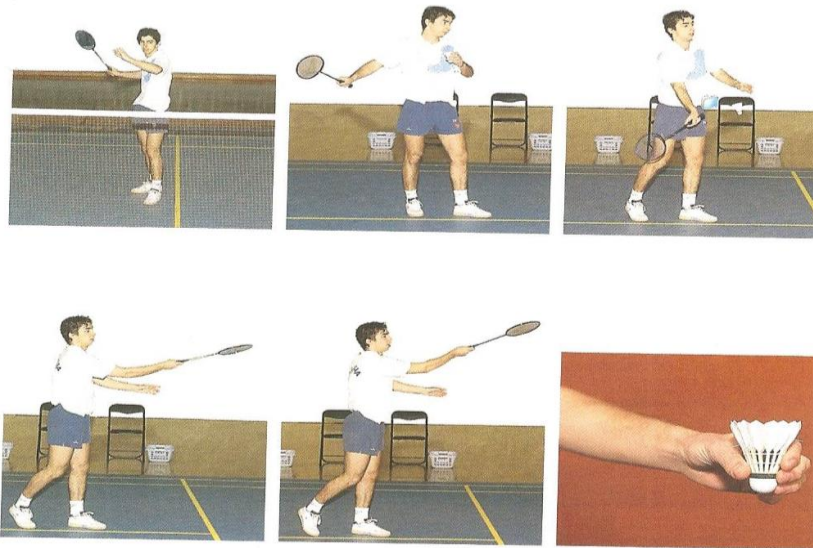
Executar o batimento para cima e para a frente, transpondo o peso do corpo do membro inferior de trás para a frente, rodar o tronco e a anca para o mesmo lado do batimento e, na altura em que este se efectua, flectir ligeiramente o pulso.

Após o batimento, manter esse alinhamento e fazer um longo movimento da raqueta para a frente, acima do ombro esquerdo, com o peso do corpo totalmente sobre o membro inferior esquerdo.

Regressar novamente à posição base.

No **Serviço curto** deve-se imprimir uma trajetória **baixa e tensa** de modo a que o volante passe junto à rede e caia perto desta no campo adversário.





*Pega do volante

Na área de serviço, de lado, colocar-se voltado para o recebedor e com o pé esquerdo à frente.

Com o membro superior flectido, segurar o volante pela cabeça com o indicador e o polegar.

Com a mão direita, segurar a raqueta à direita e um pouco atrás do membro inferior direito.

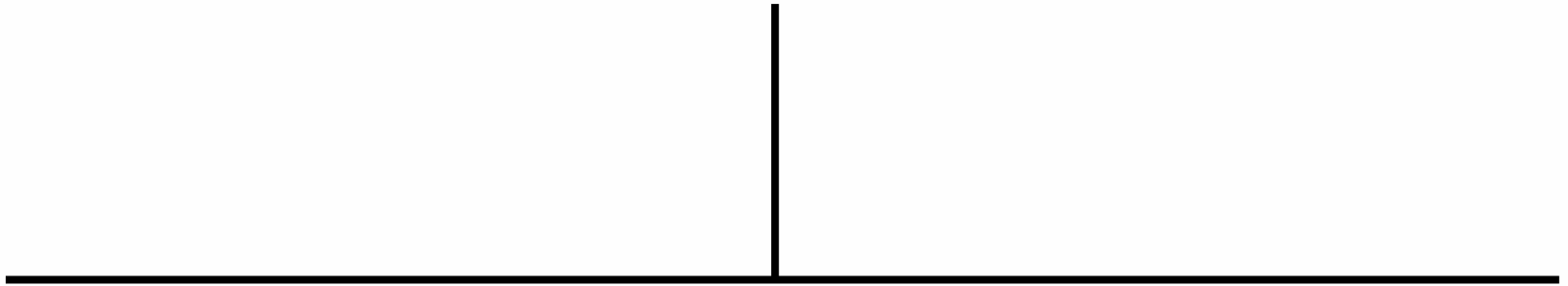
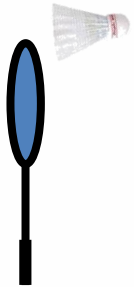
Deixar cair o volante à direita do pé dianteiro, balançando a raqueta por baixo e para a frente.

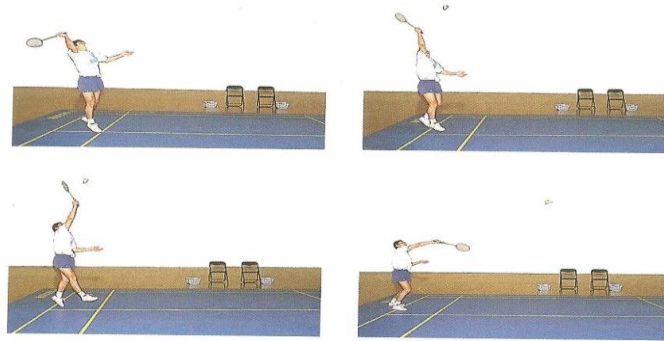
Executar o batimento mantendo o olhar no volante.

A raqueta continua o movimento na direcção seguida pelo volante.

Adquirir novamente a posição base.

No **Clear** deve-se imprimir uma trajetória **alta e longa** de modo a que o volante caia perto da linha final do campo adversário.





Trata-se de um batimento alto e profundo para a linha final do campo do adversário.

Deve ser um batimento alto, em parte, para evitar uma interceptação antecipada e, também, para dar tempo de recuperar em segurança e voltar para o lugar.

Deve ser profundo, para a linha final, para atenuar a eficácia das respostas do adversário.

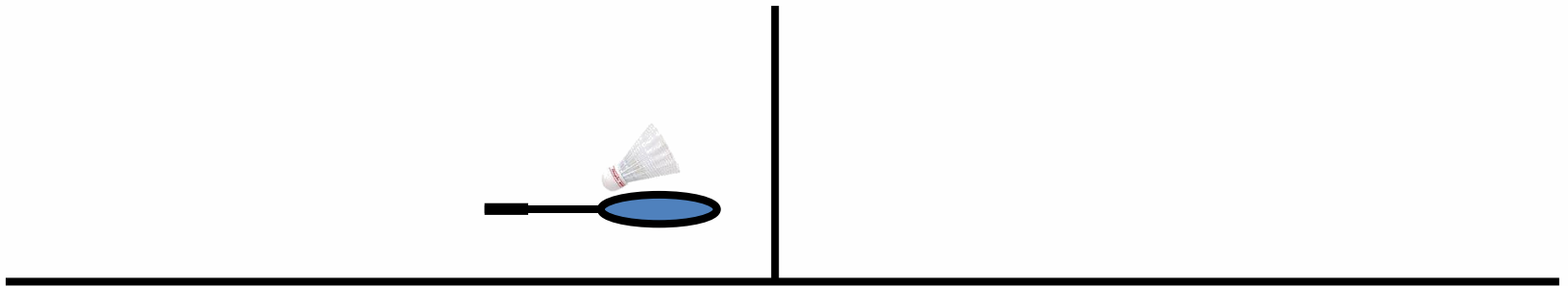
Colocação em posição básica no meio do campo. Assim que se observa o volante a dirigir-se para o fundo do nosso campo, dão-se dois ou três passos à retaguarda, por forma a que se fique por baixo do ponto de queda do volante. Simultaneamente, levanta-se a raqueta e, a seguir, baixa-se acima do ombro direito quando o volante estiver no seu ponto mais alto.

Manter o membro superior flectido e o pulso atrás em extensão. Colocar a mão livre a indicar a direcção do movimento. O volante deve ser batido no ponto mais alto possível, por cima da cabeça e rodando o tronco com o membro superior em extensão.

Recolher a raqueta até à altura da cintura mas mantendo o movimento na diagonal para o lado contrário.

Adquirir a posição base.

No **Lob** deve-se imprimir uma trajetória **ascendente, alta e profunda** de modo a que o volante caia perto da linha final do campo adversário.





É um batimento utilizado na devolução do volante, em trajectória abaixo da linha de rede na parte anterior do campo. O batimento é baixo, feito abaixo da cintura e a frente do corpo. O membro inferior da frente deve ser o do lado da raqueta. O seu objectivo é lançar o volante para o alto e bem para o fundo do campo do adversário.

Efectuar um movimento rápido em direcção ao volante.

Orientar o pé direito para a queda do volante.

Manter a raqueta na posição vertical, ao nível do ombro.

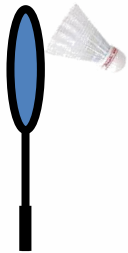


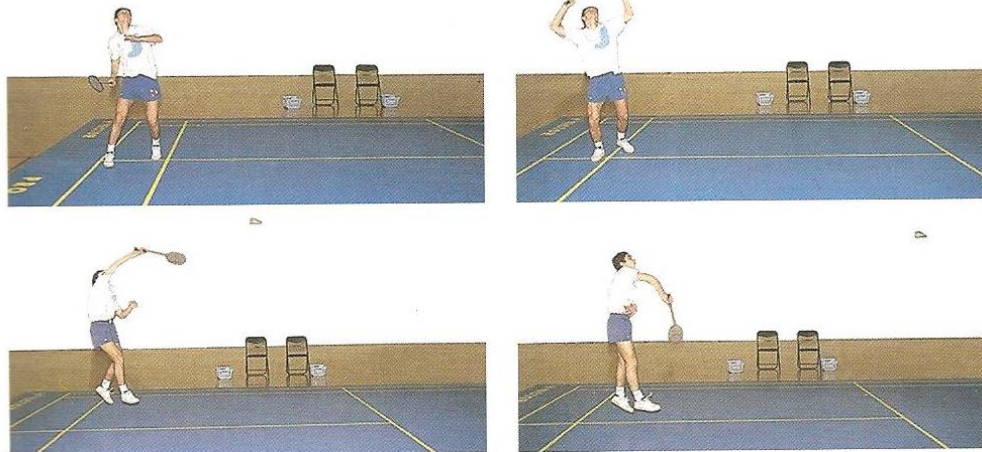
Puxar a cabeça da raqueta para baixo com o cotovelo a dirigir e o membro superior a fazer a extensão, “desenrolando” o pulso para dar o impacto mesmo à direita do pé da frente.

Deixar a raqueta seguir com o membro superior em extensão acima do nível da cabeça.

Adquirir rapidamente a posição base

No **Remate** deve-se imprimir uma trajetória **descendente e rápida** de modo a que o volante caia no meio do campo adversário, com o **máximo de velocidade possível**.





Colocação em posição base no meio do campo.

Levantar a raqueta, e a seguir, baixá-la acima do ombro direito quando o volante estiver no seu ponto mais alto.

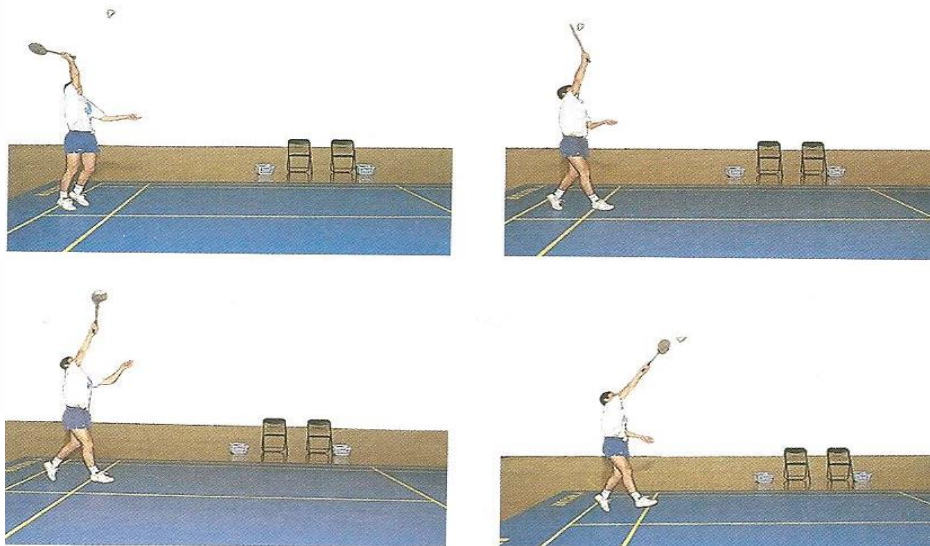
Manter o membro superior flectido e o pulso atrás em extensão. Colocar a mão livre a indicar a direcção do batimento. O volante deve ser batido bem à frente do corpo, com um forte movimento de flexão do pulso, rodando o tronco com o membro superior em extensão, dirigindo a cabeça da raqueta para o solo.

Recolher a raqueta até à altura da cintura, mas mantendo o movimento na diagonal para o lado contrário.

Adquirir a posição base.

No **Amorti** deve-se imprimir uma trajetória **descendente e lenta** de modo a que o volante caia próximo da rede do campo adversário.





Colocação em posição base o meio do campo.

Levantar a raqueta e a seguir baixá-la acima do ombro direito quando o volante estiver no seu ponto mais alto.

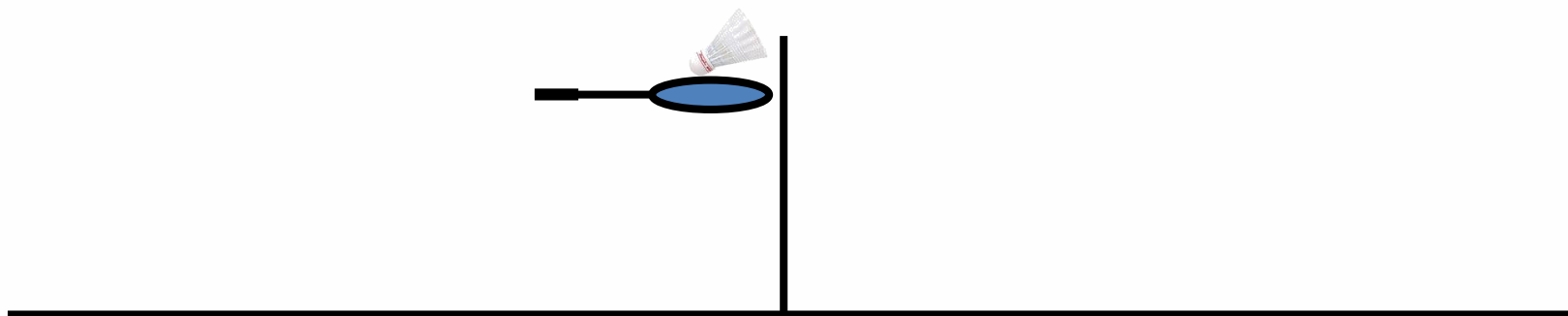
Manter o membro superior flectido e o pulso atrás em extensão. Colocar a mão livre a indicar a direcção do batimento. O volante deve ser batido ligeiramente à frente da cabeça, por forma a imprimir uma trajectória descendente.

Recolher a raqueta até à altura da cintura, mas mantendo o movimento na diagonal para o lado contrário.

Adquirir a posição base.



No **Encosto** ou amorti à rede o batimento é executado quando o volante está abaixo do nível da rede. O objetivo deste gesto é devolver o volante num amorti justo, para junto da rede, de forma a forçarmos o adversário a levantá-lo.





É um batimento utilizado na devolução do volante, em trajectória abaixo da linha de rede na parte anterior do campo. O batimento é feito à frente do corpo. O membro inferior da frente deve ser o do lado da raqueta. O seu objectivo é colocar o volante o mais próximo da rede possível, no campo do adversário

Efetuar um movimento rápido em direcção ao volante.

Orientar o pé direito para a queda do volante.

Manter a raqueta na posição vertical, ao nível do ombro.

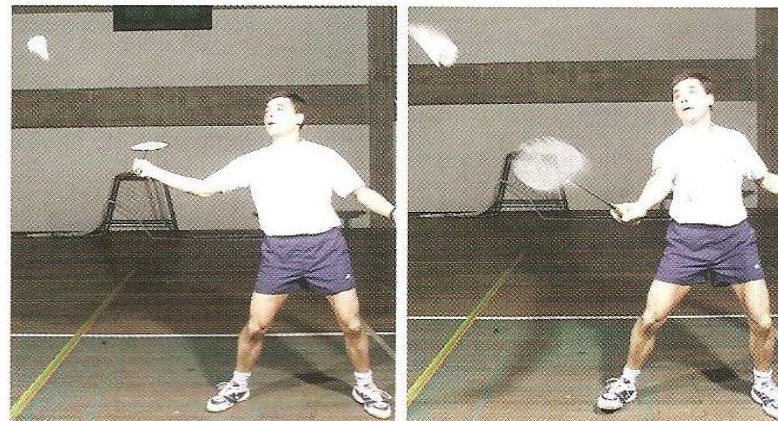
Avançar a cabeça da raqueta para a frente e/ou para baixo com o cotovelo a dirigir e o membro superior a fazer a extensão, “desenrolando” o pulso para dar o impacto mesmo à direita do pé da frente.

Deixar a raqueta seguir com o membro superior em extensão acima do nível da cabeça.

Adquirir rapidamente a posição base.



Colocação em posição base no meio do campo.



Drive de direita

O batimento deve ser feito mais ou menos à altura do tronco e bem à frente deste.

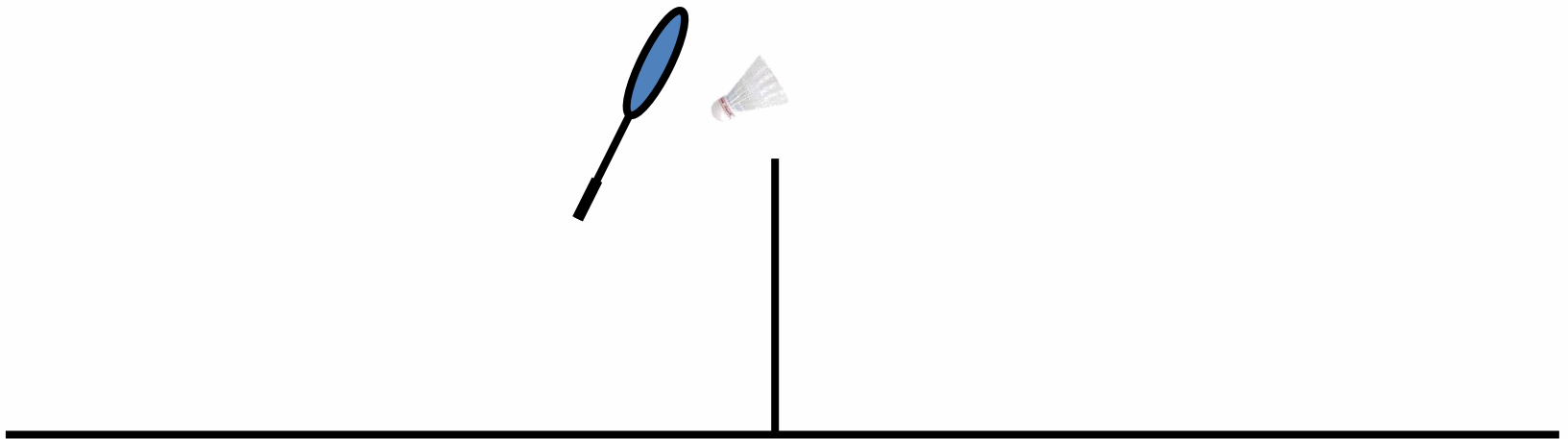
Efectuar o batimento forte com o afastamento do corpo em relação ao volante, que deve tomar uma trajectória paralela ao solo e rente à rede.

Adquirir a posição base.

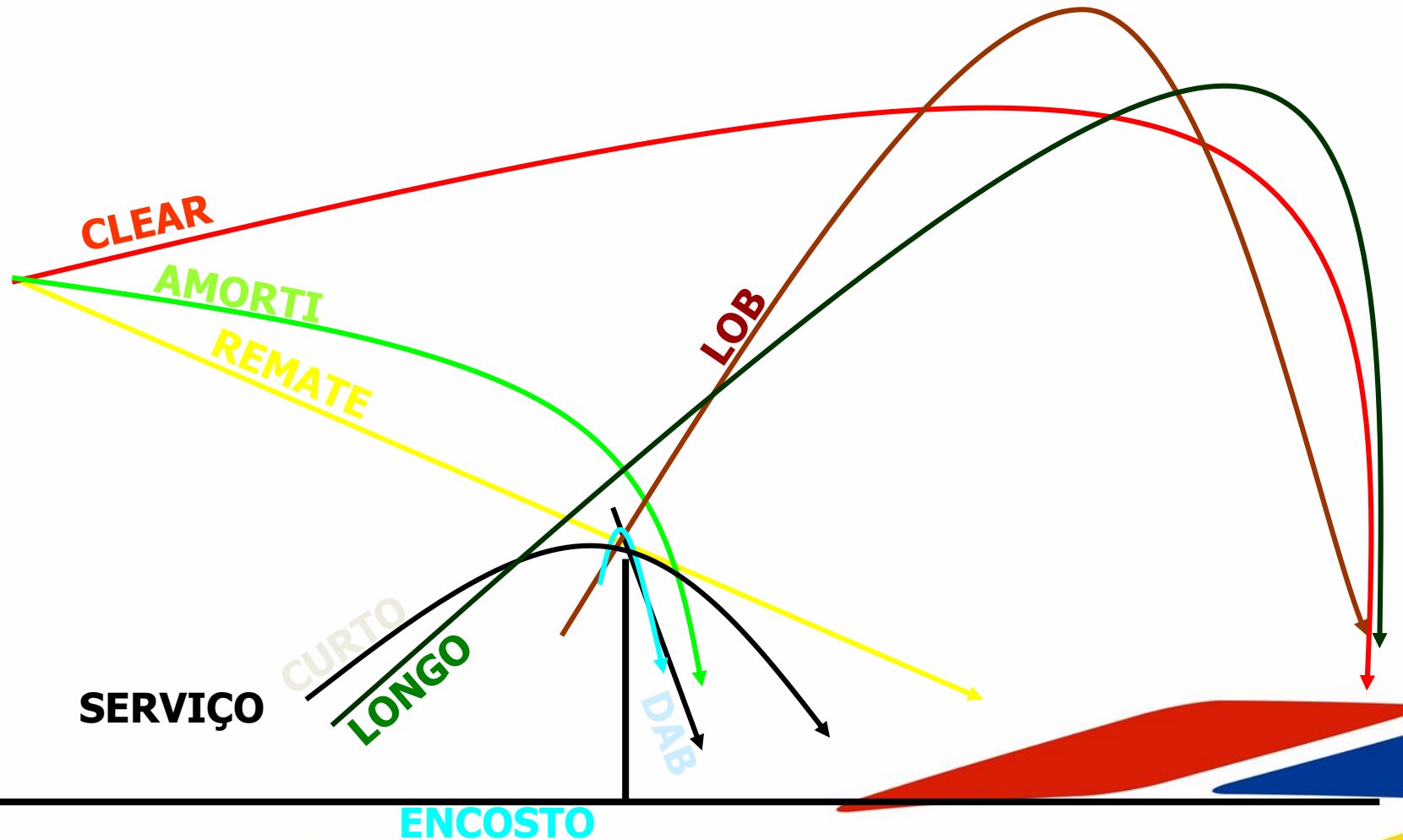


Drive de esquerda

No **Dab** ou finalização à rede o batimento é executado com o volante acima do nível da rede. O gesto tem como objetivo bater o volante para o chão rapidamente, de forma determinada, fazendo o volante cair perto da rede finalizando assim a jogada.



Trajectórias dos batimentos





Utilizar os vários tipos de batimentos consoante o tipo de trajetória do volante e a posição do adversário.

A combinação dos batimentos deve ser efetuada tentando colocar o adversário em dificuldades.

Enviar o volante para diferentes partes do campo, obrigando o adversário a deslocar-se.

Finalizar o ataque colocando o volante fora do alcance do adversário.



B ADMINTON

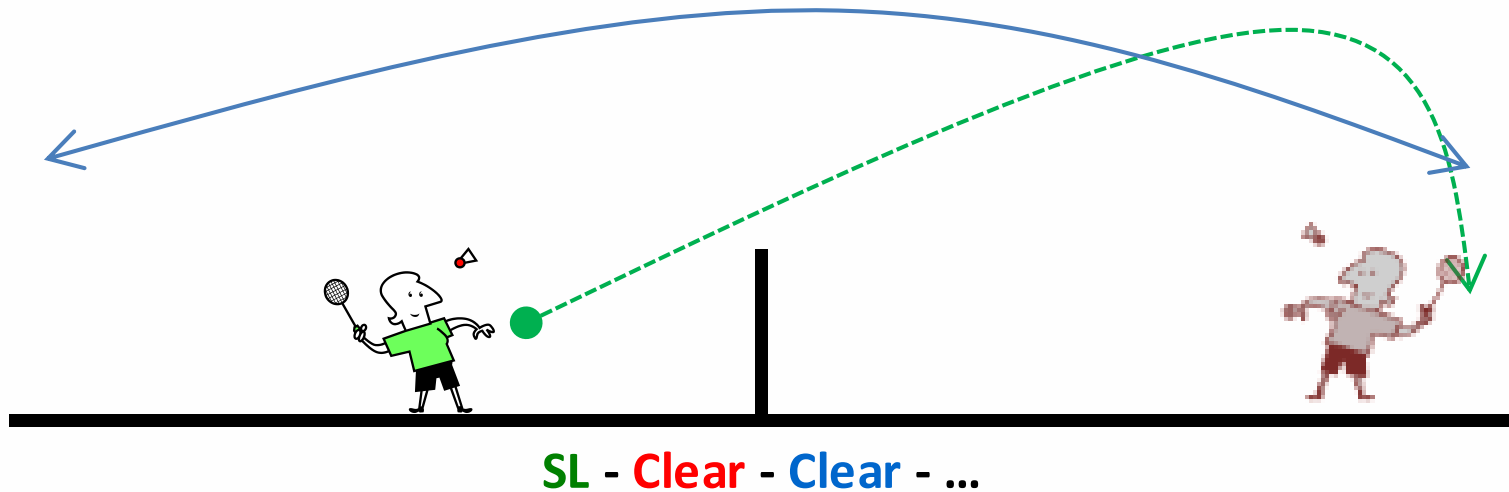
SEQUÊNCIAS DE BATIMENTOS

EXERCITAÇÃO DE AÇÕES

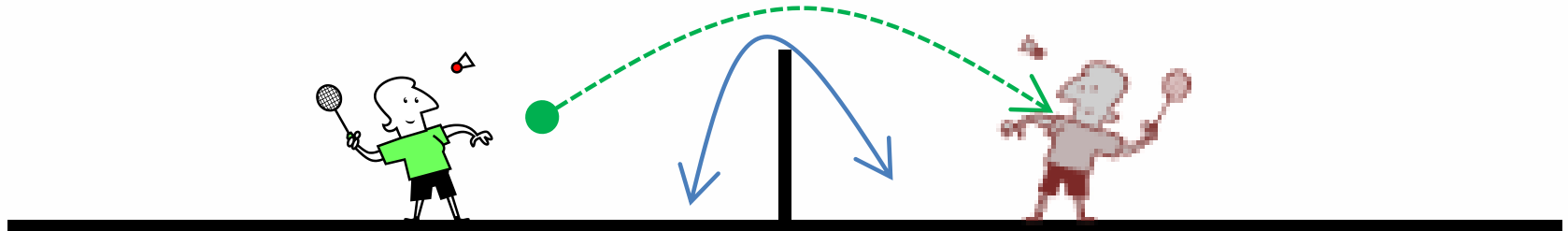
TÉCNICO-TÁCTICAS



Sequências

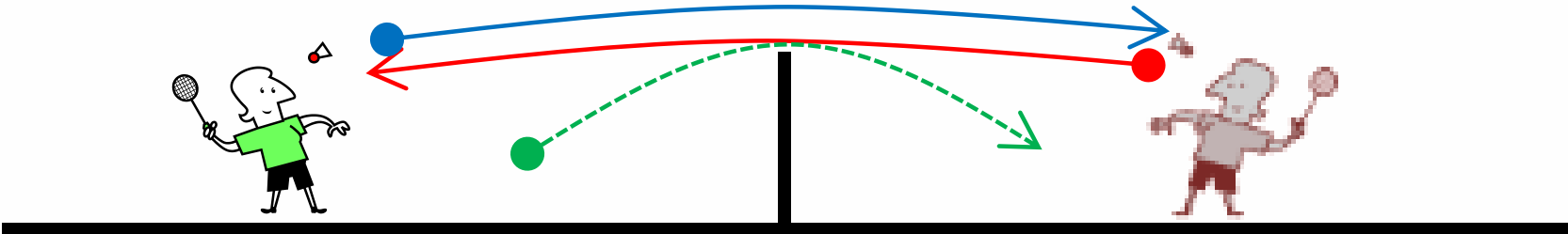


Sequências



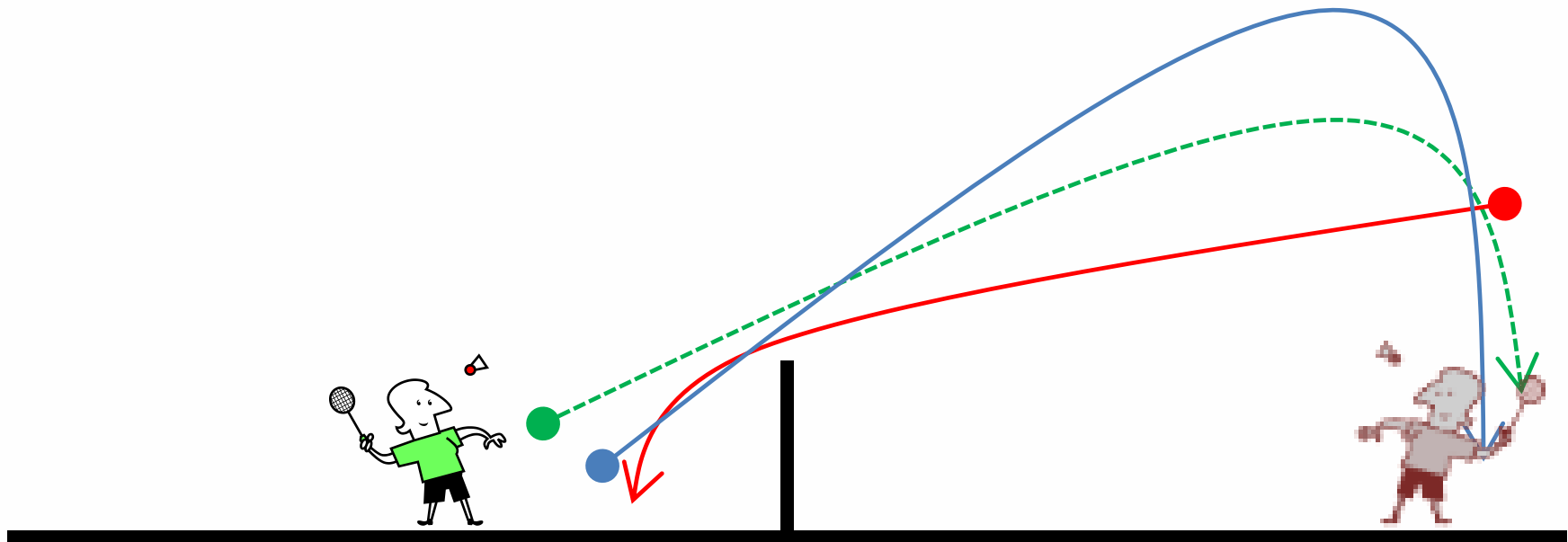
SC - Encosto - Encosto - ...

Sequências



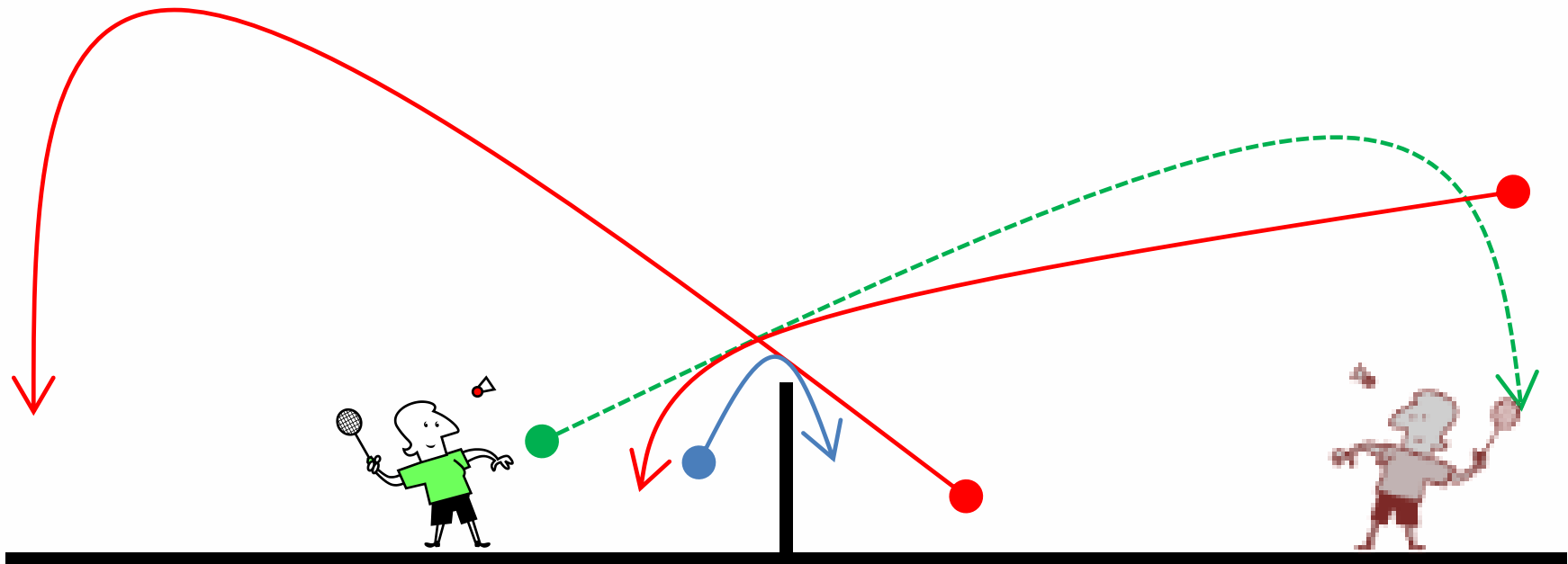
SC - Drive - Drive - ...

Sequências



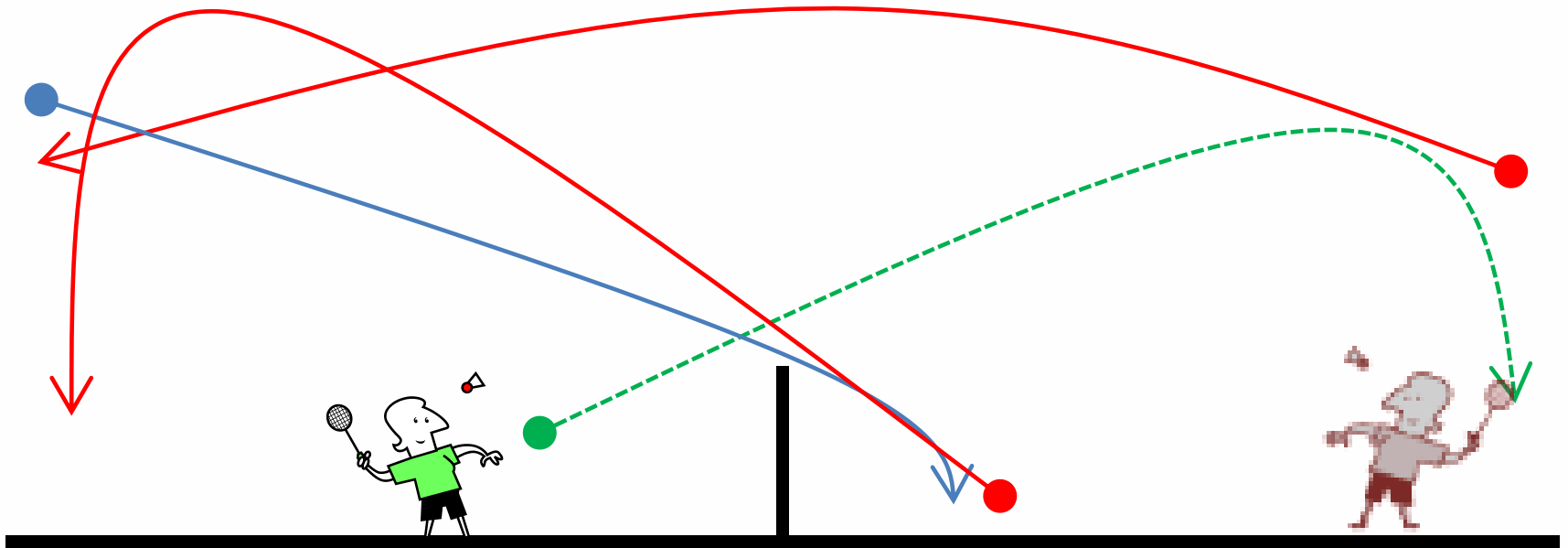
SL - Amorti - Lob - ...

Sequências



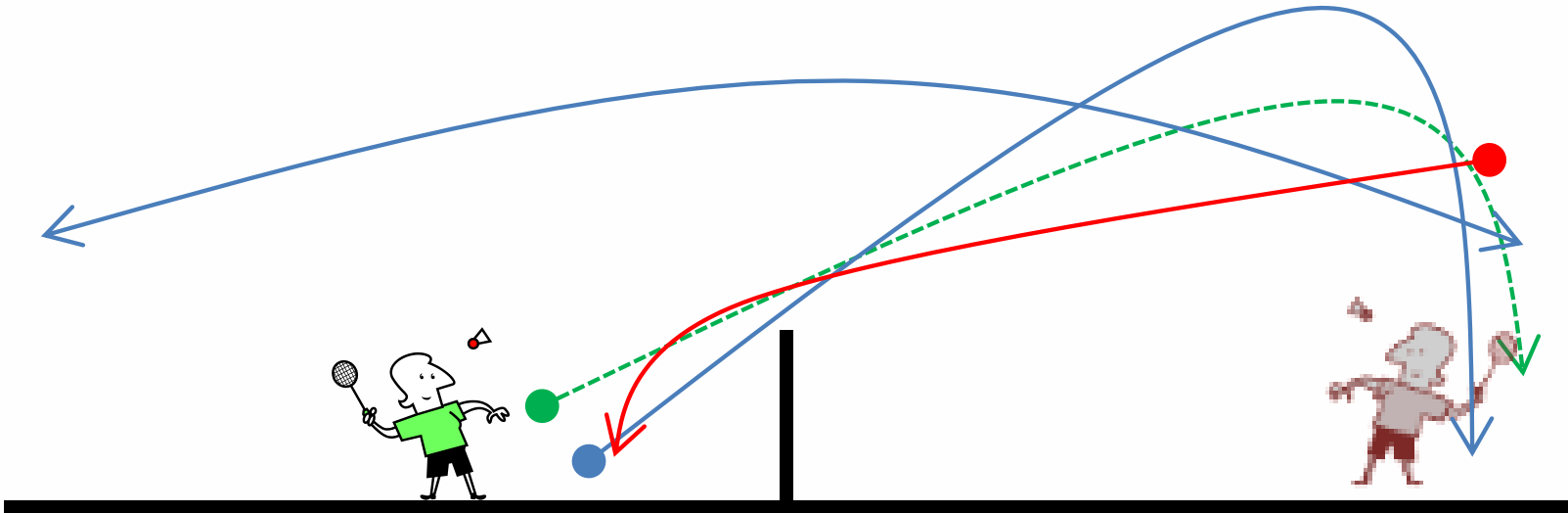
SL - Amorti - Encosto - Lob - ...

Sequências



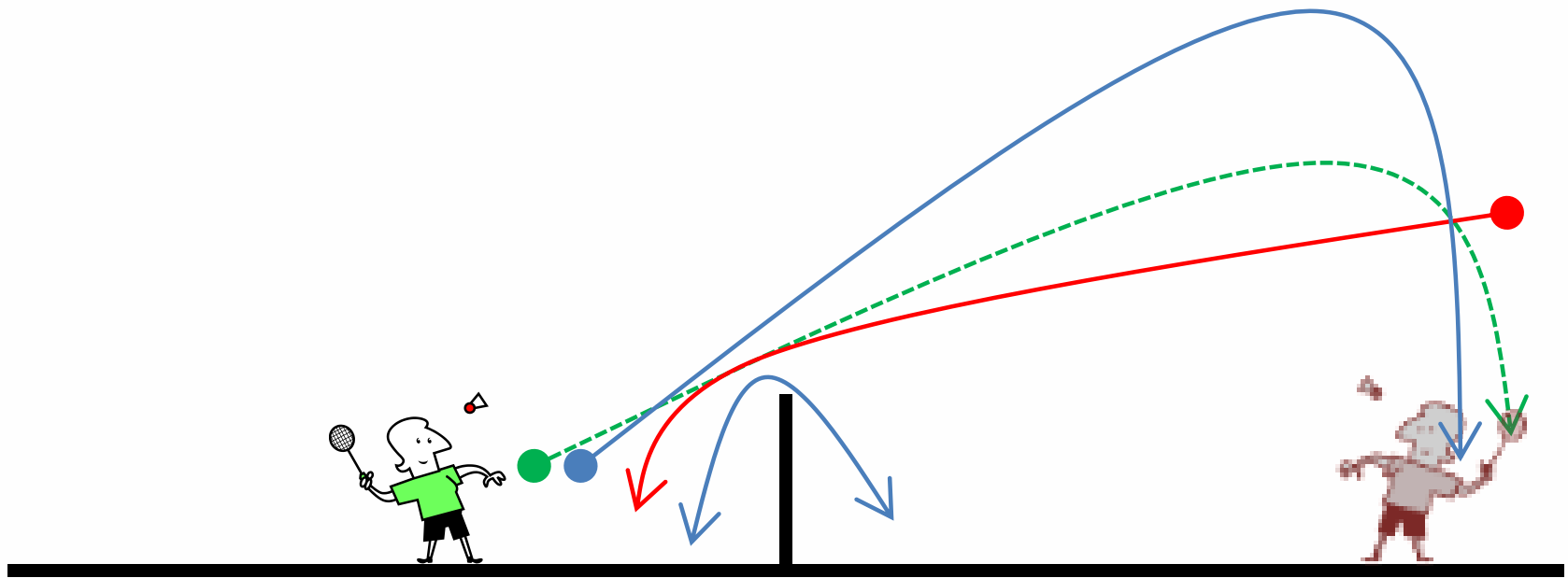
SL - Clear - Amorti - Lob - ...

Sequências



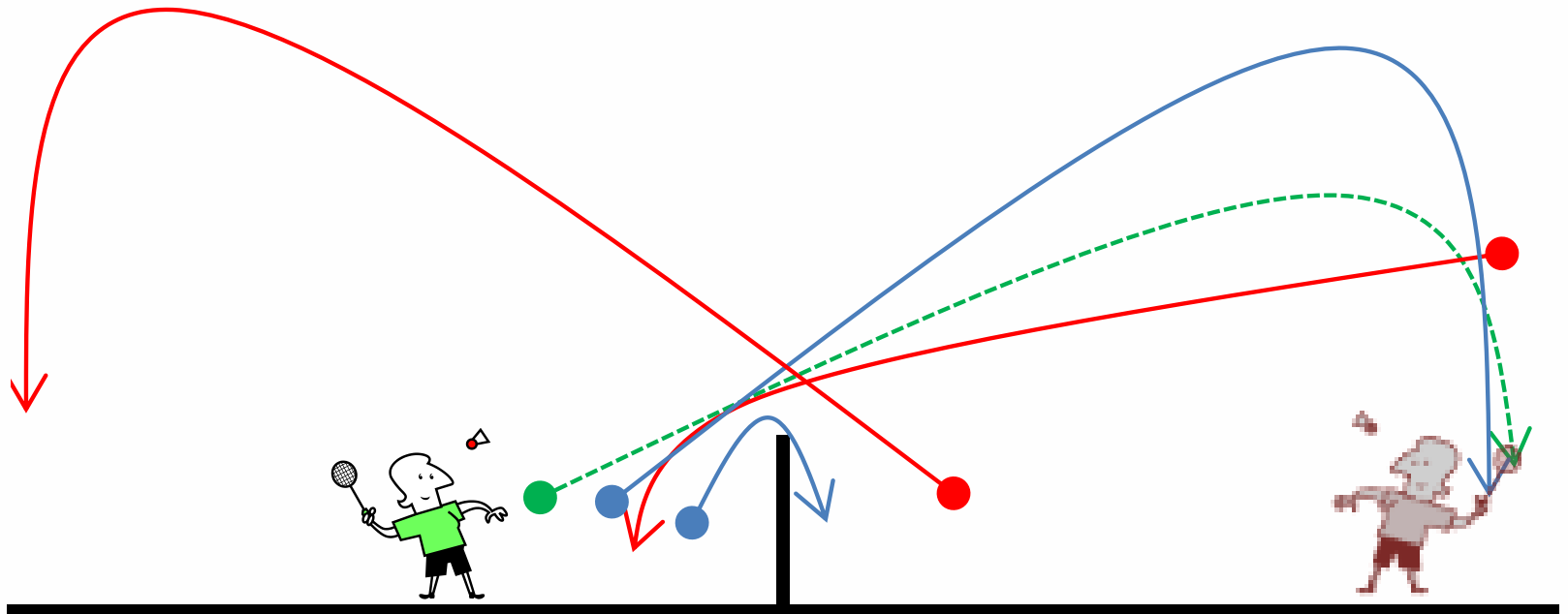
SL - Clear - Clear - Amorti - Lob - ...

Sequências



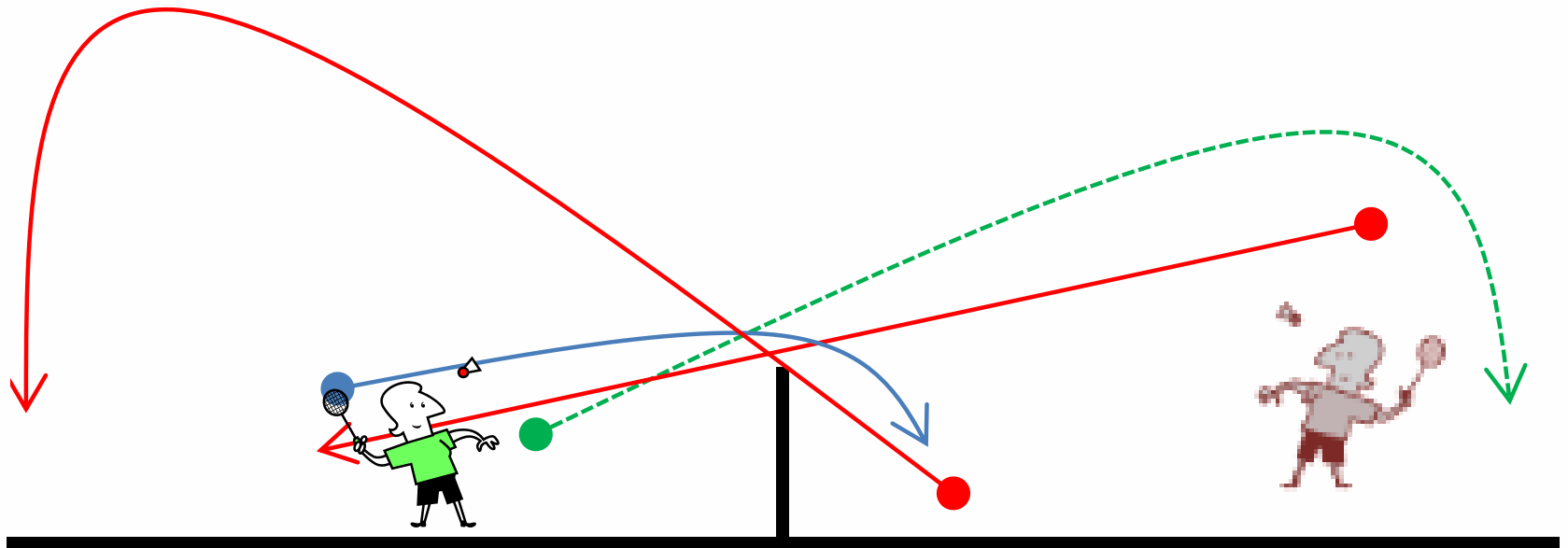
SL - Amorti - Encosto - Encosto - Lob - ...

Sequências



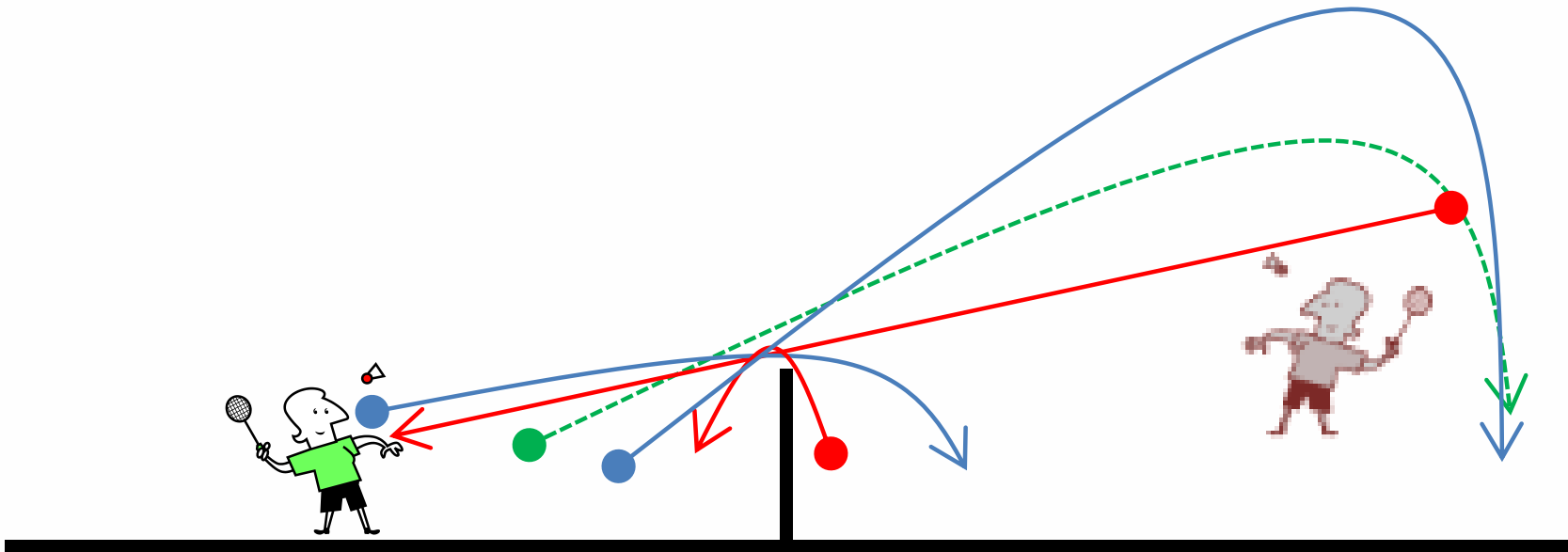
SL - Amorti - Lob - Amorti - Encosto - Lob - ...

Sequências



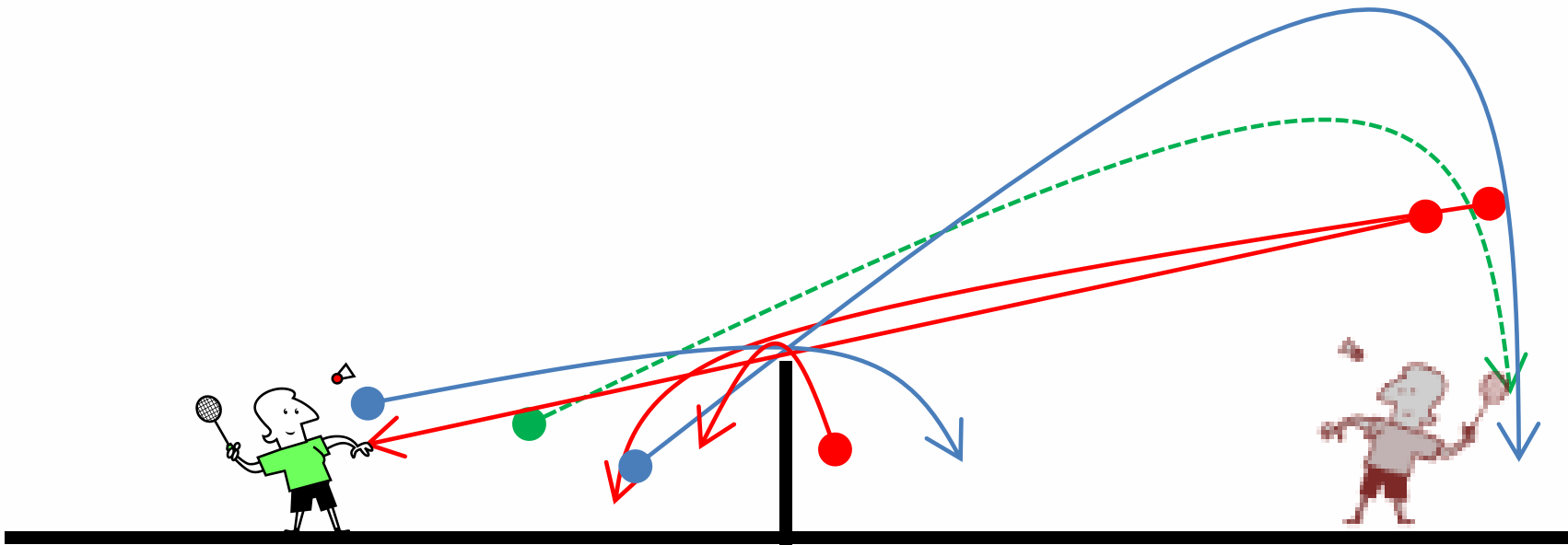
SL - Remate - Bloqueio - Lob - ...

Sequências



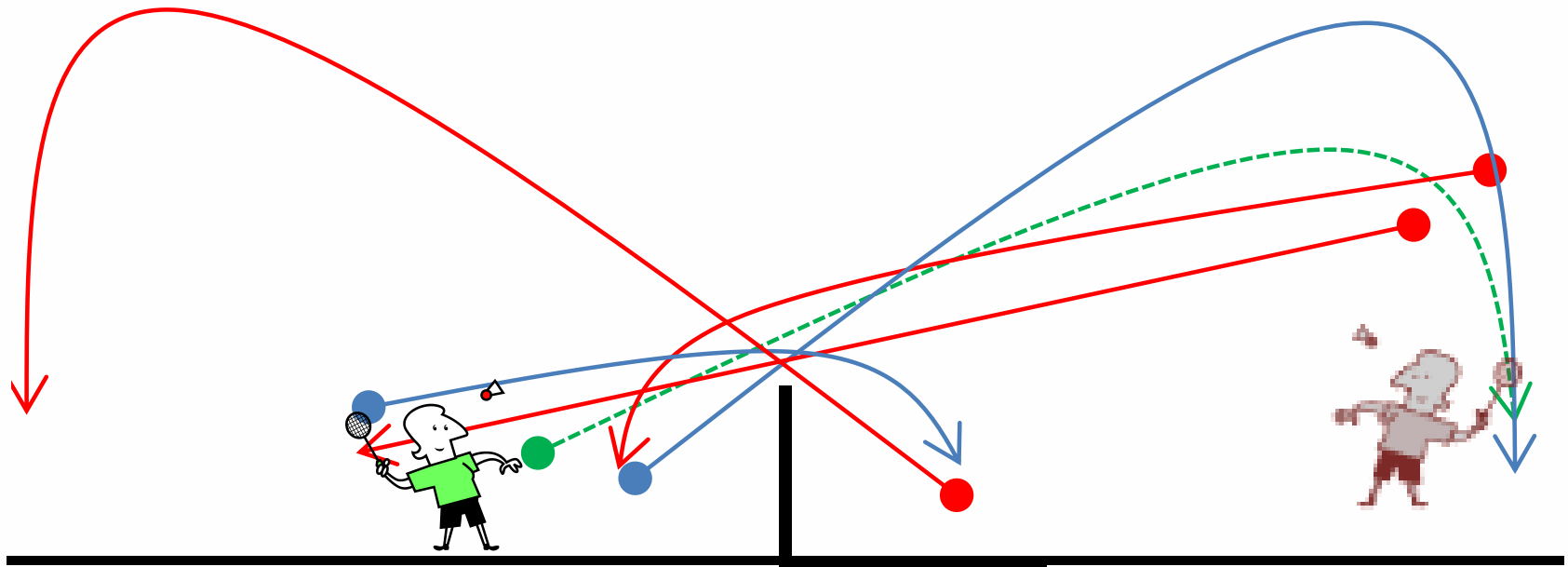
SL - Remate - Bloqueio - Encosto - Lob - ...

Sequências



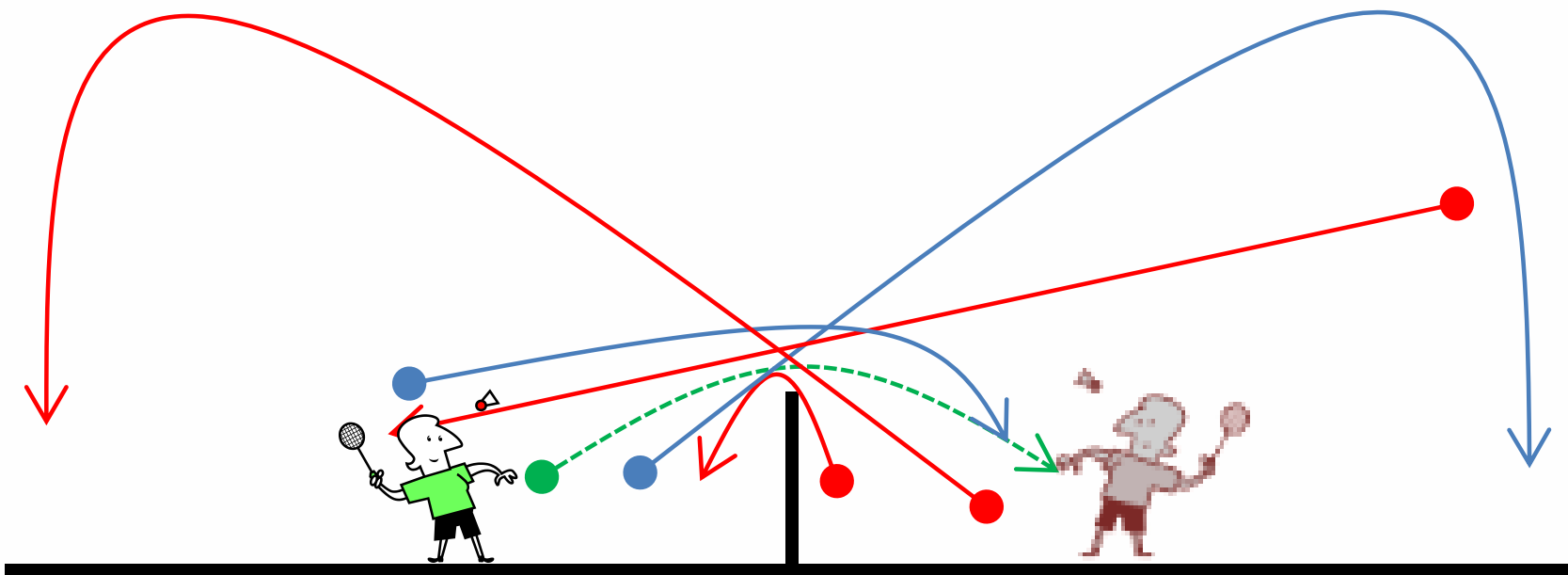
SL - Amorti - Lob - Remate - Bloqueio - Encosto - Lob - ...

Sequências



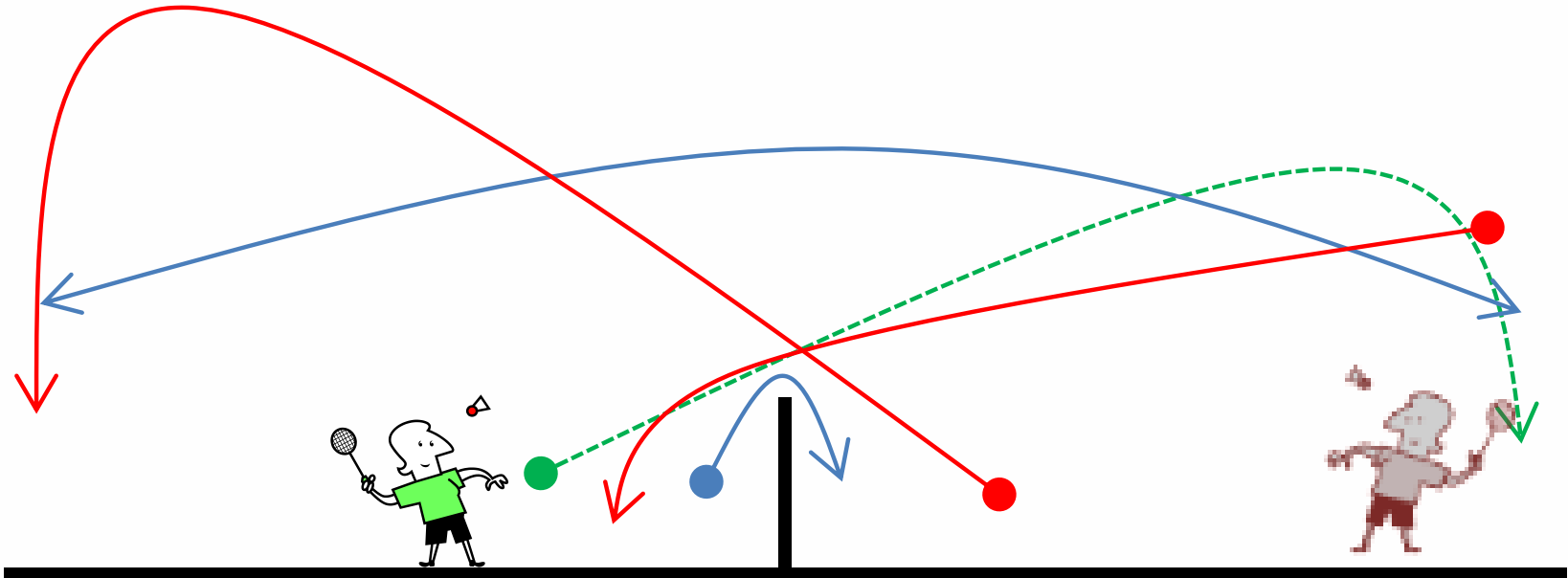
SL - Amorti - Lob - Remate - Bloqueio - Lob - ...

Sequências



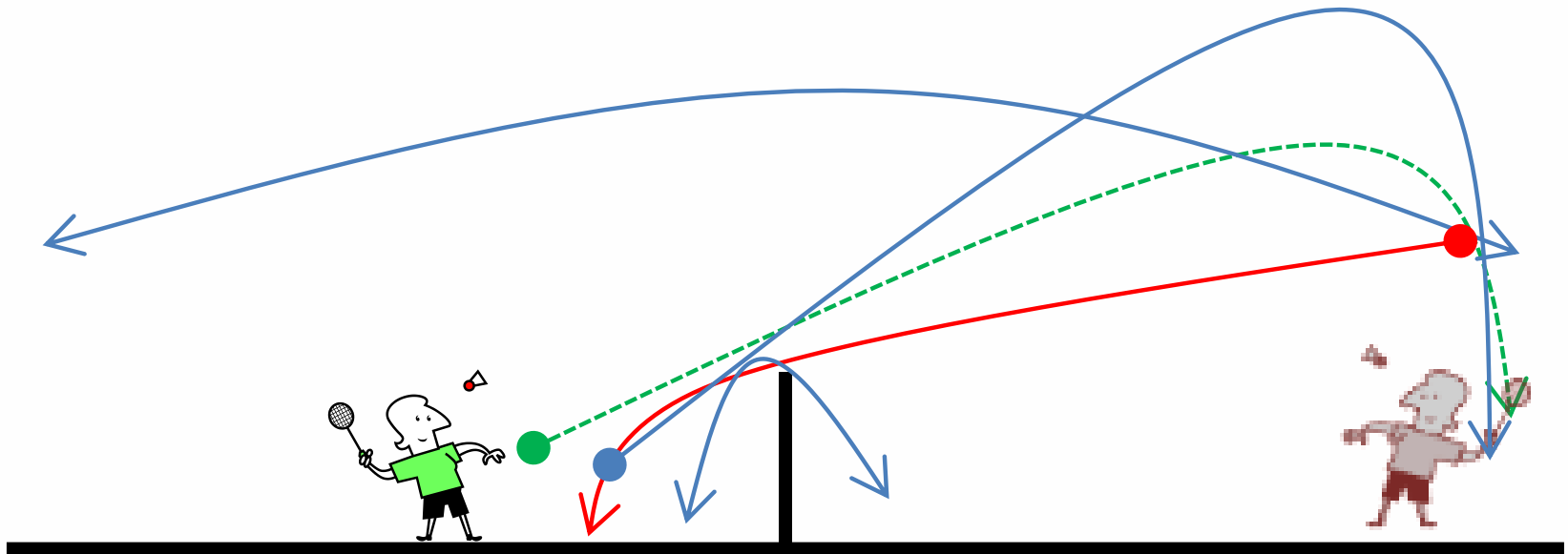
SC - Encosto - Lob - Remate - Bloqueio - Lob - ...

Sequências



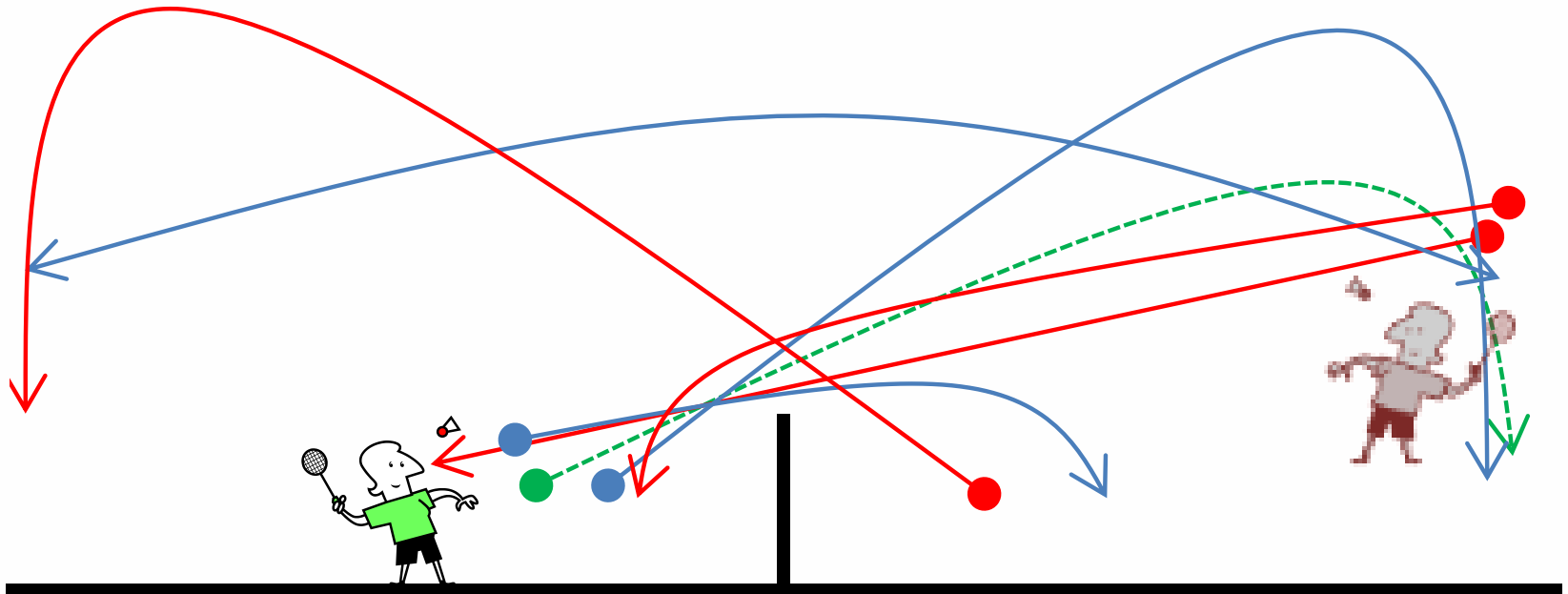
SL - Clear - Clear - Amorti - Encosto - Lob - ...

Sequências



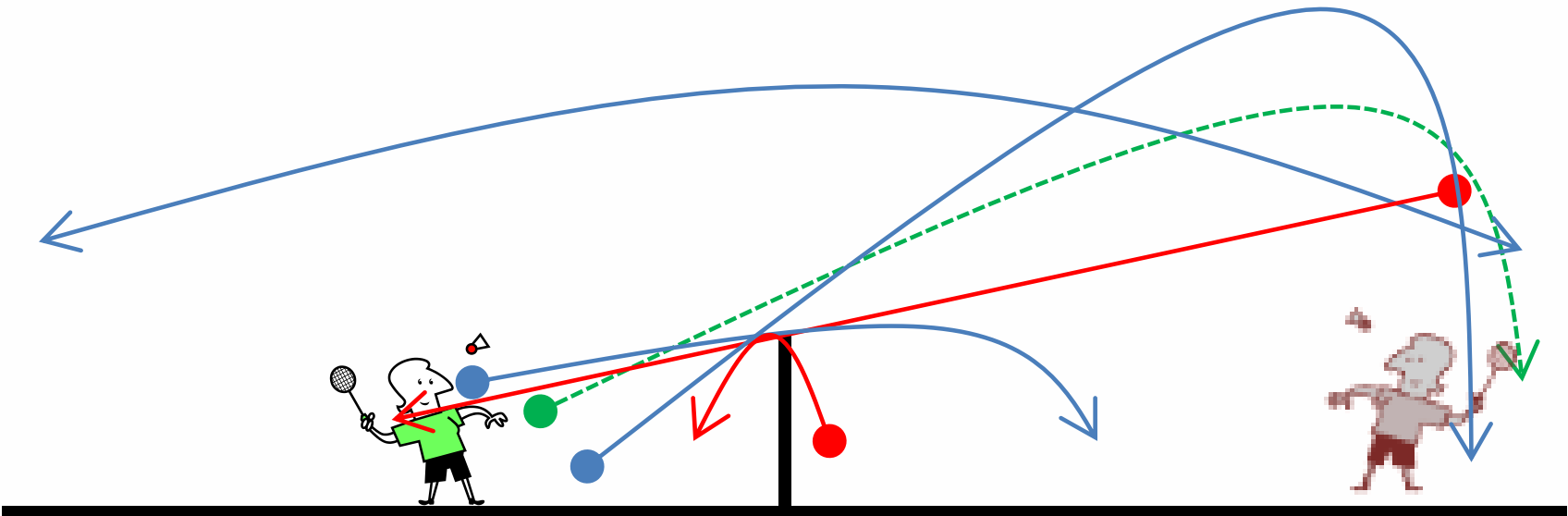
SL - Clear - Clear - Amorti - Encosto - Encosto - Lob - ...

Sequências



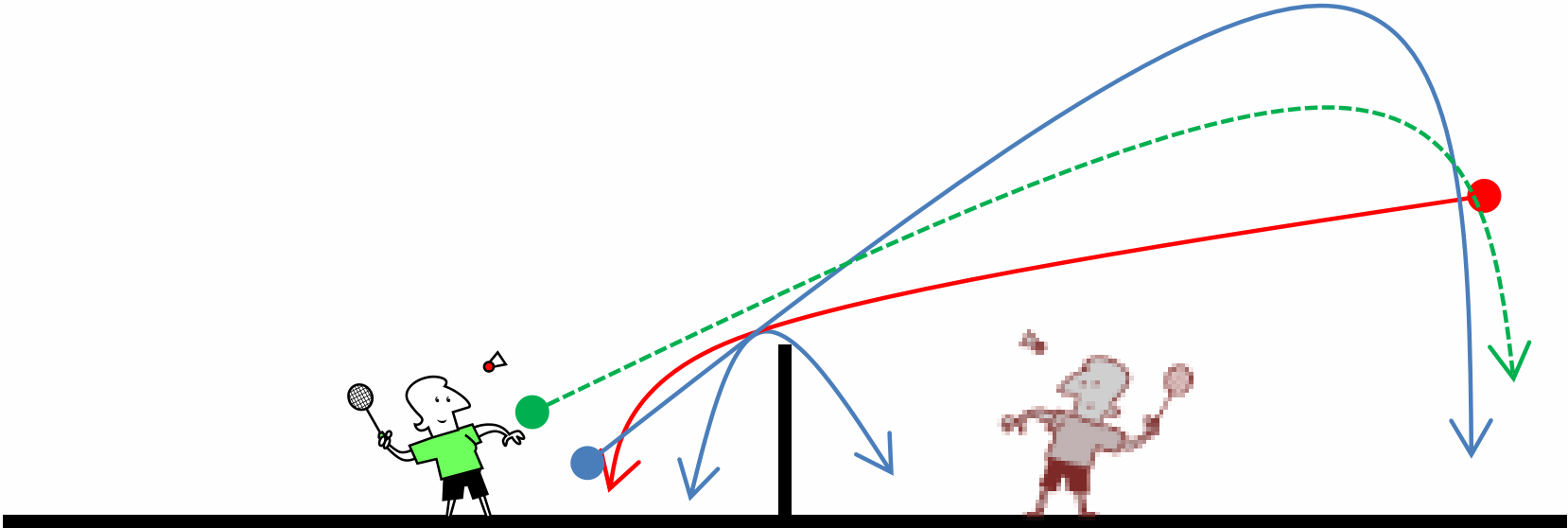
SL - Clear - Clear - Amorti - Lob - Remate - Bloqueio - Lob

Sequências



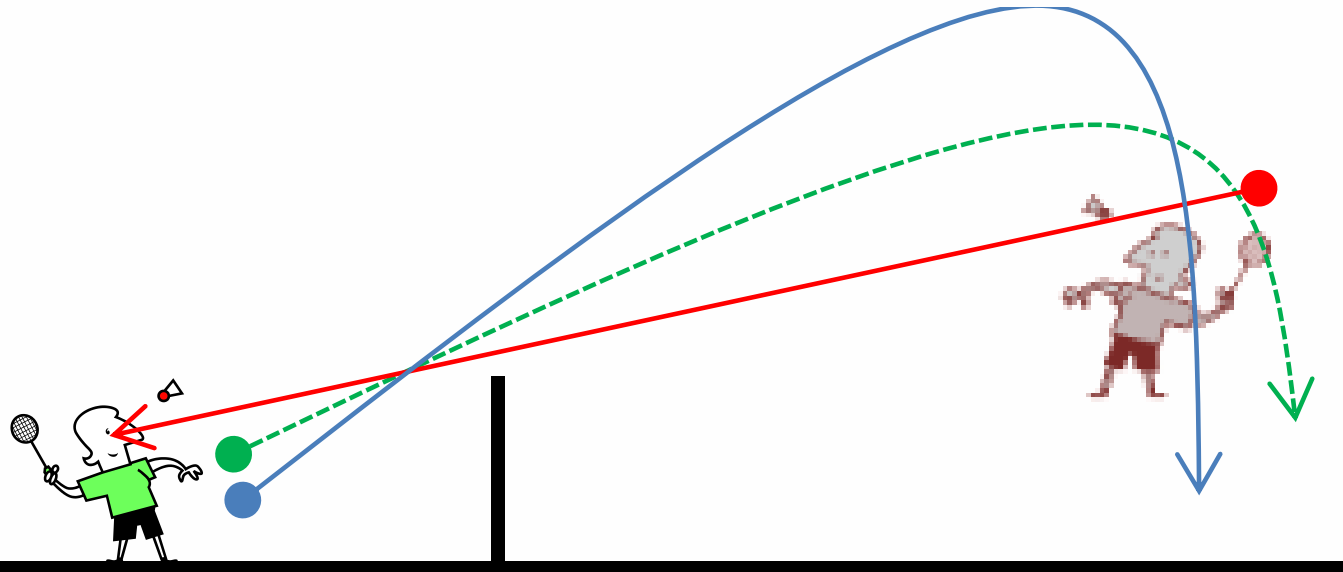
SL - Clear - Clear - Remate - Bloqueio - Encosto - Lob - ...

Sequências



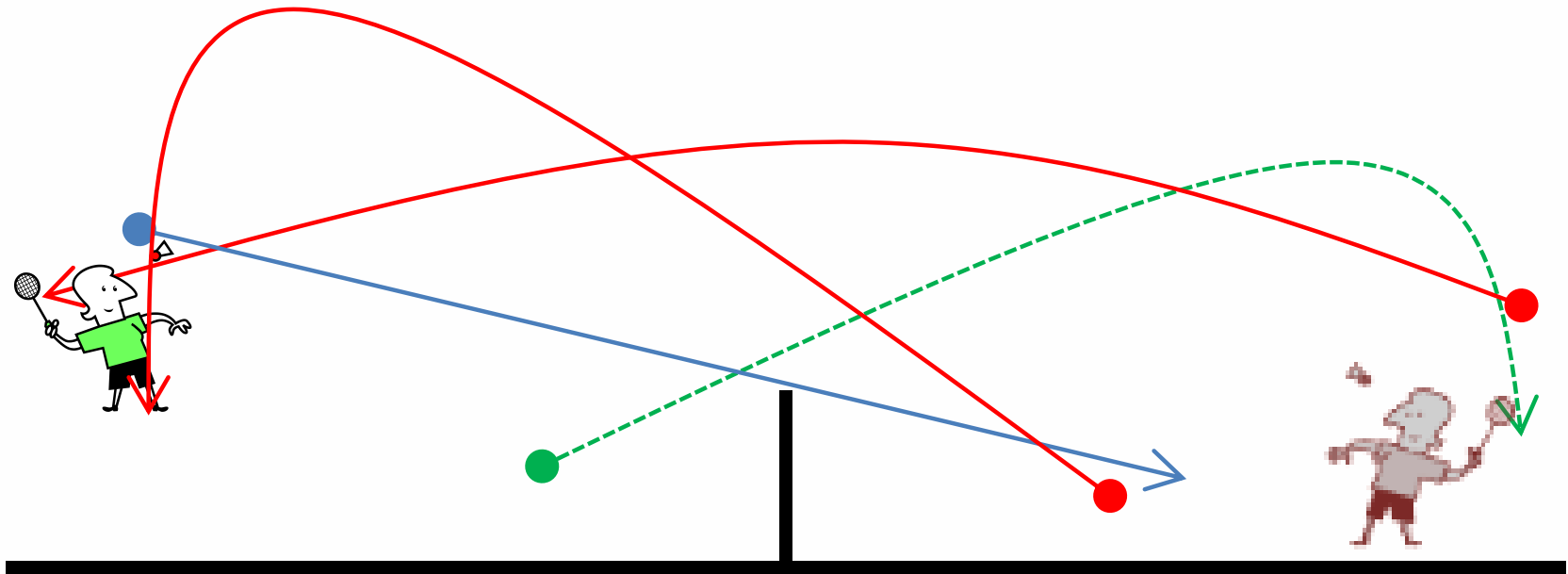
SL - Amorti 3 - Lob 2 - Encosto - Encosto - Lob - ...

Sequências

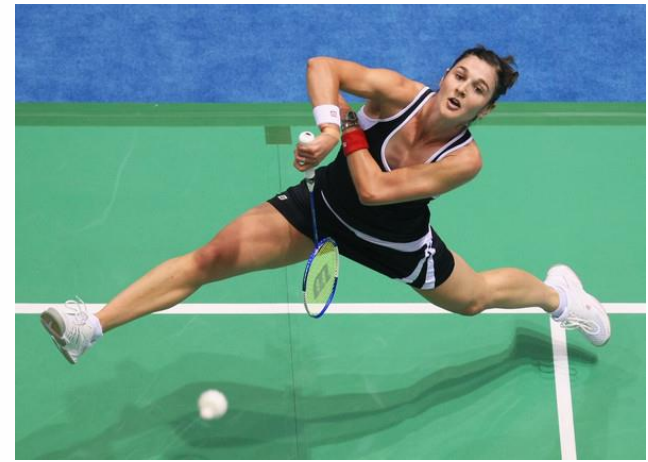


SL - Remate - Defesa alta - ...

Sequências

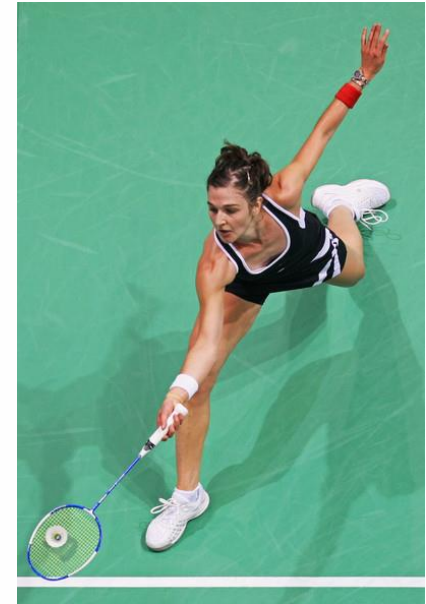


SL - Clear - Remate - Defesa alta - ...



B DMINTON

TÉCNICA DOS DESLOCAMENTOS



Os deslocaamentos fazem parte integrante da técnica dos batimentos já que a sua correta execução influênciam diretamente a eficácia destes últimos.

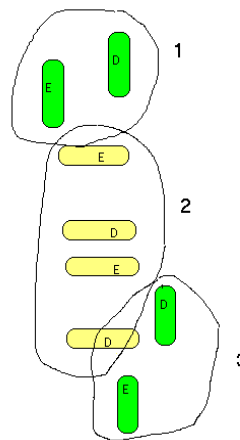
Há três aspetos a considerar para um boa execução:

- a) Movimentação em **passo caçado** que permite um deslocamento equilibrado e rentável.
- b) O último passo para o batimento é feito, e exceto em situações especiais, com a perna do mesmo lado do braço que pega na raquete, havendo muitas vezes um afundo dessa perna no momento do batimento (por exemplo nos batimentos à frente ou ao lado, à direita e à esquerda).
- c) O deslocamento à retaguarda apresenta uma situação particular, especialmente se há necessidade de o fazer rapidamente e, de igual modo, recuperar a posição central no campo (ver, ao lado, esquema dos apoios para indivíduo destro):

(1) **Posição-base** (zona central do campo)

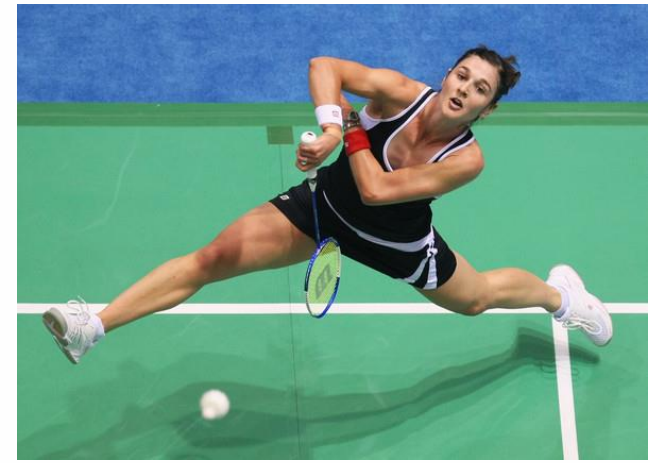
(2) Deslocamento em **passo caçado** em que o último apoio (D) impulsiona o corpo para cima. O batimento dá-se **durante o salto e o movimento de rotação dos ombros e tronco provoca a troca dos apoios** na sua receção ao solo.

3) Em seguida, há o deslocamento para a posição inicial (1), podendo este ser feito em passo normal ou caçado.



Exemplos de deslocamentos sem volantes:

- a) posição-base/deslocamento à rede/posição-base/deslocamento à retaguarda/posição - base.
- b) posição-base/deslocamento lateral em afundo à direita/posição base/deslocamento lateral em afundo à esquerda/posição - base.
- c) posição -base/deslocamento lateral em salto à direita/posição – base/ deslocamento lateral em afundo à esquerda/posição - base.
- d) “6 cantos” (2 à frente, 2 ao lado e 2 atrás - 45” a 60” cada repetição)



B ADMINTON

OBRIGADO PELA VOSSA

PARTICIPAÇÃO E

BOM TRABALHO

