Se busca Campeón
III Clínic Técnicos

© Fernando Rivas
Entrenador principal Blume
Director de Alta Competición

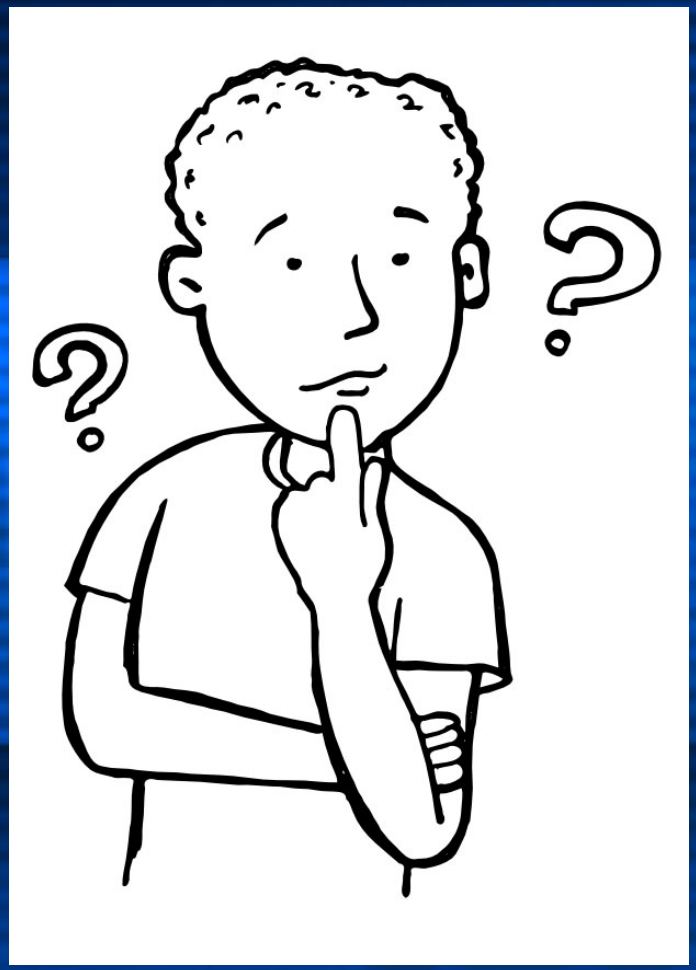
ESPAÑA
BADMINTON

BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

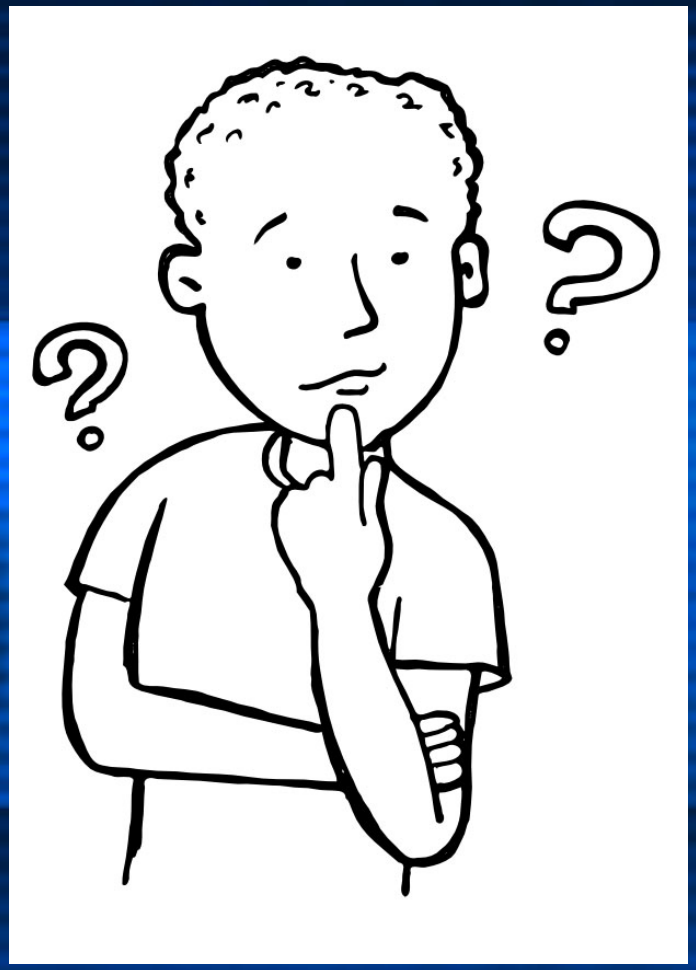
ESPAÑA
BADMINTON



BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

Adaptaciones



BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

¿En qué deportes destaca España a nivel mundial?

Deportes destacados

- Olímpicos
  - Fútbol
  - Baloncesto
  - Tenis
  - Ciclismo
  - Balonmano
  - Hockey
  - Esgrima
  - …
- No Olímpicos
  - Fórmula 1
  - Motociclismo
  - …

ESPAÑA BADMINTON

Adaptaciones
Fútbol vs Fútbol 7

- Reducción importante dimensiones del campo y porterías
- Número de jugadores 11 vs 7
- Dimensiones del balón 68-70cm vs 63,5-66cm/61-64cm

BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

Adaptaciones
Baloncesto vs Minibasket

- Reducción importante dimensiones del campo
- Altura de la canasta 3,05cm vs 2,60cm
- Dimensiones del balón75-78cm vs 68-73cm

ESPAÑA
BADMINTON

Adaptaciones
Tenis vs Minitenis

- 2 a 4 pistas de minitenis por pista de tenis
- Red: 107/92cm vs 85/80cm
- Raquetas pequeñas y pelotas de espuma

Adaptaciones
Ciclismo vs «Miniciclismo»

BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

Adaptaciones
Balonmano vs Minibalonmano

ESPAÑA
BADMINTON

Adaptaciones
Hockey vs Minihockey

BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

Adaptaciones
Esgrima vs «Miniesgrima»

BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

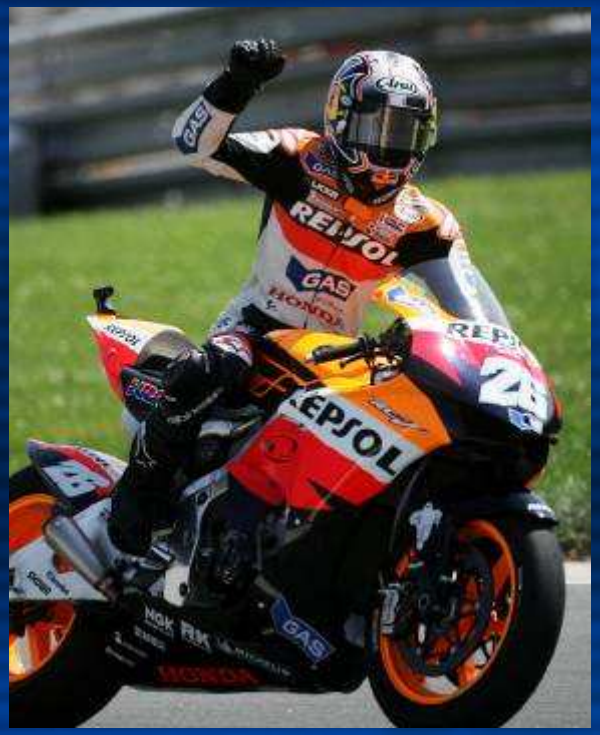
ESPAÑA
BADMINTON

Adaptaciones
Formula 1 vs Minikart

BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

Adaptaciones
Motos vs Minimotos

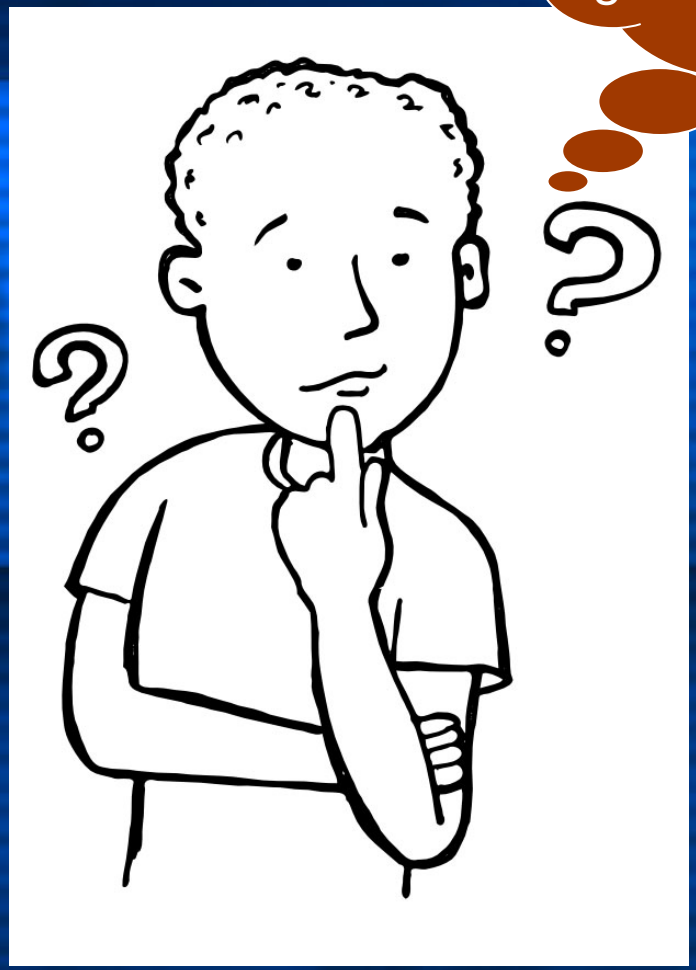


BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

Bádminton…

¿Campeones españoles?



BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

¡¡¡No puedoooo!!!

BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

Adaptaciones

Minibádminton

¿Cuáles son las ventajas?

Aprendizaje técnico

Tarea

Antropometría

Aprendizaje técnico

Pista,
red y material

ESPAÑA
BADMINTON

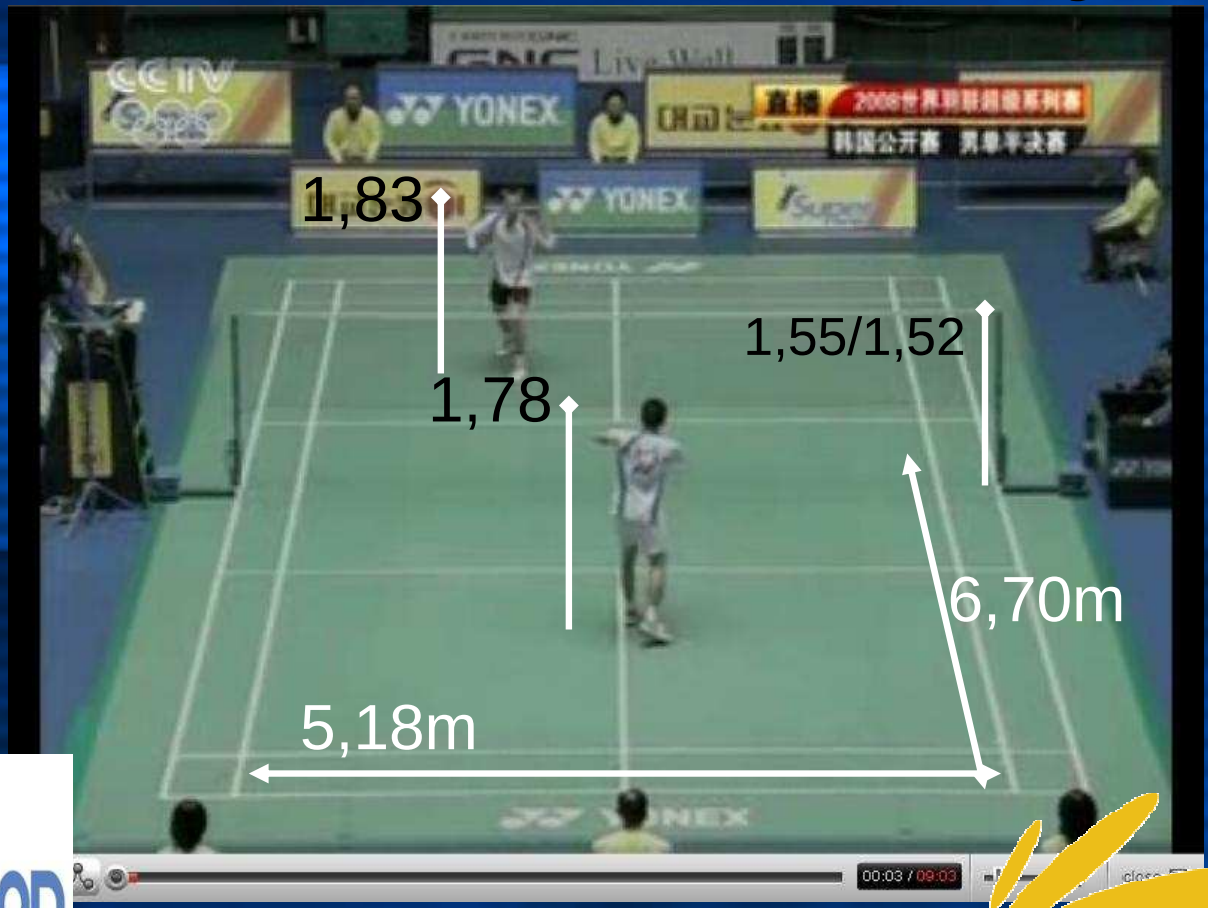
¿Por qué?

Bádminton vs Minibádminton Material

BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

Bádminton vs Minibádminton
Pista y red



BADMINTON Se busca CAMPEÓN

ESPAÑA BADMINTON

Bádminton vs Minibádminton
Pista y red

- Altura media jugador(a) absolut@
  - 1,80m (masculino), 1,76m (femenino)
- Superficie de la pista de bádminton
  - 34,7m^2
- Altura de la red
  - 1,55/1,52

ESPAÑA BADMINTON

Bádminton vs Minibádminton
Pista y red

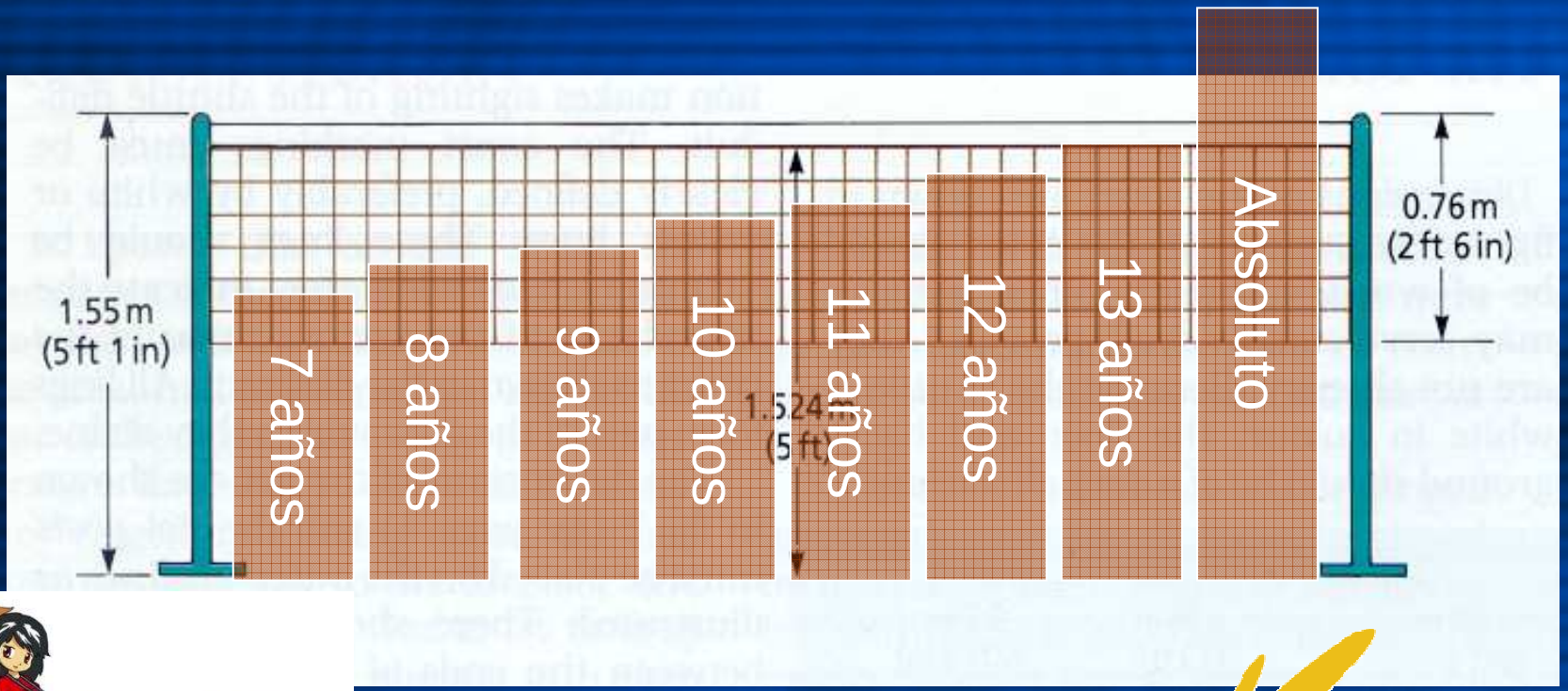
- Altura media jugador(a)
  - Chic@s 7 años 1,17m/1,18m
  - Chic@s 8 años 1,22m
  - Chic@s 9 años 1,28m/1,27m
  - Chic@s 10 años 1,32m
  - Chic@s 11 años 1,40m
  - Chic@s 12 años 1,44m/1,46m
  - Chic@s 13 años 1,52m
- Superficie de la pista de bádminton
  - $34,7m^2$ (¿?)
- Altura de la red
  - 1,55/1,52 (¿?)

ESPAÑA BADMINTON

Reflexionemos…

ESPAÑA
BADMINTON

Bádminton vs Minibádminton
Red vs Edad/Estatura



BADMINTON Se busca CAMPEÓN

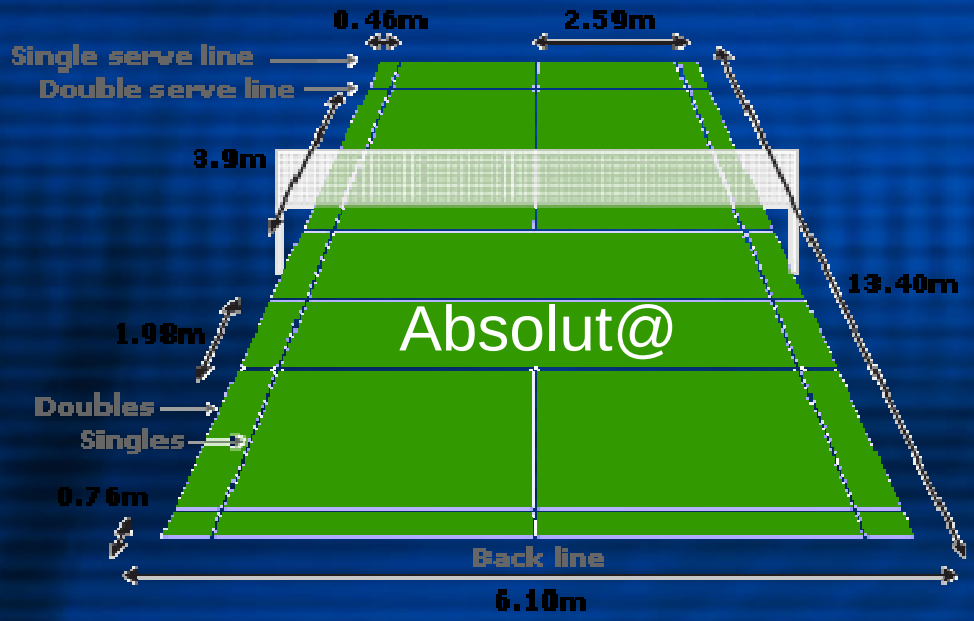
ESPAÑA BADMINTON

Bádminton vs Minibádminton Pista

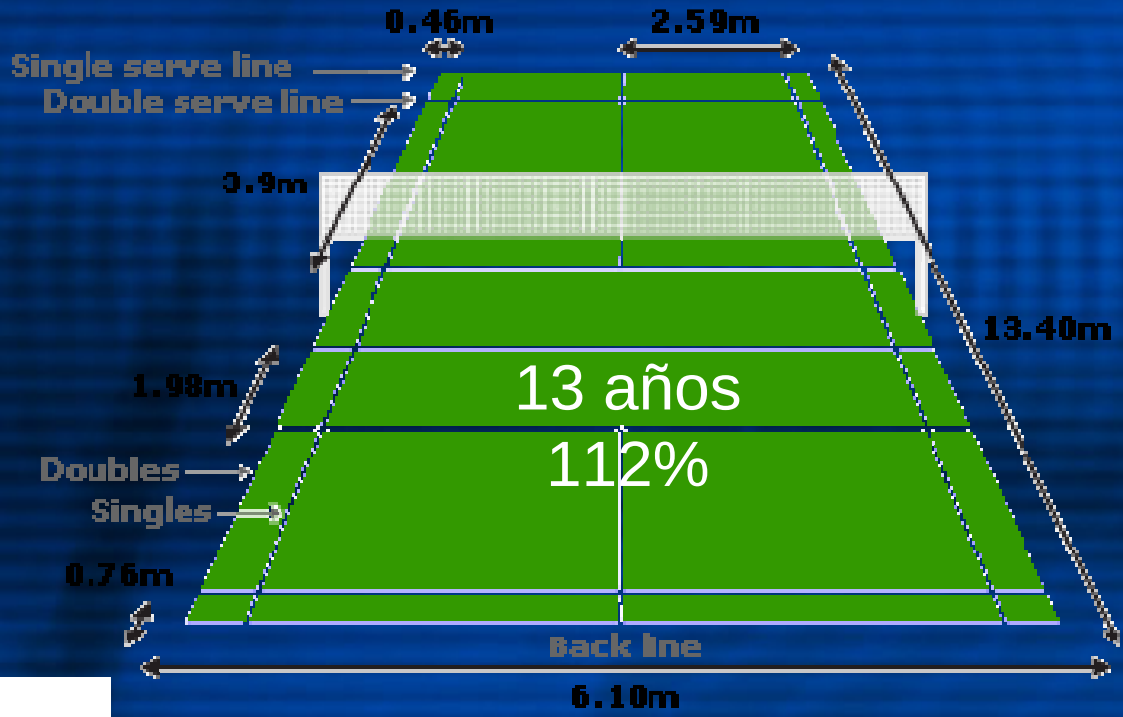
Bádminton vs Minibádminton Pista

Pongámonos en el lugar de un pequeño

Bádminton vs Minibádminton
Pista vs Edad/Estatura



Bádminton vs Minibádminton Pista/Edad



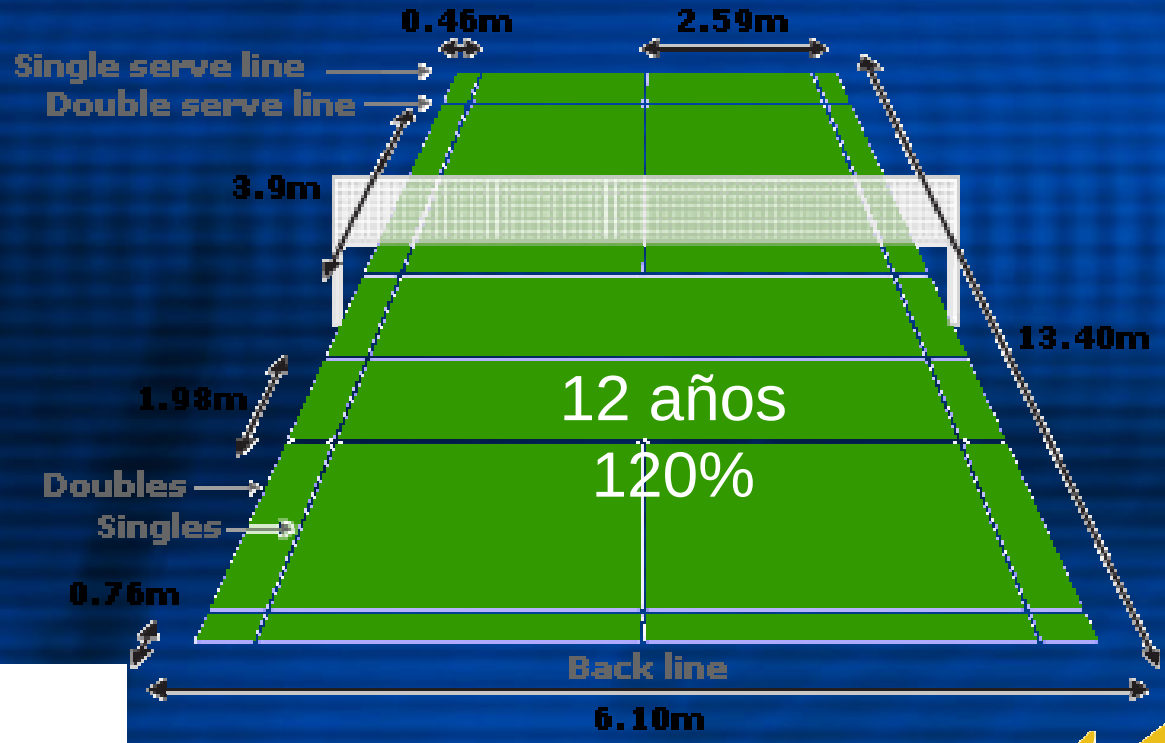
13 años

112%

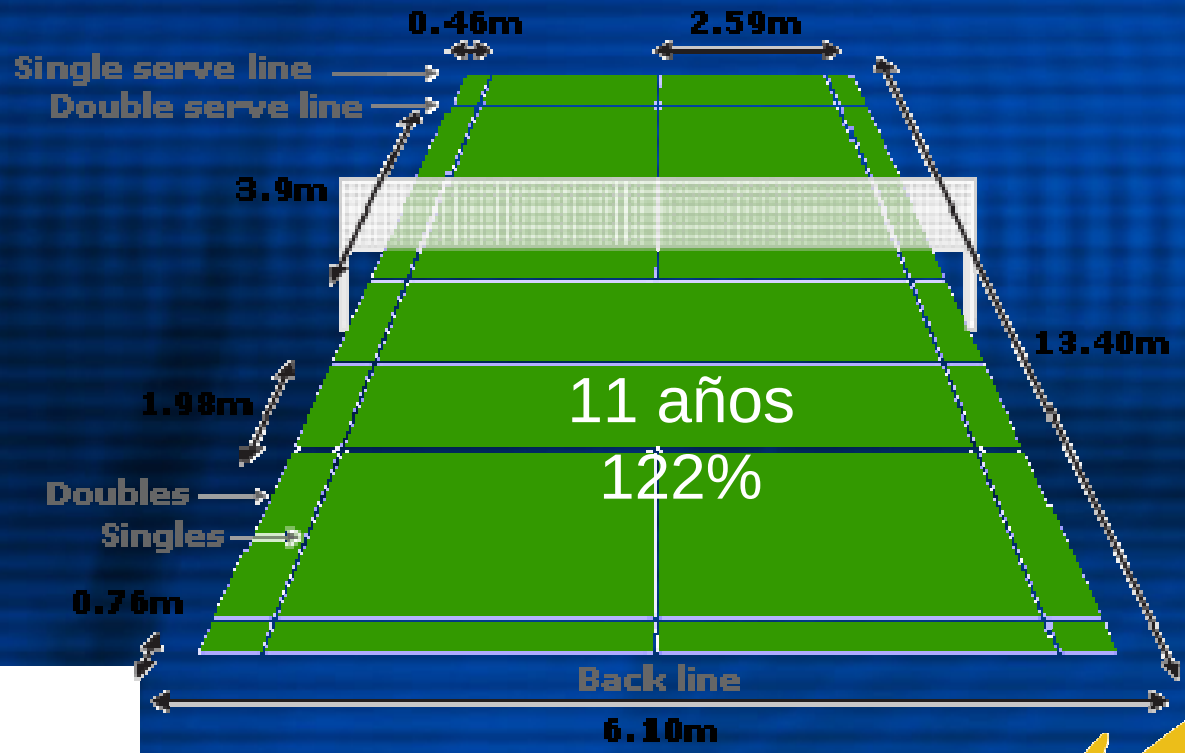
BADMINTON Se busca CAMPEÓN

ESPAÑA BADMINTON

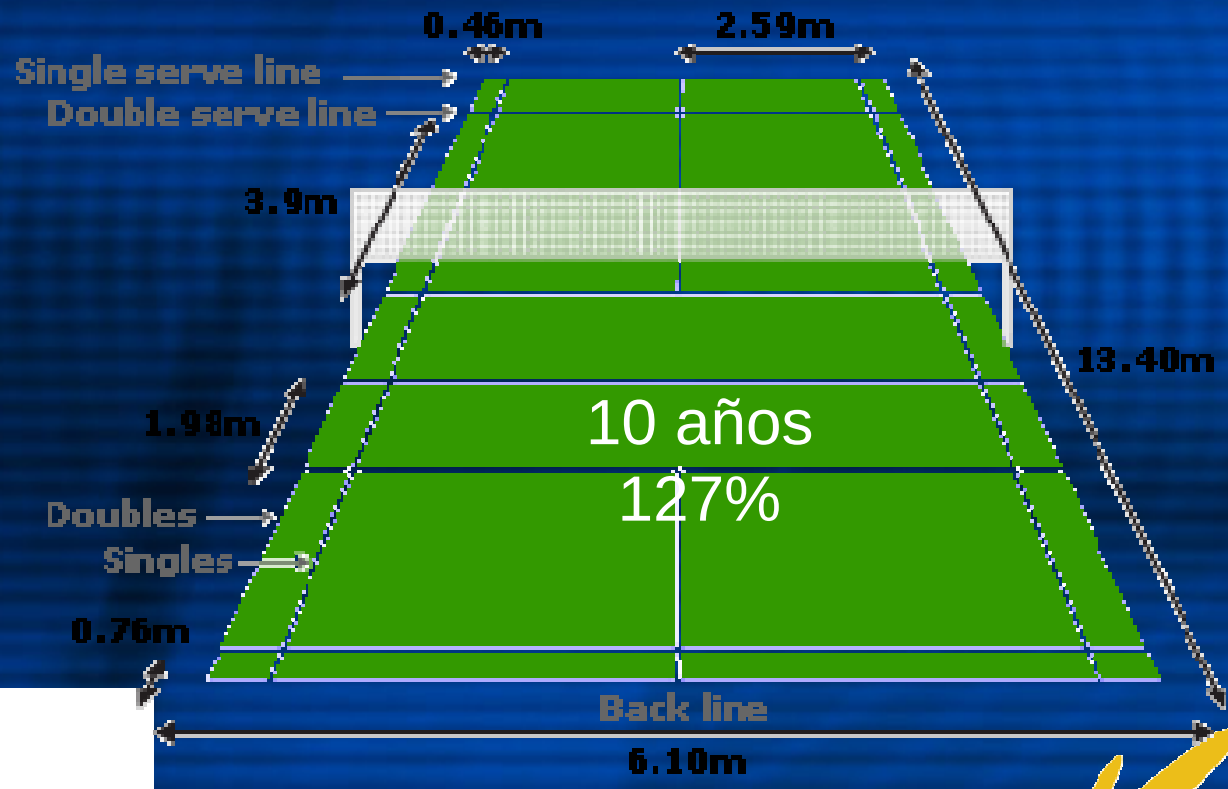
Bádminton vs Minibádminton Pista/Edad



Bádminton vs Minibádminton Pista/Edad



Bádminton vs Minibádminton Pista/Edad

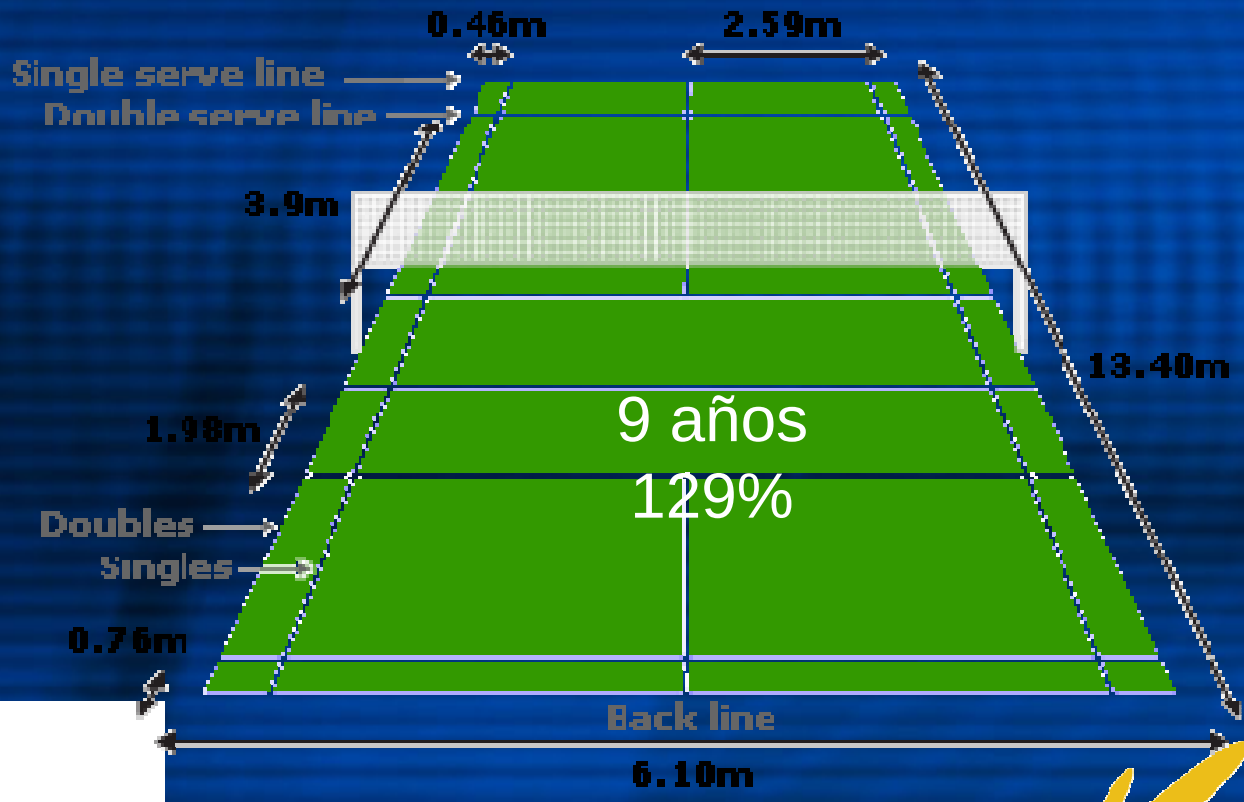


10 años
127%

BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

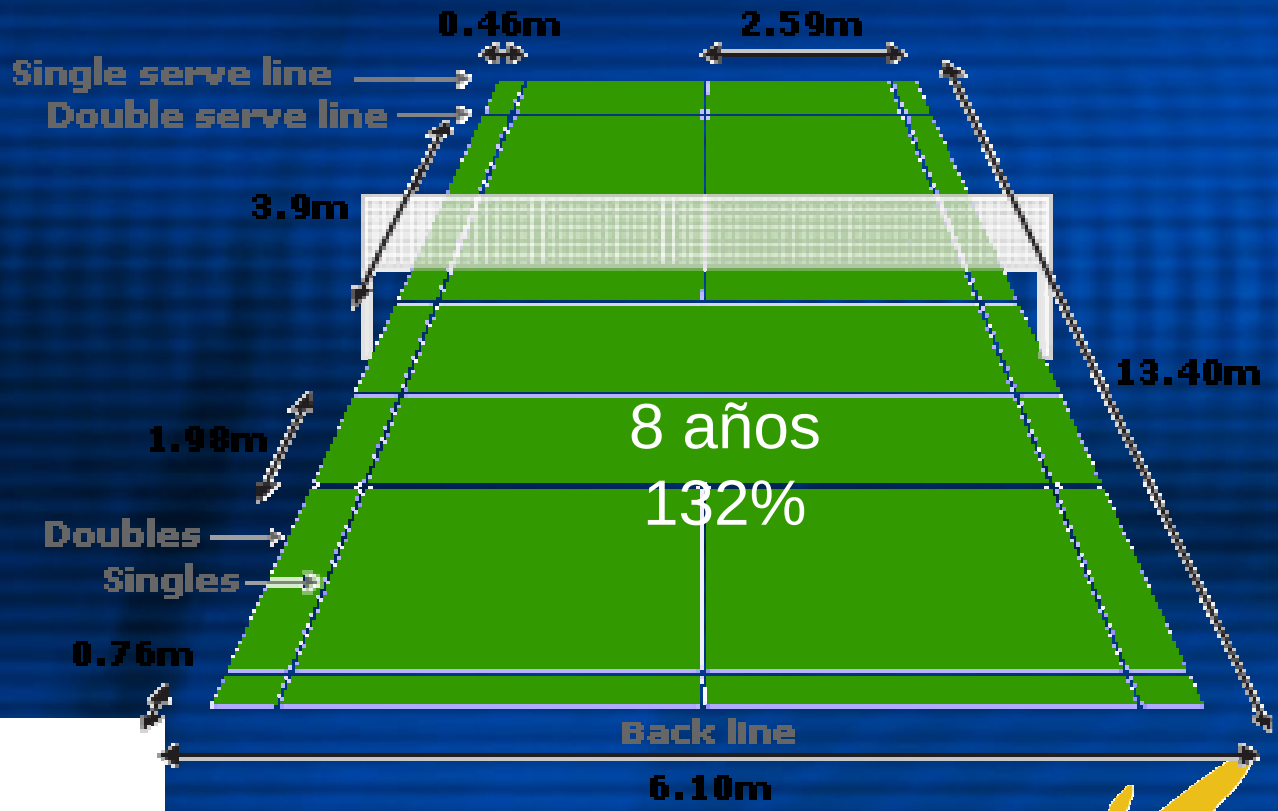
Bádminton vs Minibádminton
Pista/Edad



BADMINTON Se busca CAMPEÓN

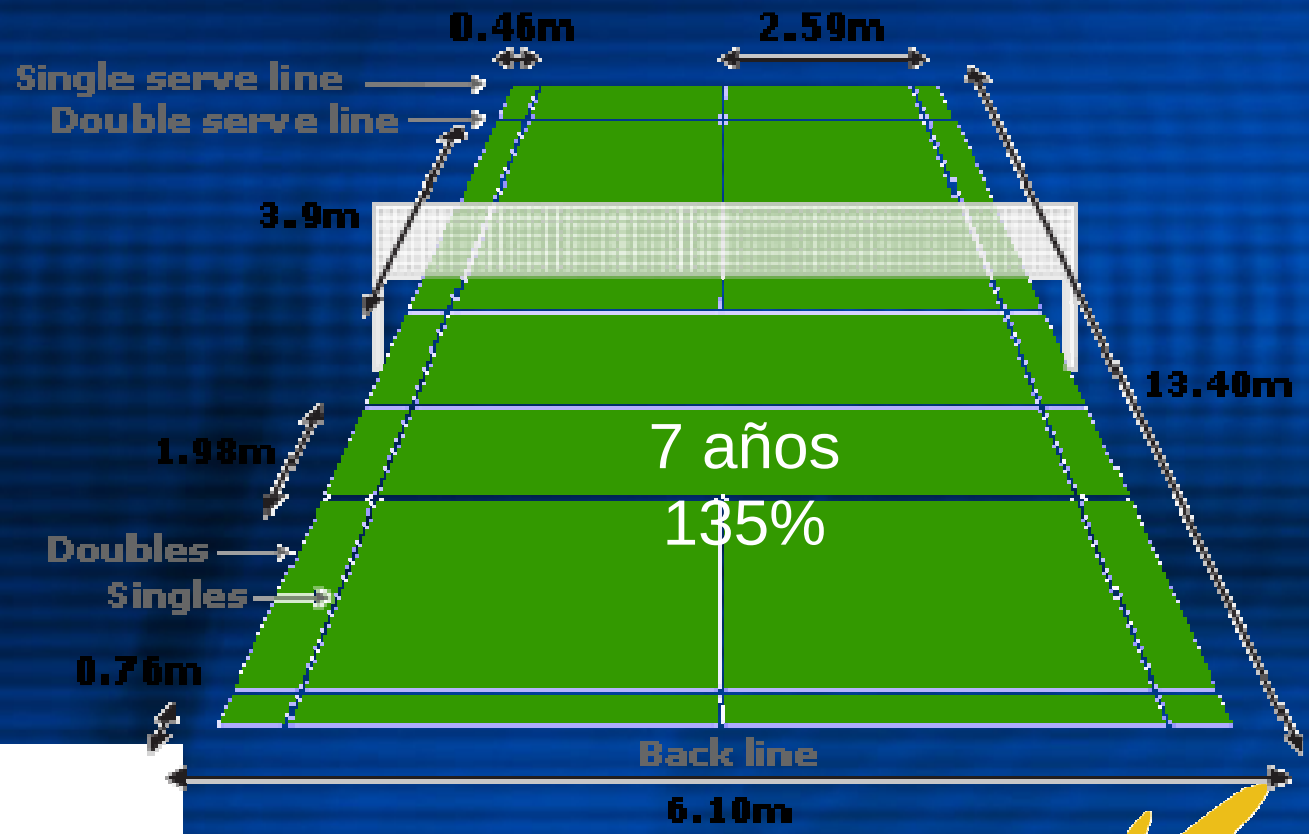
ESPAÑA BADMINTON

Bádminton vs Minibádminton
Pista/Edad



ESPAÑA
BADMINTON

Bádminton vs Minibádminton Pista/Edad



ESPAÑA BADMINTON

Bádminton vs Minibádminton
Pista y red/Escalas

Escalas adultos				
Edad	Pista individual		Red	% Superficie/Edad
	Largo	Ancho		
Absoluta	**13,40**	**5,18**	**1,52**	**100**
13	15,01	5,80	1,70	112
12	16,08	6,22	1,82	120
11	16,35	6,32	1,85	122
10	17,02	6,58	1,93	127
9	17,29	6,68	1,96	129
8	17,69	6,84	2,01	132
7	18,09	6,99	2,05	135

Bádminton vs Minibádminton
Pista y red

- Menor fuerza + red y dimensiones de la pista desproporcionadas
  - Técnica incorrecta para golpear
  - Desplazamientos incorrectos

ESPAÑA
BADMINTON

Por lo tanto…

ESPAÑA
BADMINTON

La gran mayoría de los deportes españoles con resultados a nivel mundial forman a sus campeones con la «versión mini» del deporte en cuestión

ESPAÑA
BADMINTON

En el desarrollo y formación de un jugador es impresdincible la adaptación del material, la pista y la red; ***responsabilidad de nosotros los entrenadores***

ESPAÑA BADMINTON

El minibádminton constituye una herramienta fundamental para un correcto aprendizaje técnico

La Federación Española de Bádminton **apuesta** por esta herramienta para el desarrollo de nuestros futuros campeones

ESPAÑA BADMINTON

La Federación Española de Bádminton recomienda el uso del Minibádminton en el entrenamiento de los siguientes contenidos

ESPAÑA BADMINTON

Contenidos

Contenidos

- Servicio corto de revés
- Golpeos en red
  - Dejada cortada de derechas
  - Dejada «Topspun» de revés
  - Dejada cortada de revés
  - Dejada «Topspun» de derechas
  - Lob atacante de derechas
  - Lob atacante de revés
    - Derechas y revés

ESPAÑA BADMINTON

Contenidos

- Golpeos de fondo de pista
  - «Delayed» clear
  - «Deceptive» drop
  - Drop cortado cruzado
  - Drop cortado paralelo

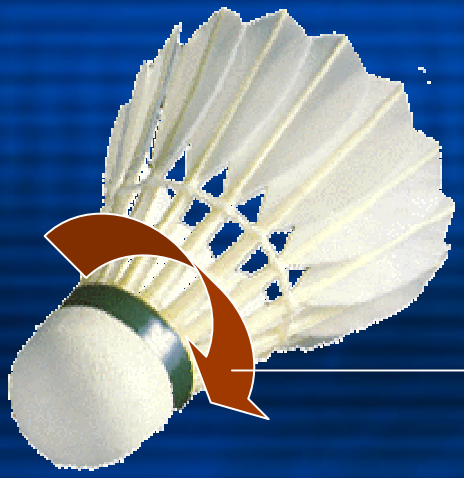
ESPAÑA
BADMINTON

Antes de empezar necesitamos familiarizarnos con algunos conceptos clave para el desarrollo de los contenidos

ESPAÑA BADMINTON

Antes de empezar

- Giro natural del volante



BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

Antes de empezar

- Rotaciones
  - Raqueta
    - Sentido de las agujas del reloj
    - Sentido contrario de las agujas del reloj
      - Diestr@s vs zurd@s
        - Agujas del reloj
        - Izquierda-derecha vs derecha-iquierda (algunos golpeos)
  - Antebrazo (regla del pulgar)
    - Pronación
    - Supinación

ESPAÑA BADMINTON

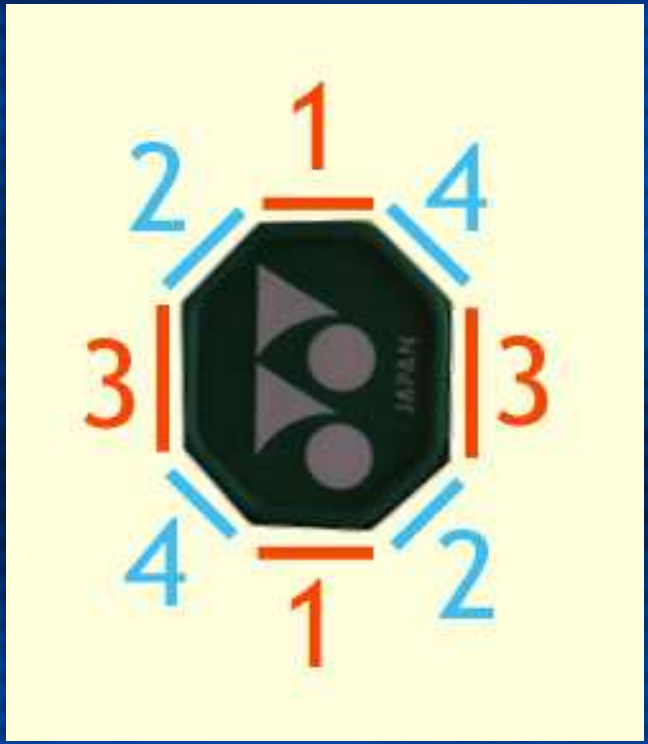
Antes de empezar

- Backswing de la raqueta
  - Movimiento de alejamiento al volante
  - Importante para generar reactividad muscular
  - Objetivo: reducir su amplitud (alto nivel)
  - Rotación: supinación/pronación (dcha/revés)
- Swing the la raqueta
  - Movimiento de acercamiento hacia el volante y punto de impacto
  - Rotación: pronación/supinación (dcha/revés)
- Punto de impacto
  - Contacto raqueta-volante
  - Importante para la altura, velocidad y ángulos en los diferentes golpeos

Antes de empezar

- Continuación
  - Movimiento hacia la posición inicial una vez golpeado el volante
- Último apoyo
  - Pie correspondiente al brazo ejecutor
  - Apoyo al mismo tiempo o inmediatamente después del golpeo del volante (según golpeo)
  - Genera reactividad muscular para salir del lugar donde se ha ejecutado el golpeo

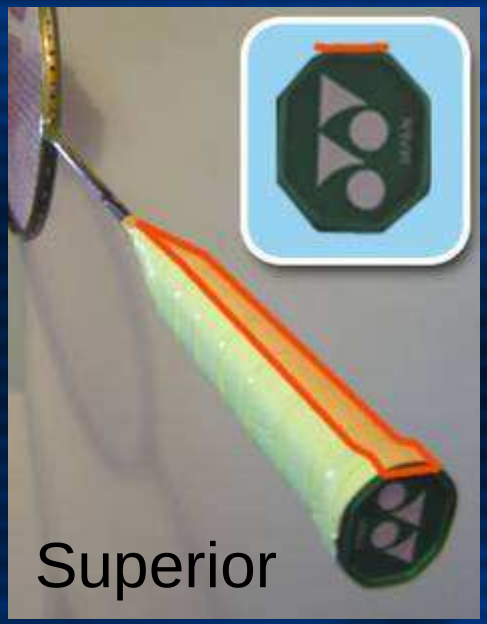
Conocimientos básicos
El mango: partes

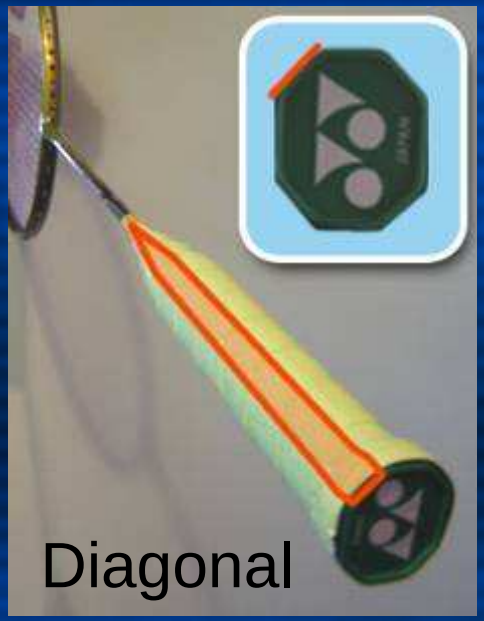


BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

Conocimientos básicos
El mango: partes





BADMINTON
Se busca
CAMPEÓN

ESPAÑA
BADMINTON

!!!Si el mango de la raqueta tiene tantas bandas es para utilizarlas!!!

Vamos a ver cómo…

BADMINTON Se busca CAMPEÓN

ESPAÑA BADMINTON

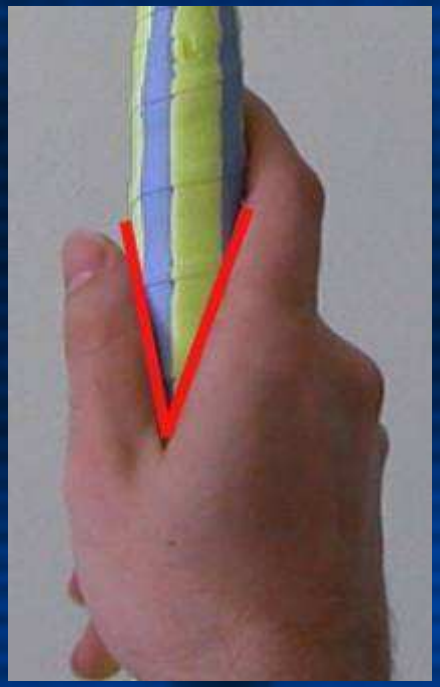
Atención

- En las descripciones de las presas para jugadores zurdos sustituimos:
  - Sentido de las agujas del reloj por sentido contrario de las agujas del reloj y viceversa
    - **SERA INDICADO CON UN ***

Conocimientos básicos
Presa de derecha

- Raqueta en la mano no dominante
- Brazo horizontal y raqueta vertical
- Palma de la mano dominante sobre las cuerdas
- Deslizar la mano hasta el mango (hacha)
- La cabeza de la raqueta rotada **ligeramente** en el sentido de las agujas del reloj de manera que se ven las cuerdas por el lado izquierdo *
- Mano relajada, pulgar entre los dedos corazón e índice
- ***V*** entre pulgar e índice
- Espacio entre los dedos
- Agarre suelto y solo se aprieta en el momento de golpear el volante

Conocimientos básicos
Presa de derecha



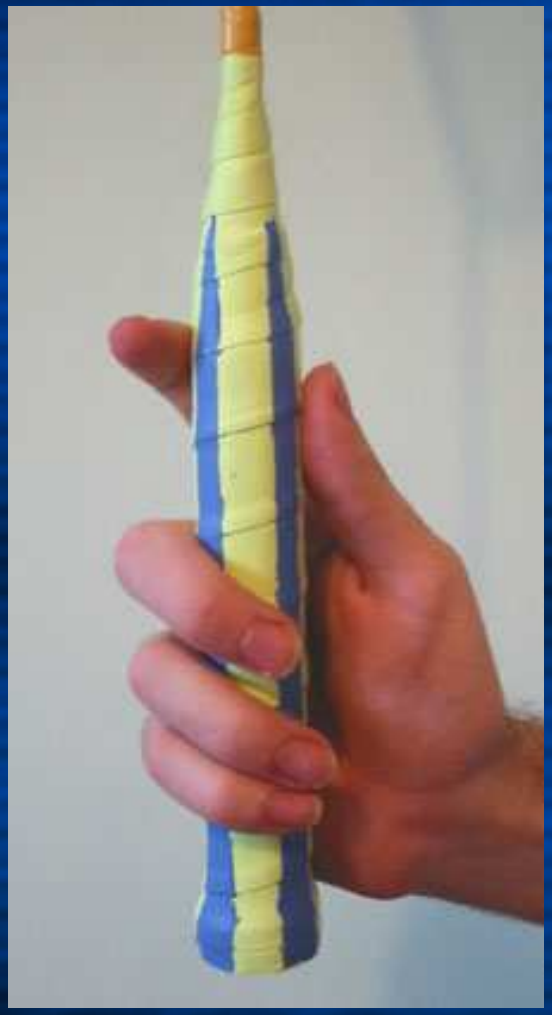
Conocimientos básicos
Presa «de revés»

- Llamada en inglés presa de pulgar
- Desde presa de derecha rotación de la raqueta en sentido de las agujas del reloj *
- Para dicha rotación se utilizan los dedos índice y pulgar
- Se coloca el pulgar en la banda lateral del mango
- Mano relajada, agarre suelto y solo se aprieta en el momento de golpear el volante
- En el golpeo el pulgar empuja desde atrás
- Utilizada en golpeos de revés ejecutados por **delante del cuerpo-** en cuanto el volante sobrepasa este punto es necesario realizar adaptaciones en el grip

BADMINTON Se busca CAMPEÓN

ESPAÑA BADMINTON

Conocimientos básicos
Presa «de revés»



¿Sabías que la presa de revés se utiliza en algunos golpeos de derechas?

ESPAÑA
BADMINTON

Golpeo de derechas
Presa de «revés»

- Cuando el volante nos ha sobrepasado en la esquina trasera derecha (ej)

Golpeo de derechas
Presa de «revés»

- Cuando forzados queremos realizar una defensa cruzada de derechas (sin apoyar el pulgar en la banda lateral)

- Cuando se llega muy forzado a la red de derechas

Conocimientos básicos
Presa «sartén»

- Desde la presa de derecha la raqueta se gira en sentido contrario de las agujas del reloj *
- Para dicha rotación se utilizan los dedos índice y pulgar
- Rodear suavemente los dedos alrededor del mango (sin cerrar completamente)
- Utilizada en golpeos de ataque en red (kill)
- Como si recogiéramos la raqueta del suelo

ESPAÑA BADMINTON

Conocimientos básicos
Presa «sartén»

¿Sabías que la presa «sartén» se utiliza en algunos golpeos de revés?

ESPAÑA BADMINTON

Golpeo de revés
Presa «sartén»

- Cuando el volante nos ha sobrepasado en la esquina trasera de revés (ej)

Golpeo de revés
Presa «sartén»

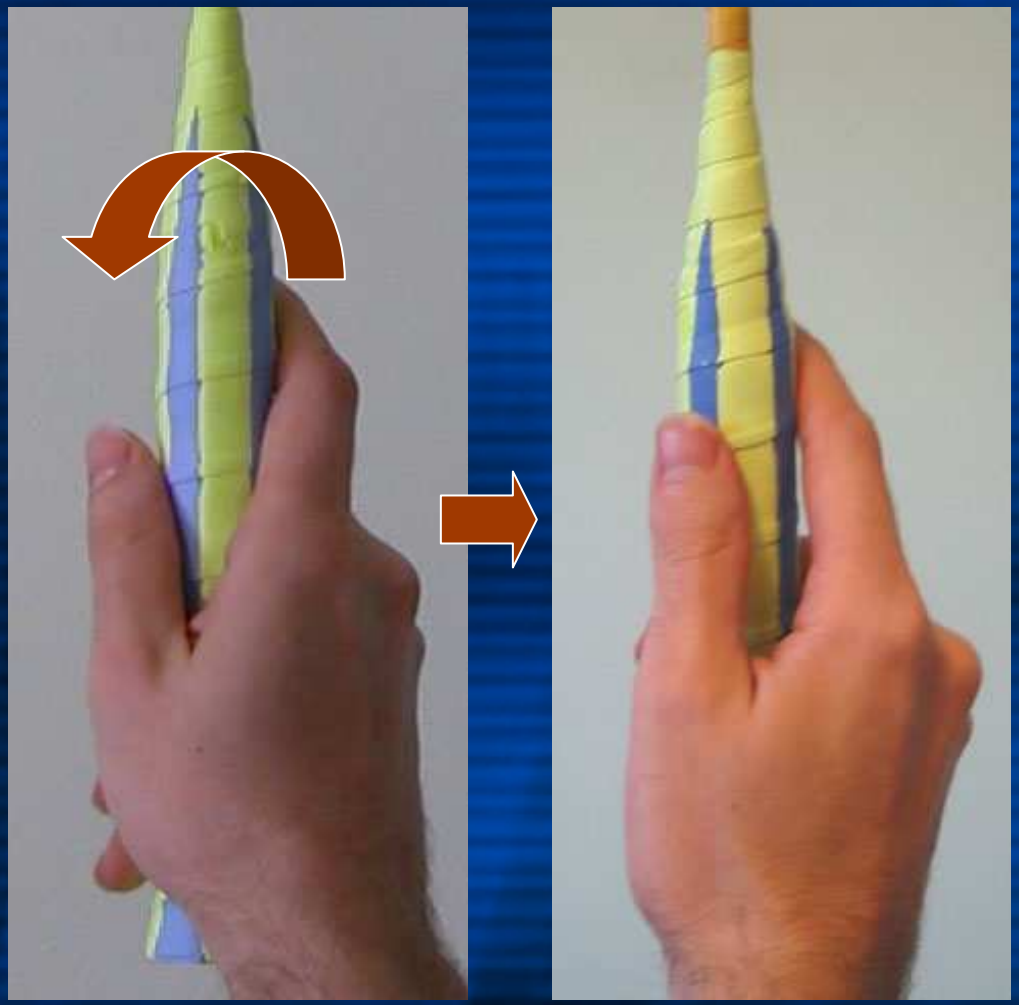
- Cuando forzados queremos realizar una defensa cruzada de revés
- Cuando se llega muy forzado a la red de revés

Conocimientos básicos
Presa «multifunción»

- Pequeña variación respecto a la presa de derecha (entre presa de derecha y sartén)
  - Leve rotación de la raqueta en sentido contrario de las agujas del reloj *
  - Pulgar en la banda diagonal del mango
  - Mano relajada, agarre suelto
  - Utilizada en golpeos de precisión en red, en el revés de fondo y en golpeos de revés en los que hay que hacer adaptaciones en la presa al haber sobrepasado el volante el plano frontal del cuerpo

ESPAÑA BADMINTON

Conocimientos básicos
Presa «multifunción»



Conocimientos básicos
Presa «multifución»

Conocimientos básicos Altura del agarre

- Agarre alto
  - Mayor control
  - Respuesta rápida
  - Si el tiempo que tenemos es para un swing corto este agarre proporciona más potencia
- Agarre bajo
  - Golpeos más potentes
  - Mayor alcance

Ahora estamos preparados para aprender y practicar los contenidos

ESPAÑA
BADMINTON

Servicio corto de revés
Objetivo del golpeo

- Condicionar la devolución del contrario a un número determinado de esquinas

Servicio corto de revés Descripción técnica

- Posición inicial
  - 30cm aprox. detrás de la línea de saque corto
  - Grip de revés con agarre alto
  - Raqueta delante del cuerpo, inclinada hacia abajo e izquierda, codo orientado hacia arriba
  - Brazo izquierdo casi extendido y sujetando el volante delante de las cuerdas y orientado a ellas (variaciones)
  - Pierna derecha adelantada e izquierda retrasada con una amplitud similar a la anchura de los hombros

Servicio corto de revés
Descripción técnica

- Backswing
  - Flexión del codo + pronación del antebrazo
    - Raqueta se desplaza hacia atrás y abajo
- Swing
  - Extensión del codo + supinación del antebrazo
    - Raqueta se desplaza hacia el volante
    - Mano izquierda suelta el volante inmediatamente antes del golpeo

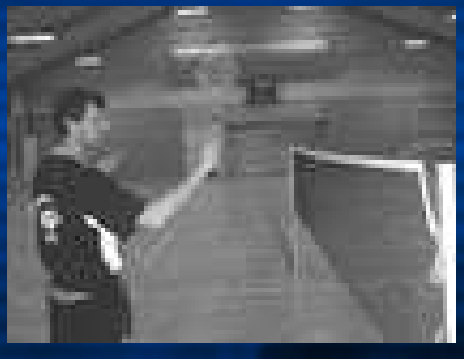
Dejada cortada de derechas Objetivo del golpeo

- Golpeo atacante que busca el fallo o una devolución débil por parte del contrario a través de la aceleración del giro natural del volante
  - Para que sea atacante hay que golpear alto en la red
  - Principalmente en individuales ya que el oponente no puede estar cerca de la red
  - ☐Si el golpeo ha sido bueno cubrir la red

ESPAÑA BADMINTON

Dejada cortada de derechas
Descripción técnica

- Posición inicial
  - Raqueta orientada hacia arriba y adelante
  - Codo flexionado 90º aprox.
  - Brazo ligeramente separado del cuerpo
  - Presa de derechas rotada unos 30º en sentido contrario de las agujas del reloj con agarre alto
    - Hacia la presa de «sartén»



BADMINTON Se busca CAMPEÓN

ESPAÑA BADMINTON

Dejada cortada de derechas Descripción técnica

- Swing
  - Supinación del antebrazo + extensión del codo + ligera extensión de muñeca
    - La raqueta se desplaza de izquierda a derecha acercándose a la red y orientada ligeramente hacia abajo (círculo)
    - Cuando la raqueta se encuentra en diagonal a la línea lateral se empieza a desplazar de derecha a izquierda
    - La raqueta alcanza el punto de impacto
  - En el punto de impacto realizar una «U» en la parte inferior del corcho o en su lado derecho para incrementar su giro natural (extra supinación ligera)

- Continuación
  - Inmediatamente después de golpear el volante la raqueta vuelve a la posición inicial

- Último apoyo
  - Inmediatamente después o al mismo tiempo de que el volante se golpee

Dejada topspun de revés Objetivo del golpeo

- Golpeo atacante que busca el fallo o una devolución débil por parte del contrario a través de la aceleración del giro natural del volante
  - Para que sea atacante hay que golpear alto en la red
  - Principalmente en individuales ya que el oponente no puede estar cerca de la red
  - Si el golpeo ha sido bueno cubrir prioritariamente la red

ESPAÑA BADMINTON

Dejada topspun de revés
Descripción técnica

- Posición inicial
  - Raqueta orientada hacia arriba y adelante
  - Codo flexionado 90º aprox.
  - Brazo ligeramente separado del cuerpo
  - Presa de revés con agarre alto
    - También se utiliza la presa multifunción

Dejada topspun de revés
Descripción técnica

- Swing
  - Pronación del antebrazo + extensión del codo
    - La raqueta se desplaza de derecha a izquierda acercándose a la red (círculo)
    - La raqueta desciende ligeramente por debajo de la horizontal al mismo tiempo que el codo asciende
    - La raqueta alcanza el punto de impacto
  - Supinación del antebrazo
    - En el punto de impacto realizar una «U» bajo el volante de nuevo de derecha a izquierda
  - El volante se golpea en la parte inferior del corcho o a su derecha para reforzar su giro natural

- Continuación
  - Inmediatamente después de golpear el volante la raqueta vuelve a la posición inicial

- Último apoyo
  - Inmediatamente después o al mismo tiempo de que el volante se golpee

Dejada cortada de revés
Objetivo del golpeo

- Golpeo atacante que busca el fallo o una devolución pobre por parte del contrario a través de la aceleración del giro natural del volante- Utilizado mayormente por jugadores zurdos
  - Para que sea atacante hay que golpear alto en la red
  - Principalmente en individuales ya que el oponente no puede estar cerca de la red
  - Si el golpeo ha sido bueno cubrir la red

ESPAÑA BADMINTON

Dejada cortada de revés
Descripción técnica

- Posición inicial
  - Raqueta orientada hacia arriba y adelante
  - Codo flexionado 90º aprox.
  - Brazo ligeramente separado del cuerpo
  - Presa de revés con agarre alto
    - También se utiliza la presa multifunción

ESPAÑA
BADMINTON

Dejada cortada de revés
Descripción técnica

- Swing
  - Pronación del antebrazo + extensión del codo
    - La raqueta se desplaza de izquierda a derecha acercándose a la red y orientada ligeramente hacia abajo (círculo) al mismo tiempo que el hombro se eleva ligeramente
    - Cuando la raqueta se encuentra en diagonal a la línea lateral se empieza a desplazar de derecha a izquierda
    - La raqueta alcanza el punto de impacto
  - En el punto de impacto realizar una «U» en la parte inferior del corcho o en su lado derecho para incrementar su giro natural (extra pronación ligera)

- Continuación
  - Inmediatamente después de golpear el volante la raqueta vuelve a la posición inicial

- Último apoyo
  - Inmediatamente después o al mismo tiempo de que el volante se golpee

Dejada Topspun de derechas Objetivo del golpeo

- Golpeo atacante que busca el fallo o una devolución pobre por parte del contrario a través de la aceleración del giro natural del volante- Utilizado mayormente por jugadores zurdos
  - Para que sea atacante hay que golpear alto en la red
  - Principalmente en individuales ya que el oponente no puede estar cerca de la red
  - Si el golpeo ha sido bueno cubrir la red

ESPAÑA BADMINTON

Dejada Topspun de derechas Descripción técnica

- Posición inicial
  - Raqueta orientada hacia arriba y adelante
  - Codo flexionado 90º aprox.
  - Brazo ligeramente separado del cuerpo
  - Presa de derechas rotada ligeramente en sentido de las agujas del reloj con agarre alto
    - Si se rota demasiado no podria cambiarse el golpeo

ESPAÑA BADMINTON

Dejada Topspun de derechas Descripción técnica

- Swing
  - Supinación del antebrazo + extensión del codo + extensión de la muñeca
    - La raqueta se desplaza de derecha a izquierda acercándose a la red (círculo)
    - La raqueta desciende ligeramente por debajo de la horizontal
    - La raqueta alcanza el punto de impacto
  - Pronación del antebrazo
    - En el punto de impacto realizar una «U» bajo el volante de nuevo de derecha a izquierda
  - El volante se golpea en la parte inferior del corcho o a su derecha para reforzar su giro natural

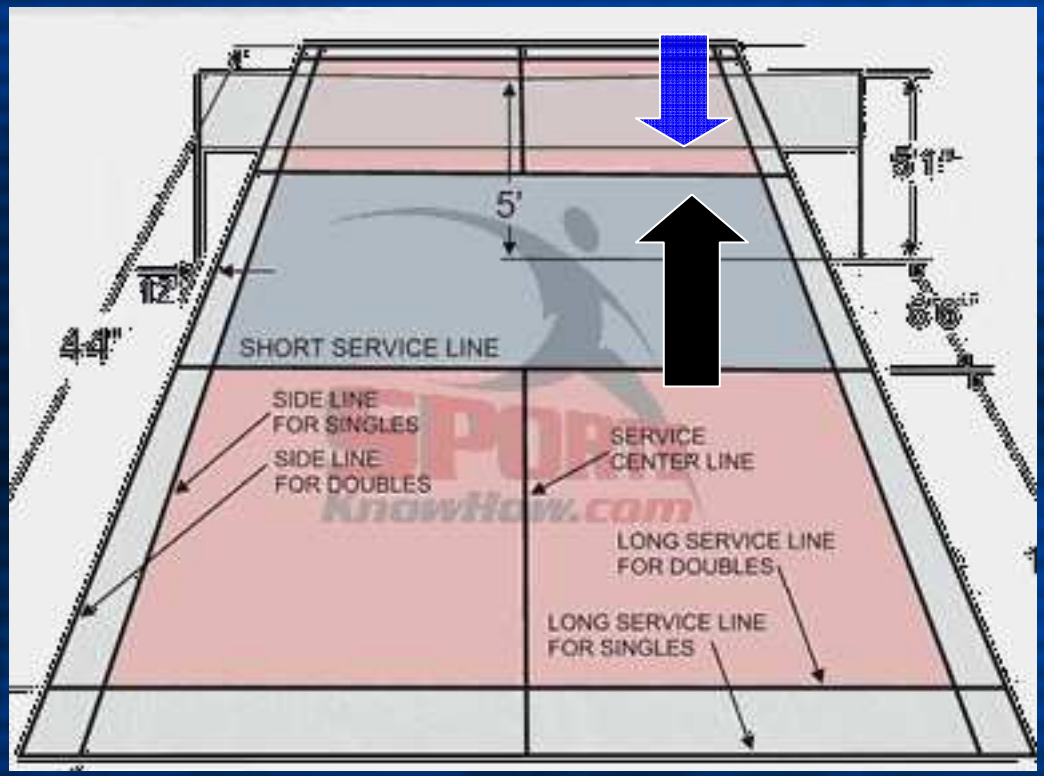
- Continuación
  - Inmediatamente después de golpear el volante la raqueta vuelve a la posición inicial

- Último apoyo
  - Inmediatamente después o al mismo tiempo de que el volante se golpee

¿Si eres entrenador de un jugador zurdo y otro diestro que dejada en red le indicarías que realizara en cada uno de los siguientes casos?

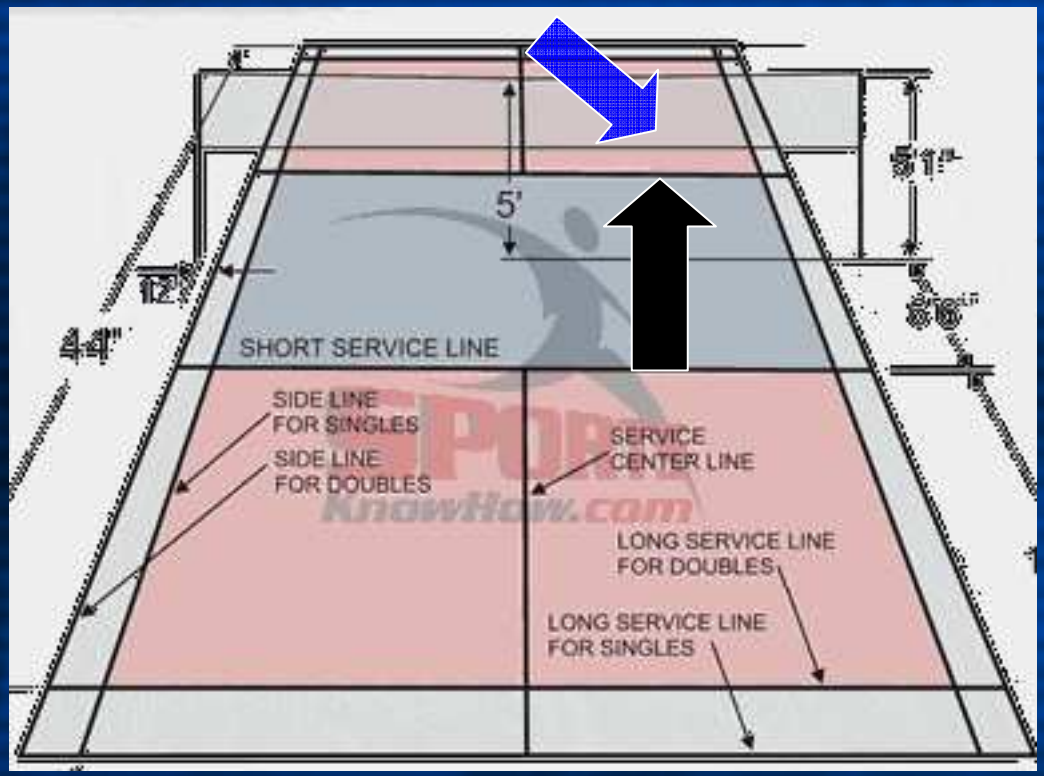
¿Cuándo utilizar Qué dejada en red?

-Diestr@s: Cortada de derechas
-Zurd@s: Cortada de revés



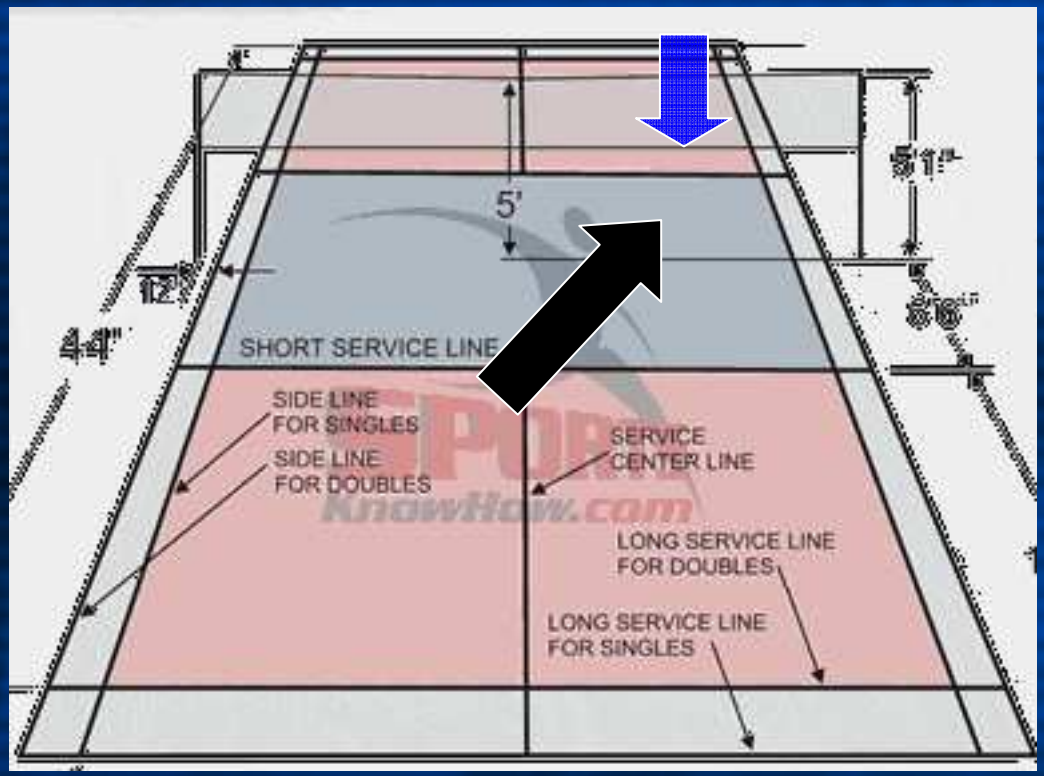
¿Cuándo utilizar Qué dejada en red?

-Diestr@s: Topspun de derechas
-Zurd@s: Topspun de revés



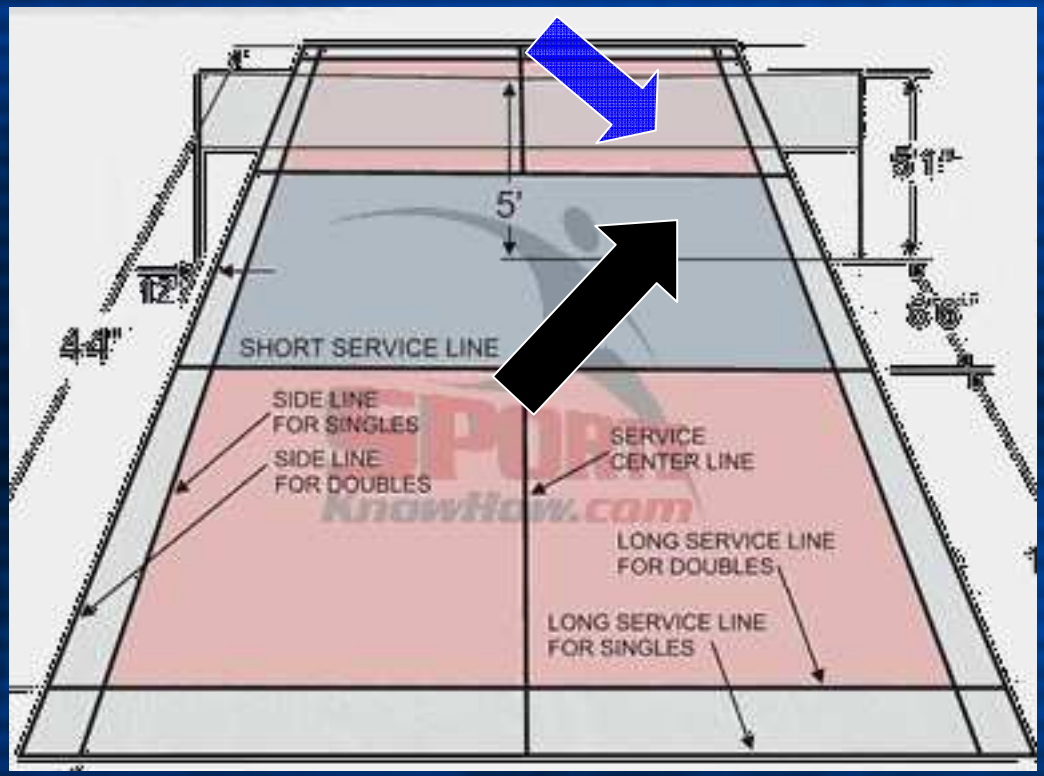
¿Cuándo utilizar Qué dejada en red?

-Diestr@s: Topspun de derechas
-Zurd@s: Topspun de revés



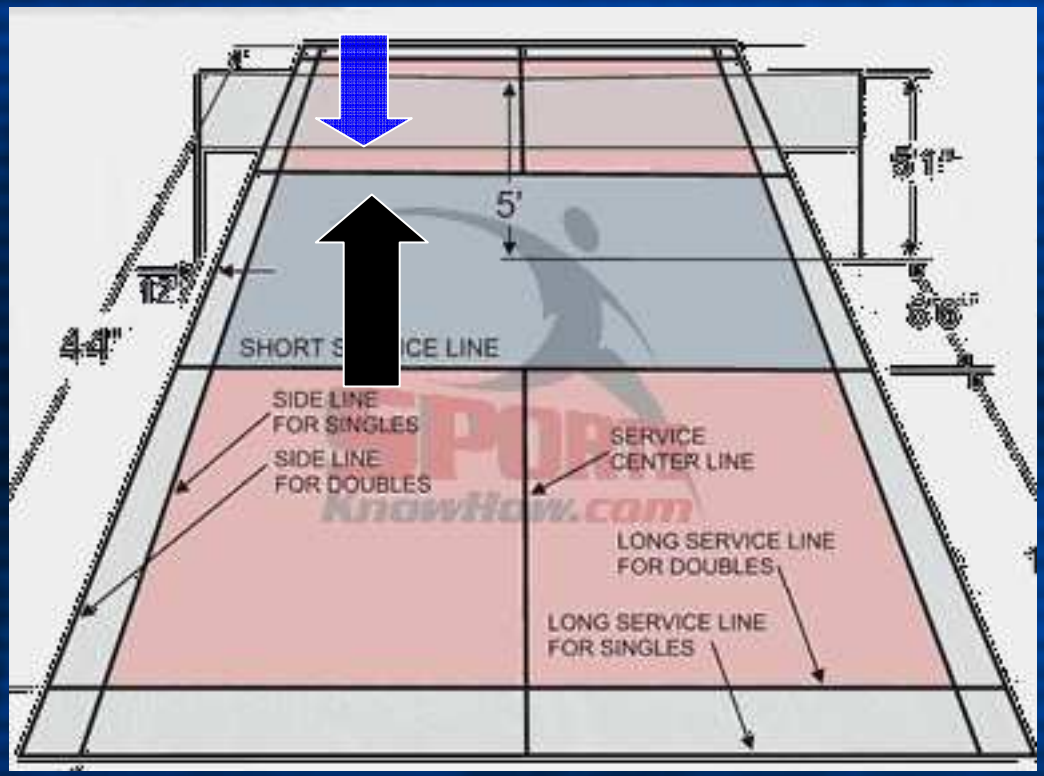
¿Cuándo utilizar Qué dejada en red?

-Diestr@s: Topspun de derechas
-Zurd@s: Topspun de revés



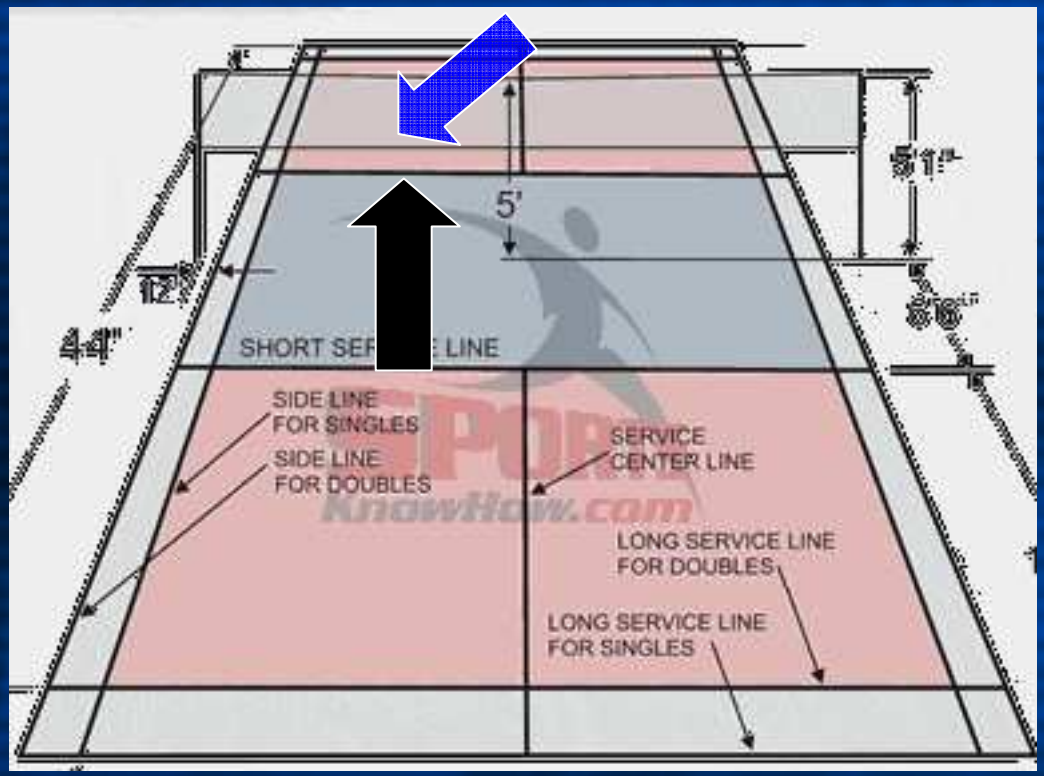
¿Cuándo utilizar Qué dejada en red?

-Diestr@s: Topspun de revés
-Zurd@s: Topspun de derechas



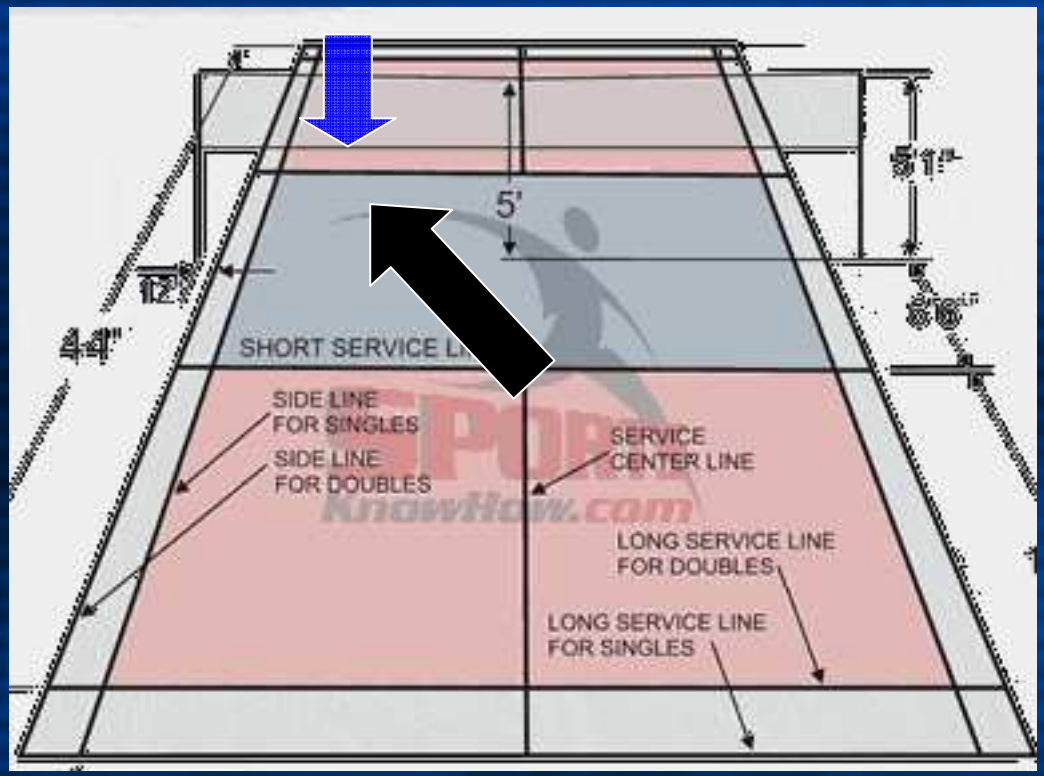
¿Cuándo utilizar Qué dejada en red?

-Diestr@s: Topspun de revés
-Zurd@s: Topspun de derechas



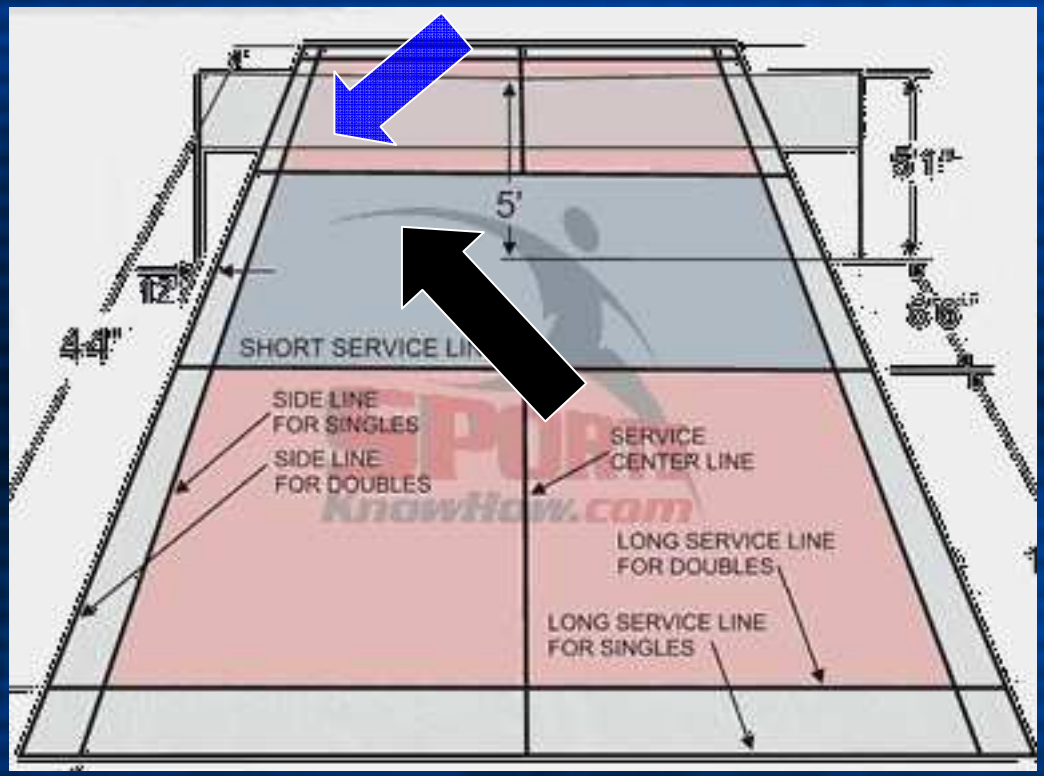
¿Cuándo utilizar Qué dejada en red?

-Diestr@s: Topspun de revés
-Zurd@s: Topspun de derechas



¿Cuándo utilizar Qué dejada en red?

-Diestr@s: Transversal a la trayectoria del volante de revés
-Zurd@s: Transversal a la trayectoria del volante de derechas



Lob atacante de derechas Objetivo del golpeo

- Cruzado y paralelo
- Hacer creer al contrario que se va a realizar una dejada en red, haciendo del lob un golpeo atacante
  - Este golpeo se ejecuta cuando se está en buena posición y el volante se va a golpear alto
  - Si se cumple el objetivo de engaño, lo más probable es que la devolución sea débil y por tanto debamos de cubrir más la red

Lob atacante de derechas cruzado Descripción técnica

- Posición inicial
  - Raqueta orientada hacia arriba y adelante
  - Codo flexionado 90º aprox.
  - Brazo ligeramente separado del cuerpo
  - Presa de derecha con agarre alto

Lob atacante de derechas cruzado Descripción técnica

- Swing
  - Supinación del antebrazo + extensión del codo + ligera extensión de muñeca
    - La raqueta se desplaza de izquierda a derecha acercándose a la red y orientada ligeramente hacia abajo (círculo)
    - Cuando la raqueta se encuentra en diagonal a la línea lateral se empieza a desplazar de derecha a izquierda
    - La raqueta alcanza el punto de impacto
  - En el punto de impacto realizar una pausa para hacer creer al contrario que se va a dejar en red
- Backswing
  - Rápida supinación extra de antebrazo haciendo que la raqueta se oriente ligeramente hacia abajo
- Swing
  - Enérgica pronación de antebrazo que dirige la raqueta directamente hacia el volante
  - El volante se golpea en el lado derecho del corcho provocando una trayectoria cruzada
- Continuación
  - Inmediatamente después de golpear el volante la raqueta vuelve a la posición inicial
- Último apoyo
  - Justo al mismo tiempo en el que se marca la dejada en red (pausa)

Lob atacante de derechas paralelo Descripción técnica

- Posición inicial
  - Raqueta orientada hacia arriba y adelante
  - Codo flexionado 90º aprox.
  - Brazo ligeramente separado del cuerpo
  - Presa de derecha con agarre alto

Lob atacante de derechas paralelo Descripción técnica

- La única diferencia entre el paralelo y el cruzado se encuentra en el backswing:
  - Mayor supinación del antebrazo
    - El backswing es un tanto más largo
    - El volante vuela más tiempo
    - Esto hace que se golpee el volante en el centro del corcho en lugar del lateral, provocando una trayectoria paralela

Lob atacante de revés Objetivo del golpeo

- Cruzado y paralelo
- Hacer creer al contrario que se va a realizar una dejada en red, haciendo del lob un golpeo atacante
  - Este golpeo se ejecuta cuando se está en buena posición y el volante se va a golpear alto
  - Si se cumple el objetivo de engaño, lo más probable es que la devolución sea débil y por tanto debamos de cubrir más la red

Lob atacante de revés cruzado Descripción técnica

- Posición inicial
  - Raqueta orientada hacia arriba y adelante
  - Codo flexionado 90º aprox.
  - Brazo ligeramente separado del cuerpo
  - Presa de revés con agarre alto

Lob atacante de revés cruzado Descripción técnica

- Swing
  - Pronación del antebrazo + extensión del codo
    - La raqueta se desplaza de derecha a izquierda acercándose a la red (círculo)
    - La raqueta desciende ligeramente por debajo de la horizontal al mismo tiempo que el codo asciende
    - La raqueta alcanza el punto de impacto orientada hacia abajo
    - En el punto de impacto se realizar una pausa para hacer creer al contrario que se va a dejar en red
- Backswing
  - Rápida pronación extra de antebrazo haciendo que la raqueta se oriente más hacia abajo
- Swing
  - Enérgica supinación de antebrazo que dirige la raqueta directamente hacia el volante
  - El volante se golpea en el lado izquiero del corcho provocando una trayectoria cruzada
- Continuación
  - Inmediatamente después de golpear el volante la raqueta vuelve a la posición inicial
- Último apoyo
  - Justo al mismo tiempo en el que se marca la dejada en red (pausa)

Lob atacante de revés paralelo Descripción técnica

- Posición inicial
  - Raqueta orientada hacia arriba y adelante
  - Codo flexionado 90º aprox.
  - Brazo ligeramente separado del cuerpo
  - Presa de revés con agarre alto

Lob atacante de revés paralelo Descripción técnica

- La única diferencia entre el paralelo y el cruzado se encuentra en el backswing:
  - Mayor pronación del antebrazo
    - El backswing es un tanto más largo
    - El volante vuela más tiempo
    - Esto hace que se golpee el volante en el centro del corcho en lugar del lateral, provocando una trayectoria paralela

Delayed Clear
Objetivo del golpeo

- Hacer creer al contrario que se va a realizar una dejada, mientras que se realiza un clear atacante
  - Si se cumple el objetivo de engaño, lo más probable es que la devolución sea débil y por tanto debamos de cubrir más zona delantera de la pista

ESPAÑA BADMINTON

Delayed Clear
Descripción técnica

- Posición inicial
  - Raqueta orientada casi completamente hacia arriba de manera que se vean las cuerdas desde el lado izquierdo de la misma
  - Codo separado del cuerpo y casi a la misma altura que el hombro
  - Brazo contrario al ejecutor inclinado hacia delante y arriba para equilibrar
  - Presa de derechas o ligeramente rotada en sentido contrario de las agujas del reloj

BADMINTON Se busca CAMPEÓN

ESPAÑA BADMINTON

Delayed Clear Descripción técnica

- Backswing
  - Supinación de antebrazo + flexión de codo
    - Raqueta se dirige hacia atrás y abajo
    - Codo se dirige hacia delante y arriba
    - Cuando la raqueta alcanza la horizontal se realiza una pausa para hacer creer que se va a ejecutar una dejada
- Swing
  - Enérgicas pronación de antebrazo + extensión de codo
    - La raqueta se dirige hacia el volante
    - Golpeo al lateral del cuerpo
- Continuación
  - Continuidad en la pronación hasta que la raqueta está paralela a la línea lateral
  - Supinación que devuelve la raqueta a la posición inicial
- Último apoyo
  - Pie derecho se planta en el suelo inmediatamente después del golpeo del volante

Deceptive drop (derecha) Objetivo del golpeo

- Hacer creer al contrario que se va a realizar una dejada cruzada, mientras que se realiza una dejada paralela
  - Utilizarlo cuando se esté en buena posición (golpeo arriba)
  - Provoca en el contrario la pérdida de un paso en su desplazamiento
  - Si se cumple el objetivo de engaño, lo más probable es que la devolución sea alta débil o paralela en red

ESPAÑA BADMINTON

Deceptive drop (derecha) Descripción técnica

- Posición inicial
  - Raqueta orientada casi completamente hacia arriba de manera que se vean las cuerdas desde el lado izquierdo de la misma
  - Codo separado del cuerpo y casi a la misma altura que el hombro
  - Brazo contrario al ejecutor inclinado hacia delante y arriba para equilibrar
  - Presa de derechas o ligeramente rotada en sentido contrario de las agujas del reloj

BADMINTON Se busca CAMPEÓN

ESPAÑA BADMINTON

Deceptive drop (derecha) Descripción técnica

- Backswing
  - Supinación de antebrazo + flexión de codo
    - Raqueta se dirige hacia atrás y abajo
    - Codo se dirige hacia delante y arriba hasta que la raqueta alcanza la horizontal
    - Ligera extensión del codo orientando la raqueta hacia el lateral todavía detrás de la cabeza
- Swing
  - Desplazamiento de la raqueta hacia delante, de derecha a izquierda
    - La raqueta se dirige hacia el volante
  - Pronación de antebrazo
    - Golpeo del volante ligeramente en su lado izquierdo
    - El volante se corta levemente, tiempo de golpeo mínimo
- Continuación
  - Continuidad en la pronación
  - Supinación que devuelve la raqueta a la posición inicial
- Último apoyo
  - Pie derecho se planta en el suelo al mismo tiempo o inmediatamente después del golpeo del volante

Dejada cortada cruzada (derecha) Objetivo del golpeo

- Hacer creer al contrario que se va a realizar un remate o un clear paralelo, mientras que se realiza una dejada cruzada
  - Utilizarlo cuando se esté en buena posición (golpeo arriba)
  - Se debe de utilizar con potencia máxima para alejar al contrario del volante
  - Al cortar el volante se reduce su velocidad
  - Si se cumple el objetivo de engaño, lo más probable es que la devolución sea paralela en red por lo que habrá que desplazarse hacia donde se envió el volante

ESPAÑA BADMINTON

Dejada cortada cruzada (derecha) Descripción técnica

- Posición inicial
  - Raqueta orientada casi completamente hacia arriba de manera que se vean las cuerdas desde el lado izquierdo de la misma
  - Codo separado del cuerpo y casi a la misma altura que el hombro
  - Brazo contrario al ejecutor inclinado hacia delante y arriba para equilibrar
  - Presa de derechas ligeramente rotada en sentido de las agujas del reloj

BADMINTON Se busca CAMPEÓN

ESPAÑA BADMINTON

Dejada cortada cruzada (derecha) Descripción técnica

- Backswing
  - Supinación de antebrazo + flexión de codo de manera que:
    - Raqueta pasa por encima de la cabeza y se dirige hacia abajo por detrás de la espalda
    - Mientras que la raqueta se orienta hacia abajo el codo se dirige hacia delante y arriba
- Swing
  - Extensión del codo + pronación de antebrazo
    - La raqueta se dirige hacia el volante
  - Al final del swing, y lo más cercano posible al volante, se realiza una supinaciòn de antebrazo
    - Golpeo del volante en su lado derecho
- Continuación
  - La raqueta continua su movimiento hacia abajo paralela a la línea latera
  - Movimiento en curva que devuelve la raqueta a la posición inicial
- Último apoyo
  - Depende del tipo de desplazamiento
    - Tijera
    - Pie derecho