



Federació Catalana de Bàdminton
Rbla Guipúscoa 23-25, 2F
08018 Barcelona
Tel i Fax 93 303 38 28



Consell Català
de l'Esport



Generalitat
de Catalunya



Unitat de programació de **Bàdminton**



Maig de 2.006

Aquest material ha estat elaborat per:

Albert Ramírez i Sunyer.

Professor de *Bàdminton* de l'INEFC de Barcelona (UB) 2001-2005

Professor d'*Esport per a Tothom* de Blanquerna (URL) 2002-2004

Professor de secundària (EF)

Entrenador de bàdminton.



Unitat de programació de Bàdminton



ÍNDEX.

Capítol I: Presentació de la unitat de programació de bàdminton.....	p. 3
1. Introducció.....	p. 3
2. Per què una unitat de programació?.....	p. 4
3. Continguts específics a desenvolupar.....	p. 4
4. Objectius de la unitat de programació.....	p. 5
5. Aspectes metodològics.....	p. 5
6. Orientacions per a la intervenció pedagògica.....	p. 6
7. Criteris d'avaluació.....	p. 7
Capítol II: Desenvolupament de les sessions.....	p. 9
8. Unitat didàctica 1: Coneguem el bàdminton.....	p. 10
9. Unitat didàctica 2: Millorem la tècnica.....	p. 19
10. Unitat didàctica 3: Aprenem la tàctica.....	p. 34
11. Unitat didàctica 4: Fem dobles !.....	p. 43
Capítol III: Annexos:.....	p. 52
12. La tècnica en el bàdminton.....	p. 53
13. Tàctica i estratègia.....	p. 61
14. L'escalfament de bàdminton.....	p. 66
15. Material de bàdminton a les escoles.....	p. 69
16. L'organització de l'espai a l'escola.....	p. 71
17. Regles de joc del bàdminton.....	p. 72
Bibliografia.	p. 84

Capítol I: Presentació de la unitat de programació de bàdminton



1. Introducció.

Tens a les mans una proposta d'unitat de programació d'iniciació al bàdminton que està pensada per a la seva aplicació en centres educatius de secundària dins del programa d'educació física escolar.

Aquesta proposta s'estructura en quatre unitats didàctiques de 8 sessions cadascuna:

- UD1: Coneguem el bàdminton.
- UD2: Millorem la tècnica.
- UD3: Aprenem la tàctica.
- UD4: Fem dobles !

Aquestes quatre unitats es podran realitzar distribuïnt-les en el temps, per exemple, de tres maneres diferents:

- a) Una unitat didàctica en cada curs de la ESO (dins dels crèdits comuns): la UD1 a 1r. d'ESO, la UD2 a 2n. D'ESO, la UD3 a 3r. D'ESO i la UD4 a 4t. D'ESO.
- b) De manera consecutiva (com a crèdit variable). En aquest cas, si s'aplica a 1r. d'ESO, caldrà dedicar-li més temps als continguts de les primeres dues unitats. Si s'aplica a 4t. d'ESO caldrà dedicar-li una mica més de temps als continguts de les dues darreres unitats didàctiques.
- c) Donat que la UD4 és dedicada exclusivament al dobles i les tres primeres a l'individual, també es podria intercalar les sessions (o les activitats) de la unitat didàctica UD4 al llarg de les sessions de les UD2 i UD3 (preferentment).

En el disseny de la proposta de programació hem pressuposat:

- o Context educatiu de grup classe amb 25-30 alumnes, de nivell motriu heterogeni, amb motivacions i interessos diferents i amb possibilitats d'aplicar les unitats didàctiques a les diferents edats de la ESO.
- o Degut a l'orientació educativa hem intentat donar eines i orientacions per a l'avaluació (tant pel que fa a conceptes com a procediments i a actituds).
- o Més que tractar-se d'una proposta tancada, es tracta d'una proposta que marca línies d'actuació i que permet adaptacions en l'aplicació dels continguts i en els processos d'avaluació.
- o Està pensat per a aplicar-lo en una instal·lació tancada (pavelló o gimnàs), tot i que també es pot fer a l'aire lliure (es especial la UD1).
- o El centre ha de disposar de pals i xarxes (o similar), així com de volants de nylon de velocitat mitja (blaus). Les raquetes bé poden ser del centre o bé poden ser de propietat dels alumnes.

2. Per què una unitat de programació de bàdminton?

El bàdminton, en ser un esport individual, permet una intensitat de treball molt alta. Aquest fet, junt amb que el material és d'ús individual i atractiu, fa que aquest tipus d'activitat sigui molt apropiada com a vehicle de treball per a l'Educació Física escolar.

Aquesta proposta d'unitat de programació està dissenyada per a qualsevol curs de l'ESO i es pot adaptar als requeriments i necessitats de cada centre.

Què té el bàdminton al seu favor?:

- És integrador de sexes (no hi ha grans diferències).
- Aprenentatge immediat. No hi ha desmotivació per manca de resultats.
- Permet que tot l'alumnat treballi al mateix temps i amb intensitats significatives.
- Es pot realitzar en qualsevol terreny pla.

3. Continguts específics a desenvolupar.

Continguts de procediments:

- Pràctica de desplaçament bàsics.
- Pràctica de les preses de la raqueta.
- Pràctica dels cops bàsics (en referència al lloc de colpeig i a les trajectòries).
- Utilització de la posició bàsica en el joc.
- Realització dels diferents tipus de servei.
- Realització d'escalfaments generals i específics d'acord amb l'esport.
- Utilització de les decisions estratègiques bàsiques d'atac.
- Utilització de les decisions estratègiques bàsiques de defensa.
- Aplicació de la reglamentació bàsica.

Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals:

- L'escalfament general i l'escalfament específic.
- La reglamentació bàsica: terreny de joc, material, reglamentació del servei, sistema de puntuació, faltes.
- Els gestos tècnics fonamentals.
- Les estratègies bàsiques en atac.
- Les estratègies bàsiques en defensa.

Continguts d'actituds, valors i normes.

- Compliment de les normes i reglamentació esportiva, i serietat en les pautes de comportament.
- Predisposició per assumir les responsabilitats de la iniciativa del joc.
- Predisposició per resoldre problemes motrius autònomament amb creativitat.
- Cooperació entre els companys i companyes per aconseguir fites comunes, independentment del nivell motriu o d'altres característiques personals.
- Acceptació dels resultats i utilització d'aquests com a eina de millora personal.
- Respecte i tolerància envers els comportaments dels companys i companyes i les seves respostes motrius.
- Respecte i cura pel material i les instal·lacions.

4. Objectius de la unitat de programació.

L'alumne/a, en acabar la unitat de programació, ha de ser capaç de:

- Aplicar l'escalfament general i l'escalfament específic de l'esport.
- Utilitzar les habilitats tècniques bàsiques en situacions reals de joc.
- Utilitzar decisions estratègiques adients en situacions de joc d'atac i de defensa.
- Aplicar i respectar la reglamentació bàsica de l'esport.
- Respectar les actuacions dels companys, adversaris i àrbitres.
- Cooperar amb els companys sense discriminació per raons personals, de sexe o de qualitat motriu per a dur a terme un projecte comú.
- Valorar l'actuació i la participació dels companys amb independència del seu nivell de destresa.
- Prendre part activament en totes les activitats i jocs proposats.
- Acceptar les pròpies possibilitats i desenvolupar una actitud de superació personal.
- Valorar el treball i l'esforç emprat més que el resultat obtingut.
- Tenir cura de la utilització adequada del material i de les instal·lacions.

5. Aspectes metodològics.

Davant les dues grans opcions que tenim com a professors, metodologia global – metodologia analítica optem clarament per la global pels següents motius:

- més adequat a l'ensenyament escolar.
- més temps de pràctica individual.
- com a professor, no calen coneixements previs molt elevats.
- no calen models de pràctica molt acurats.
- nivells de motivació de l'alumne/a més elevats des del primer moment.
- prioritat de jocs i formes jugades davant d'exercicis i tasques repetitives.
- impossibilitat de reproduir situacions "exactes" (per treballar en el mètode analític).

Amb aquesta metodologia els alumnes aconsegueixen jugar tàcticament de manera força correcta, malgrat que tinguin mancances tècniques. Aquestes s'aniran millorant a través del mateix joc.

Començarem per jocs amb regles molt senzilles. Si s'han d'aprendre moltes regles de joc, probablement no hi haurà continuïtat. Les regles de joc complicades augmenten la possibilitat de cometre errors, i qui comet errors perd el plaer de l'execució.

Activitats senzilles d'aprendre. L'alumne/a ha de sentir de seguida que està jugant de veritat.

Jocs estructuralment senzills. Faciliten l'organització de la classe i l'autonomia de l'alumne/a.

6. Orientacions per a la intervenció pedagògica.

Les intervencions del professor han de ser, bàsicament, correccions individuals i col·lectives sobre la mateixa pràctica del joc. Les correccions més usuals seran de l'ordre de:

- Vigilar la presa de la raqueta (sobre tot els primers dies). Si s'afiancen defectes en aquestes etapes, resulta difícil de millorar en les següents etapes.
- Regular la pràctica del joc. Estimular la col·laboració per que hi hagi continuïtat (evita que busquin guanyar) i controlar la competitivitat (resta continuïtat al joc).
- Al principi cal aconseguir precisió i seguretat; la força ja arribarà més endavant.
- Vigilar que els alumnes no "amaguin" cap cop, en especial el de revés. Malgrat que no obtinguin els mateixos resultats al principi, cal que practiquin tots els cops.
- Evitar que realitzin un joc excessivament d'atac, o de defensa. Cal que comencin a habitar-se a jugar tant a l'atac com a la defensiva.

A part de les informacions que donem verbalment, podem influir en modificacions del comportament motriu dels alumnes a través d'adaptacions de la mateixa activitat proposada:

- Variacions en les dimensions del terreny: bàsicament incidirem en la "força" (o "velocitat") dels cops i en els desplaçaments previs i posteriors als cops.
- Variacions de companys i oponents: farem diferents agrupaments organitzatius i obligarem a fer canvis en els agrupaments naturals dels alumnes.
- Variacions en les regles de joc: poden afectar al servei (facilitar-lo), sistema de puntuació (premiar joc ofensiu-defensiu), nombre de cops que es poden fer (amplia possibilitats de continuïtat i incrementa el control segmentari del moviment), etc.

Podrem adaptar la complexitat de les tasques incidint en els següents aspectes:

- 1) complexitat de desplaçaments:
 - un fix i l'altre treballa.
 - tots dos treballen.
- 2) definició de les trajectòries:
 - trajectòries fixes.
 - una trajectòria variable.
 - trajectòries lliures
- 3) complexitat exercici (trajectòria + desplaçament):
 - exercicis amb dos trajectòries per persona (dues cantonades).
 - exercicis amb tres trajectòries per persona (tres cantonades).
 - exercicis amb quatre trajectòries per persona (4 cantonades).
- 4) requeriment físic:
 - sèries de 10 repeticions.
 - sèries de 20 repeticions.
 - sèries de 30 repeticions

7. Criteris d'avaluació.

En aquesta unitat de programació que teniu a les mans trobareu propostes concretes d'activitats d'ensenyament-aprenentatge, però no trobareu propostes tancades per a l'avaluació. Si que incorporem tot un seguit d'indicacions (i algunes propostes també) pel que fa a l'avaluació, tant a nivell teòric, com pràctic i d'actituds. Hem procurat que les indicacions que us fem respectin aquestes tres característiques:

- a) que estigui en relació amb les activitats que es desenvolupen a les classes.
- b) que sigui el més completa possible (almenys, que no avaluï un únic aspecte).
- c) que s'avaluï la part teòrica, la part pràctica i la part actitudinal.

El criteri general que proposem per a l'avaluació de la unitat de programació és:

- procediments: 40%,
- conceptes: 30%,
- actitud: 30%.

En funció de les particularitats de cada centre, es poden fer les modificacions necessàries per a la correcta adaptació d'aquesta proposta a la realitat específica de cada centre.

L'avaluació teòrica pot ser a través d'un examen, d'un treball, d'un arbitratge, etc. segons es consideri oportú (la seva importància també dependrà del nombre d'hores dedicades a l'activitat). Al llarg de les sessions hi trobareu algunes propostes i algunes orientacions per a l'avaluació teòrica.

En cadascuna de les quatre unitats didàctiques trobareu un seguit de propostes concretes per a **l'avaluació pràctica** dels continguts treballats a les classes. A part d'aquestes propostes concretes sempre us podreu dissenyar una avaluació pràctica basada en:

- 1.- una prova tècnica: intercanvi de cops per parelles efectuant tot el repertori de cops i desplaçaments que l'alumne/a sàpiga.
- 2.- una prova tàctica: partits de competició (qui guanya és qui millor rendiment li treu a la seva tècnica).

L'avaluació d'actituds, valors i normes es farà com sigui habitual en cada centre per a les altres activitats de l'assignatura d'educació física. A més, fem unes propostes i unes orientacions específiques per a l'avaluació de les actituds en aquesta unitat didàctica.

A més de les propostes que trobareu al llarg del desenvolupament de la unitat de programació, us facilitem un recull d'aspectes teòrics, tècnics, tàctics i actitudinals que són susceptibles d'avaluació i que cada centre pot modificar i adaptar a les seves circumstàncies.

T È C N I C	servei de dreta																	
	servei de revés																	
	posició bàsica																	
	desplaçaments																	
	presa de raqueta																	
	cops alts de dreta																	
	cops alts de revés																	
	cops baixos de dreta																	
	cops baixos de revés																	
"timing"																		
T À C T I C	paral·lels - creuats																	
	davant - darrera																	
	quatre cantonades																	
	intencionalitat																	
	devolució servei																	
	posicionament central																	
T E Ò R I C	terreny de joc																	
	servei																	
	puntuació																	
	faltes																	
	sap arbitrar																	
	Apunts de classe																	
	Treballs i exàmens																	
A C T I T U D S	puntualitat																	
	porta raqueta																	
	té cura del material																	
	munta/desmunta xarxes																	
	sap guanyar / perdre																	
	respecta l'àrbitre																	
	respecta al company																	
	respecta a l'adversari																	
	fa el que es diu																	
	s'esforça																	
	equipació adequada																	
	es dutxa																	
NOTA GLOBAL																		



Capítol II:

Desenvolupament de les sessions





8. Unitat didàctica 1:

CONEGUEM EL BÀDMINTON.

Aquesta unitat didàctica és la més senzilla, però és la més important per a adquirir les nocions bàsiques del joc.

Per la simplicitat de les activitats es pot realitzar tant en espais tancats (sempre més recomanable) com en espais oberts. En aquesta unitat no es definirà una tècnica concreta (ni en el cas del servei). Es veurà i practicarà els fonaments de la tècnica (podeu consultar l'annex sobre bases de la tècnica).

El fil conductor de les vuit sessions és l'aprenentatge dels fonaments del bàdminton:

- Sessió 1.1.: familiarització amb el material.
- Sessió 1.2.: tècniques de colpeig estàtic sense continuïtat.
- Sessió 1.3.: tècniques de colpeig estàtic amb continuïtat.
- Sessió 1.4.: pràctica i avaluació de tècniques bàsiques de colpeig estàtic.
- Sessió 1.5.: conceptes bàsics del joc individual.
- Sessió 1.6.: aspectes teòrics del reglament i de la tècnica.
- Sessió 1.7.: colpejos dirigits i en desplaçament.
- Sessió 1.8.: pràctica i avaluació de colpejos dirigits i en desplaçament.

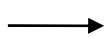
Llegenda dels dibuixos:



Jugador/a



Desplaçament del volant



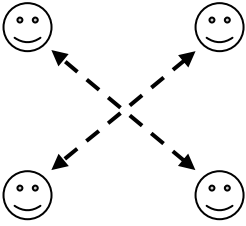
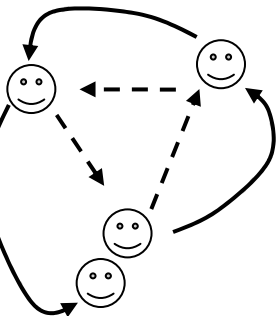
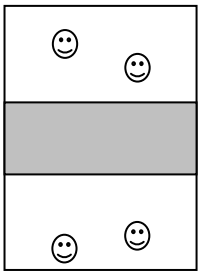
Desplaçament del jugador/a



Volant



Con

Unitat didàctica	CONEGUEM EL BÀDMINTON	Sessió	1.1.
Tema de la sessió familiarització amb el material			
Material Una raqueta i un volant per a cada alumne/a.			
<p>Escalfament:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fem paquets: cada alumne/a amb una raqueta i un volant va fent cops lliurement per tota la pista. El professor cridarà un número de l'1 al 6 i els alumnes hauran d'agrupar-se en paquets d'alumnes segons el número indicat. Aquest joc es repeteix diverses vegades i el finalitzarem fent paquets de quatre alumnes, ja que serà l'organització que mantindrem la resat de la sessió. ▪ Cursa de cambrers: fem relleus mantenint el volant a sobre de la raqueta (com si fóssim cambrers portant una safata). El relleu consisteix en passar-se el volant de safata sense que caigui a terra i sense tocar-lo amb les mans (un sol volant per equip). Aquest relleu el repetirem diversos cops: primer lliure, després amb el costat del revés de la raqueta, després amb la mà no hàbil (majoritàriament l'esquerra), fent copets verticals al volant també de diverses maneres, etc. 			
<p>Part principal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El quadrat: els alumnes fan un quadrat de 2-3 metres de costat, i es passen dos volants per les diagonals (de fet és un treball en parella, on la trajectòria del volant es creua amb la d'una altra parella). Cal intentar que el volant caigui a terra el mínim possible. Anirem fent fins tres canvis de parella (A-B i C-D, A-C i B-D, A-D i B-C)  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cops alts i baixos: els quatre alumnes ara amb un sol volant han d'anar colpejant alternativament el volant de manera que A fa cop alt, B cop baix, C cop alt i D cop baix. Quin grup és capaç de fer més voltes sense que caigui el volant?. Farem que els jugadors que feien cops alts passin a fer cops baixos i els que feien cops baixos facin cops alts. També farem canvi de sentit en la rotació (sentit horari – sentit contrahorari).  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Triangle: colpejar i rodar: ara en triangle, amb dos alumnes en el vèrtex on s'inicia l'activitat. Cal colpejar i posar-se al lloc on acabem de passar el volant. Caldrà canviar el sentit de la trajectòria del volant. Si el grup és bo, també es pot intentar fer la rotació en sentit contrari (desplaçar-se al lloc on no hem passat el volant). 			
<p>Part final:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Joc lliure 1x1 sense xarxa. L'objectiu és fer el màxim número de tocs sense que el volant caigui a terra. Cal anar canviant de parella. 			

Unitat didàctica	CONEGUEM EL BÀDMINTON	Sessió	1.2.
Tema de la sessió	tècniques de colpeig estàtic sense continuïtat.		
Material	tubs de volants, cistelles de bàsquet, cèrcols, piques, bancs suecs, cons.		
<u>Escalfament:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Intercanvi de cops lliure per parelles (sense xarxa). A cada cop que fem ens passem la raqueta per darrera l'esquena, per sota una cama, ens la canviem de mà... (la idea és deixar anar la presa de la raqueta i tornar-la a agafar de nou).			
<u>Part principal:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Tots els alumnes fan les activitats al mateix temps organitzats per parelles (un volant per parella). El professor comença fent una demostració de cada activitat i els alumnes es distribueixen per les 9 estacions i dediquen tres minuts a la seva realització (aproximadament). És recomanable que el professor marqui els canvis d'estació.<ol style="list-style-type: none">1) Bitlles: llançament tipus servei contra un tub de volants o qualsevol altre objecte que faci de bitlla.2) Bàsquet: llançament tipus servei dirigit a la cistella de bàsquet o qualsevol altre objecte aeri.3) Diana al cercol: llançament de servei dirigit a un cercol a terra.4) Potència de colpeig de dreta: màxima distància amb cop de dreta.5) Potència de colpeig de revés: màxima distància amb cop de revés.6) Domini i control: fer un petit circuit (passar per sobre un banc suec, fer una ziga-zaga amb cons, passar per sobre de piques a terra...) que cal passar fent cops al volant i desplaçant-se simultàniament.7) Tocs de control: fer el màxim número de tocs de control alternant toc de dreta i de revés. Cada alumne/a fa dos intents. Si dona temps, es pot fer amb la mà no hàbil.8) Mínim número de tocs: travessar una pista de punta a punta fent el mínim número de tocs.9) Cursa de velocitat: Travessar una pista fent tocs, sense que caigui el volant a terra i el més de pressa possible. Els alumnes poden fer una competició entre dos, i anar canviant d'oponent.			
<u>Part final:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Joc 1x1 sense xarxa fent dos tocs (toc de control i passi). L'objectiu és fer el màxim número de tocs sense que el volant caigui a terra. Cal anar canviant de parella.			

Unitat didàctica	CONEGUEM EL BÀDMINTON	Sessió	1.3.
Tema de la sessió	tècniques de colpeig estàtic amb continuïtat.		
Material	una raqueta per alumne/a i un volant per a cada dos alumnes.		
<u>Escalfament:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El Rei, per parelles: un jugador fa cops lliurement per la pista i la seva parella ha d'intentar imitar-lo en tot el que fa. Cal anar canviant de rol almenys un parells de cops. 			
<u>Part principal:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Farem diferents colpejos per parelles amb xarxa realitzant canvis de parella a cada nova activitat (farem rotacions de manera ordenada). 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Activitats encaminades a millorar la presa de la raqueta: cops lliures passant-se la raqueta per darrera l'esquena, id. passant-se la raqueta per sota una cama, un dret i l'altre agenollat (amb menys mobilitat) o assegut (anar canviant de rols). Cal acompanyar la pràctica amb una petita explicació sobre la presa de la raqueta (com agafar-la i per què). ▪ Activitats encaminades a l'exploració de l'espai pròxim i la seva relació amb la tècnica de colpeig: intercanvi de cops obligatòriament per sota la cintura (cal deixar caure el volant), íd. per sobre del cap, intercanvi de cops només de dreta (primer un, després l'altre, després els dos), íd. només de revés, intercanvi de cops alternatiu de dreta i de revés. Cal fer una breu explicació sobre els llocs d'impacte i les tècniques de base (cops de dreta alts i baixos i cops de revés alts i baixos). ▪ Activitats encaminades al control de les trajectòries: intercanvi de cops mantenint el volant sense que caigui a terra (resistència), íd. intentant fer el màxim número de tocs en un minut (velocitat; si cau a terra seguim comptant des d'on ens haguem quedat), intercanvi de cops fent un autopassi o toc de control (dos tocs). Observació: el primer cop (servei) sempre cal fer-lo directe. Si es pot, el servei es fa per sota la cintura i si no surt, es pot fer per sobre del cap. Cal acompanyar la pràctica amb una breu explicació sobre l'actuació de la mà (tensió-relaxació) en el moment dels colpejos. ▪ Al llarg de totes les activitats cal corregir errors en la presa de la raqueta (massa alta, raqueta plana) i el conseqüent colpeig "com un armari" (sense rotació del cos). 			
<u>Part final:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El Rei de la pista: en grups de tres alumnes, es juga un punt 1x1 i l'altre fa d'àrbitre. L'alumne/a que perd el punt passa a fer d'àrbitre i l'àrbitre entra a jugar a la pista. El que guanya el punt es queda a la pista. 			

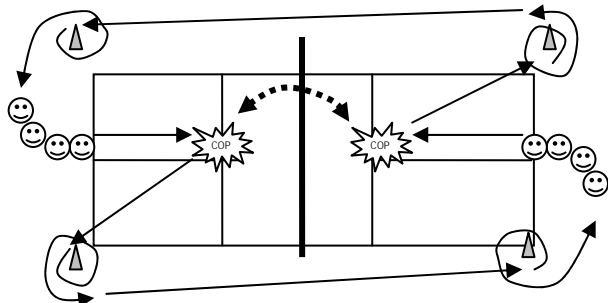
Unitat didàctica **CONEGUEM EL BÀDMINTON** **Sessió** **1.4.**

Tema de la sessió pràctica i avaluació de tècniques bàsiques de colpeig estàtic

Material tubs de volants buits, cistelles de bàsquet, cèrcols, piques, bancs suecs, cons

Escalfament:

- La roda** amb 8 alumnes (dos grups de 4). Després de colpejar cal donar la volta a cadascun dels dos cons del costat dret de la pista. Es comptabilitzen el nombre d'errades. Es pot eliminar al jugador que arribi a 3, 4, 5, ... errades.
- Aquesta sessió permet entrar directament a la part principal sense escalfament previ.



Part principal:

- Prenent com a estructura de treball les d'habilitats de la sessió 1.2., organitzarem als alumnes en un **circuit** de 9 estacions amb un grup de 3 o 4 alumnes per estació.

A cada **estació** hi haurà una proposta d'activitat que els mateixos alumnes acabaran de concretar per tal de fer una "minicompetició" entre ells, en els 4 minuts de durada per a cada rotació. Si alguna activitat va resultar massa complicada a la sessió 1.2., cal retirar-la de l'avaluació.

L'alumne/a que guanyi en cada grup obtindrà 1 punt en aquella estació, el segon n'obtindrà 2, el tercer n'obtindrà 3 i el quart n'obtindrà 4 punts.

L'alumne/a que sumi menys punts en el global de les proves serà el guanyador.

Targeta de control per a cada grup d'alumnes:

Alumne/a \ Estació	1	2	3	4	5	6	7	8	9	TOT
1.-										
2.-										
3.-										
4.-										

- Aquesta **avaluació** dona informació genèrica sobre el domini tècnic individual dels alumnes i sobre algun possible aspecte a millorar (precisió, potència, habilitat).
- En funció del grup, podem concretar activitats més senzilles o complexes.

Part final:

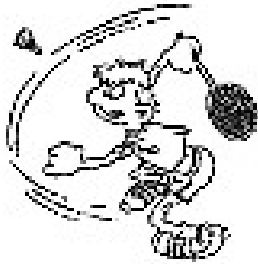
- Recollida de les targetes** de control, solució d'incidències i comentari sobre els aspectes bàsics que seguirem treballant a partir d'ara (seguirem treballant la tècnica de base i introduïrem el joc real).

Unitat didàctica	CONEGUEM EL BÀDMINTON	Sessió	1.5.
Tema de la sessió conceptes bàsics del joc individual			
Material una raqueta per alumne/a i un volant per a cada dos alumnes			
Escalfament:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tocar i parar: cada jugador es col·loca el volant sobre la seva raqueta (com si fos una safata). Un la para i ha de perseguir la resta i tots han de córrer sense que se'ls caigui el volant. Si el perseguidor atrapa algú, aquest passa a ser perseguidor. Si el grup es mostra passiu, es poden posar 2 o 3 perseguidors alhora. També cal delimitar el terreny (no massa ampli). ▪ El cocoter: Un jugador a cada casa (cèrcols exteriors) i 7 volants a terra en el cercol interior. Els cercols estan separats per 3-4 metres. El joc consisteix en arribar a tenir tres volants a la casa pròpia. Només es pot portar un sol volant a cada viatge. Es poden "robar" volants del centre i de les cases dels altres jugadors. Cal vigilar que els jugadors no facin trampes. Després de practicar-lo uns quants cops es pot agrupar els alumnes guanyadors de cada grup junts. 			
Part principal:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Realitzarem uns partits 1x1 amb modificació en la reglamentació (en la manera de puntuar) per tal d'introduir ràpidament els principis tàctics del joc d'individuals). Caldrà anar fent canvis de parella per tal que es mantingui el nivell d'atenció dels alumnes. 			
	<p>a) Intercanvi de cops lliure. Es guanya 1 punt quan el volant cau a terra a prop de la línia de fons. En qualsevol altra situació no es guanya ni perd cap punt. Cal fer obligatòriament cops forts al fons de la pista.</p>		
	<p>b) Intercanvi de cops. Es guanya 1 punt quan el volant cau prop del fons de la pista i 2 punts quan cau prop de la xarxa. Cal fer cops o molt llargs o molt curts (provocant desplaçaments davant-darrera de manera contínua).</p>		
	<p>c) Intercanvi de cops. Es guanya 1 punt quan el volant cau prop del fons de la pista, 2 punts quan cau prop de la xarxa i 3 punts si el volant impacta al cos de l'oponent. Cal anar alternant cops llargs amb cops curts i amb remats forts.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Amb aquest joc es provoca un estil de joc molt similar al joc real de jugadors d'alt nivell. S'obliga a introduir conceptes tàctics fonamentals com: a) provocar desplaçaments davant-darrera de l'oponent, b) fixar-se en la posició del jugador per a fer un o altre cop, c) introduir fintes per amagar i enganyar el contrari. 			
Part final:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicar la reglamentació específica del servei i realitzar una pràctica per parelles que serveixi de tornada a la calma i part final de la sessió (centrant l'atenció en la trajectòria del volant: alta i arribant al final de la pista). 			

Unitat didàctica	CONEGUEM EL BÀDMINTON	Sessió	1.6.
Tema de la sessió	aspectes teòrics del reglament i de la tècnica.		
Material	Aula amb pissarra, vídeo (i projector de powerpoint)		
<u>Sessió teòrica:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ La idea d'aquesta sessió és explicar i ensenyar com es juga a bàdminton. Es pot realitzar de diverses maneres:<ul style="list-style-type: none">a) explicació teòrica (recolzada amb llibre de text si es disposa) sobre el terreny de joc, el sistema de puntuació, la reglamentació sobre el servei i les faltes. En aquesta primera aproximació recomanem no fer explicacions concretes sobre els dobles (serà tema de la quarta i darrera unitat didàctica).b) visualització d'algun vídeo didàctic sobre el bàdminton (veure la llista de material recomanat).c) visualització d'algun encontre de bàdminton retransmès per televisió (veure la llista de material recomanat).▪ Recomanem que els alumnes prenguin apunts o bé que realitzin un mapa conceptual que després els presentin passats a net.			
<u>Part final:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Encarregar la realització d'un petit treball teòric sobre el bàdminton (història, reglamentació bàsica, tècnica, tàctica....) que ajudi a completar el coneixement de l'esport per part de l'alumne/a i que serveixi també com a activitat d'avaluació (juntament amb les altres activitats proposades en les sessions 1.4. i 1.8.). Els aspectes reglamentaris fonamentals en la iniciació són el sistema de puntuació en individuals i la divisió del camp (les línies i la seva funció).			

Unitat didàctica	CONEGUEM EL BÀDMINTON	Sessió	1.7.
Tema de la sessió	colpejos dirigits i en desplaçament.		
Material	una raqueta per alumne/a i un volant per a cada dos alumnes		
<u>Escalfament:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El cocoter: aquest cop el practicarem amb només sis volants. D'aquesta manera s'ha de treballar més per aconseguir tenir tres volants a casa teva (veure com es juga a la sessió 1.5.) ▪ Intercanvi de cops per parelles a prop de la xarxa, un passa el volant per sobre i l'altre ho intenta fer per sota de la xarxa. 			
<u>Part principal:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tots els alumnes fan les activitats al mateix temps organitzats per parelles (un volant per parella). Recomanem anar canviant de parella al llarg de la sessió. Cal dedicar al volant de 3 minuts a cada activitat.. 			
<ol style="list-style-type: none"> 1) Intercanvi de cops llargs: intentar mantenir l'intercanvi de cops de fons a fons durant un minut (o intentar que el volant caigui a terra el menor nombre de vegades possible). 2) Intercanvi de cops curts: intentar mantenir l'intercanvi de cops a ran de xarxa durant un minut (o intentar que el volant caigui a terra el menor nombre de vegades possible). 3) Intercanvi de cops en desplaçament lateral: anar desplaçant-se amb la parella mantenint l'intercanvi de cops al llarg d'una xarxa llarga (d'uns 20 m.). Fer canvi de costat. 4) Intercanvi de cops en desplaçament davant-darrera: anar desplaçant-se amb la parella mantenint l'intercanvi de cops un cap endavant i l'altre d'esquenes al llarg d'uns 20 m. Fer canvi de rol. 5) L'estrella (intercanvi de cops en desplaçament circular): un de la parella fix en un punt (centre) ha de mantenir l'intercanvi de cops amb el company mentre aquest va donant la volta al seu company (i a uns 3-4 metres de distància mínima). Fer canvi de rol. 6) L'acordió: mantenir l'intercanvi de cops entre els dos alumnes mentre tots dos es separen (fins fer cops de fons a fons) i s'ajunten (fins fer tots dos deixades de xarxa). Cal fer-lo varies vegades sense que el volant caigui a terra. 			
<u>Part final:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Com a continuació de l'activitat anterior, mantindrem l'estructura de parelles i les activitats que realitzarem ara seran per a practicar el servei: <ul style="list-style-type: none"> - Servei llarg de dreta: intentar fer diana amb servei de dreta a un cercle a terra al fons de la pista i al costat de la T. Fer 10 serveis cadascú i comptar el nombre de dianes. - Servei curt de revés: intentar fer diana amb servei de revés a un cercle a terra a prop de la línia de servei i al costat de la T. Fer 10 serveis cadascú i comptar el nombre de dianes. 			

Unitat didàctica	CONEGUEM EL BÀDMINTON			Sessió	1.8.	
Tema de la sessió	pràctica i avaluació de colpejos dirigits i en desplaçament.					
Material	una raqueta per alumne/a i un volant per a cada dos alumnes					
Escalfament:						
<ul style="list-style-type: none"> Com a escalfament podem realitzar qualsevol de les activitats d'escalfament de les sessions 1.5., 1.6. i 1.7.: bé aquelles que hagin agradat més als alumnes o bé repetirem aquelles que hagin sortit pitjor i es consideri oportú de practicar. 						
Part principal:						
<ul style="list-style-type: none"> Prenent com a estructura de treball les activitats de la sessió 1.7., organitzarem als alumnes en un circuit de 8 estacions amb una o dues parelles d'alumnes per estació. A cada estació hi haurà una proposta d'activitat que els mateixos alumnes hauran de realitzar i anotar si són capaços de fer-la o no. Si alguna activitat va resultar massa complicada a la sessió 1.7., cal retirar-la de l'avaluació. Al final es tindrà un diagnòstic del rendiment de cada alumne/a en tasques de cops en col·laboració amb la parella. 						
<i>Targeta de control per a cada parella d'alumnes:</i>						
NOM DELS ALUMNES:				SI	NO	Observacions
1.- Intercanvi de cops llargs (1 minut)						
2.- Intercanvi de cops curts (1 minut)						
3.- Intercanvi de cops en desplaçament lateral.						
4.- Intercanvi de cops en despl. davant-darrera						
5.- L'estrella (intercanvi de cops en despl. circular)						
6.- L'acordió (apropar-se i allunyar-se)						
7.- Precisió en servei llarg (10 intents)						
8.- Precisió en servi curt (10 intents)						
<ul style="list-style-type: none"> En funció del grup, podem concretar activitats més senzilles o complexes. 						
Part final:						
<ul style="list-style-type: none"> Recollida de les targetes de control, solució d'incidències i comentari sobre els aspectes bàsics que seguirem treballant a partir d'ara (treballarem el joc d'individuals). Recollida dels treballs teòrics sobre bàdminton i/o dels apunts en net treballats a la sessió 1.7. Amb totes les dades dels treballs teòrics, dels resultats de les activitats d'avaluació de les sessions 1.4. i 1.8. i d'aquelles observacions sobre aspectes actitudinals que haguem pogut prendre al llarg de les vuit sessions, tenim prou dades per a poder posar una nota (o fer una avaluació) d'aquesta primera unitat didàctica de bàdminton (veure apartat 7). 						



9. Unitat didàctica 2:

MILLOREM LA TÈCNICA.

Aquesta unitat didàctica busca conèixer i fixar les tècniques més utilitzades. Recomanem llegir l'annex sobre els fonaments de la tècnica de bàdminton.

Aquesta unitat didàctica és recomanable fer-la en un espai tancat (l'acció del vent interfereix en la precisió necessària en la majoria de les activitats proposades).

Els temes específics de cadascuna de les vuit sessions d'aquesta unitat didàctica són:

- Sessió 2.1.: Clear – drop; Net-drop – lob; Servei de revés.
- Sessió 2.2.: Remat; Drive; Servei de dreta.
- Sessió 2.3.: Rutines de treball tècnic.
- Sessió 2.4.: Situació de competició – observació – gravació.
- Sessió 2.5.: Autoconeixement de la tècnica individual.
- Sessió 2.6.: Treball de revés.
- Sessió 2.7.: Joc real: competició.
- Sessió 2.8.: Avaluació teòrica dels coneixements de bàdminton.

En aquesta unitat didàctica es treballa molt en parelles fent rutines tècniques. Cal treballar en cooperació per millorar (no són situacions de partit). Normalment treballa només un i l'altre és qui va subministrant volants a la parella (és qui regula la continuïtat i la intensitat del treball).

Per simplificar l'explicació de les rutines no s'inclou el cop inicial amb servei.

Recomanem iniciar SEMPRE les rutines amb un servei reglamentari.

Llegenda dels gràfics:

- BI.** → Block (defensa de remat).
- CI.** → Clear (cop alt de fons a fons).
- Dr.** → Drop (deixada de fons i/o mitja pista).
- Lob** → Lob (cop de xarxa enviat alt al fons de la pista contrària).
- Ndr.** → Net-drop (deixada de xarxa).
- R.** → Remat (cop fort i ràpid amb trajectòria descendent)
- SA.** → Servei alt (al fons de la pista, ja sigui de dreta o de revés).
- SC.** → Servei curt (a la línia de servei, ja sigui de dreta o de revés).

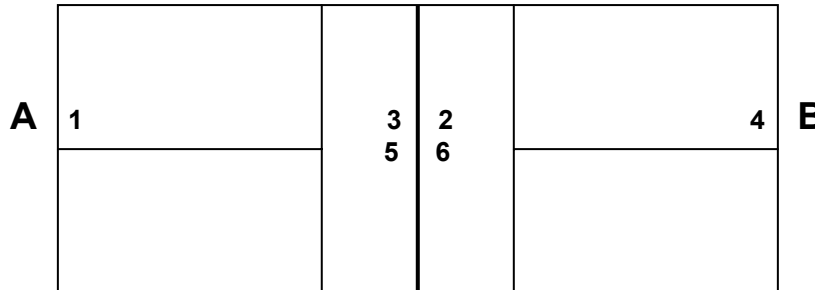
Llegenda dels números:

- 1, 2, 3, ...** → Ordre de seqüència en l'execució dels cops (cal incloure el servei)

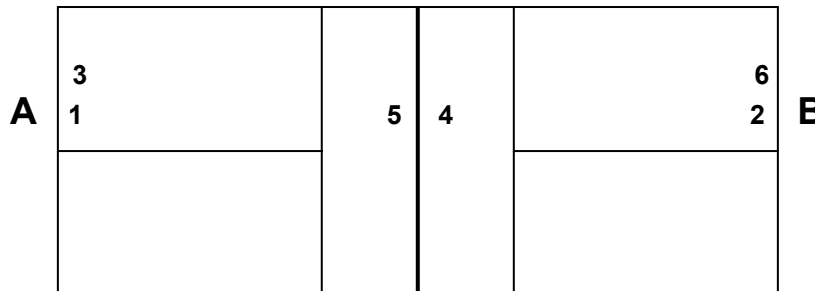
Unitat didàctica	MILLOREM LA TÈCNICA		Sessió	2.1.												
Tema de la sessió	Clear – drop; Net-drop – lob; servei de revés															
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a.															
<u>Escalfament:</u>																
<ul style="list-style-type: none"> Començarem fent un intercanvi de cops 1x1 lliure amb la mà NO hàbil. Habilitat: recollir el volant de terra amb la raqueta (acció de cullera). Amb la mà hàbil, fem un partit 1x1 en mitja pista amb terreny modificat (només compta la zona més propera i la més llunyana de la xarxa) per tal d'obligar a fer trajectòries molt llargues o molt curtes. 																
<u>Part principal:</u>																
<ul style="list-style-type: none"> Amb el suport d'una pissarra, expliquem els cops bàsics de fons de pista en funció de les dues trajectòries més importants: clear (de fons a fons) i drop (deixada, de fons a xarxa). Incidir en que els moviments previs al cop han de ser similars (per induir a engany). Pràctica de cops: clear (Cl.) i drop (Dr.). Fer 10 repeticions, un treballa, l'altre ajuda. Anar canviant de rol i de parella. Fer 10 repeticions de cops alternatius clear-drop (qui treballa la tècnica -A- ho fa sense desplaçament, qui ajuda -B- ha d'anar davant i darrera segons el cop de la parella). Anar canviant de rol i de parella. 																
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center; vertical-align: middle;">A</td> <td style="width: 30%; border: 1px solid black; text-align: center; vertical-align: middle;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">1 3</div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="text-align: center;">4</div> <div style="text-align: center;">2</div> </div> </td> <td style="width: 20%; text-align: center; vertical-align: middle;">B</td> <td style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">A (treballa)</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">B (ajuda)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Cl. 1</td> <td style="text-align: center;">Cl. 2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Dr. 3</td> <td style="text-align: center;">Lob 4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Cl. 1</td> <td style="text-align: center;"><i>continuació</i></td> </tr> </table> </td> </tr> </table>					A	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">1 3</div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="text-align: center;">4</div> <div style="text-align: center;">2</div> </div>	B	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">A (treballa)</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">B (ajuda)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Cl. 1</td> <td style="text-align: center;">Cl. 2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Dr. 3</td> <td style="text-align: center;">Lob 4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Cl. 1</td> <td style="text-align: center;"><i>continuació</i></td> </tr> </table>	A (treballa)	B (ajuda)	Cl. 1	Cl. 2	Dr. 3	Lob 4	Cl. 1	<i>continuació</i>
A	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">1 3</div> <div style="width: 20%;"></div> <div style="text-align: center;">4</div> <div style="text-align: center;">2</div> </div>	B	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">A (treballa)</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">B (ajuda)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Cl. 1</td> <td style="text-align: center;">Cl. 2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Dr. 3</td> <td style="text-align: center;">Lob 4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Cl. 1</td> <td style="text-align: center;"><i>continuació</i></td> </tr> </table>	A (treballa)	B (ajuda)	Cl. 1	Cl. 2	Dr. 3	Lob 4	Cl. 1	<i>continuació</i>					
A (treballa)	B (ajuda)															
Cl. 1	Cl. 2															
Dr. 3	Lob 4															
Cl. 1	<i>continuació</i>															
<ul style="list-style-type: none"> Amb el suport d'una pissarra, definim els cops bàsics des de la xarxa en funció de les dues trajectòries més importants: net-drop (Dr.) (deixada, de xarxa a xarxa) i lob (Lob) (globus, de xarxa a fons). Incidir en que els moviments previs al cop han de ser similars (per induir a engany). Pràctica de cops: net-drop i lob. Fer 10 repeticions, un treballa, l'altre ajuda. Anar canviat de rol i de parella. Fer 10 repeticions de cops alternatius net-drop - lob (qui treballa la tècnica -A- ho fa sense desplaçament, qui ajuda -B- ha d'anar davant i darrera segons el cop de la parella). Anar canviant de rol i de parella. 																
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center; vertical-align: middle;">A</td> <td style="width: 30%; border: 1px solid black; text-align: center; vertical-align: middle;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20%;"></div> <div style="text-align: center;">1 3</div> <div style="text-align: center;">2</div> <div style="width: 20%;"></div> </div> </td> <td style="width: 20%; text-align: center; vertical-align: middle;">B</td> <td style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">A (treballa)</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">B (ajuda)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">NDr. 1</td> <td style="text-align: center;">NDr. 2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Lob 3</td> <td style="text-align: center;">Dr. 4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Ndr. 1</td> <td style="text-align: center;"><i>continuació</i></td> </tr> </table> </td> </tr> </table>					A	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20%;"></div> <div style="text-align: center;">1 3</div> <div style="text-align: center;">2</div> <div style="width: 20%;"></div> </div>	B	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">A (treballa)</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">B (ajuda)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">NDr. 1</td> <td style="text-align: center;">NDr. 2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Lob 3</td> <td style="text-align: center;">Dr. 4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Ndr. 1</td> <td style="text-align: center;"><i>continuació</i></td> </tr> </table>	A (treballa)	B (ajuda)	NDr. 1	NDr. 2	Lob 3	Dr. 4	Ndr. 1	<i>continuació</i>
A	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20%;"></div> <div style="text-align: center;">1 3</div> <div style="text-align: center;">2</div> <div style="width: 20%;"></div> </div>	B	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">A (treballa)</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">B (ajuda)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">NDr. 1</td> <td style="text-align: center;">NDr. 2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Lob 3</td> <td style="text-align: center;">Dr. 4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Ndr. 1</td> <td style="text-align: center;"><i>continuació</i></td> </tr> </table>	A (treballa)	B (ajuda)	NDr. 1	NDr. 2	Lob 3	Dr. 4	Ndr. 1	<i>continuació</i>					
A (treballa)	B (ajuda)															
NDr. 1	NDr. 2															
Lob 3	Dr. 4															
Ndr. 1	<i>continuació</i>															

Part principal (sessió 2.1., continuació):

- Un cop practicada la tècnica de base fent especial atenció als moviments previs al colpeig, passarem a fer dues **rutines** diferents aplicant els quatre **cops bàsics** practicats anteriorment. Caldrà incidir en la definició de les trajectòries més que en els aspectes tècnics dels cops (la tècnica arribarà com a conseqüència).



A	B
Dr. 1	NDr. 2
Lob 3	Dr. 4
Ndr. 5	Lob 6
Dr. 1	<i>continuació</i>



A	B
Cl. 1	Cl. 2
Dr. 3	NDr. 4
Lob 5	Cl. 6
Cl. 1	<i>continuació</i>

Part final:

- Explicació de la tècnica del **servei de revés** i, amb el suport d'una pissarra, definim les dues trajectòries més importants: curta al mig i llarga al revés. Incidir en que els moviments previs al cop han de ser exactament els mateixos (per induir a engany).
- Treball per parelles de **servei curt de revés**: fitxa d'ensenyament recíproc (serveix per interioritzar la tècnica del servei i com a element d'avaluació de la unitat didàctica).

FITXA D'ENSENYAMENT RECÍPROC: EL SERVEI CURT DE REVÉS.

NOM ALUMNE/A 1: _____

NOM ALUMNE/A 2: _____

EXECUTANT: haurà de realitzar 10 cops de servei des d'un punt proper a la línia de servei curt i la línia central.

OBSERVADOR: haurà d'observar i corregir l'executant segons els criteris d'anàlisi.
Un cop realitzats els 10 serveis, anotar si s'han assolit, o no, els objectius.



NOTA: totes les descripcions estan fetes per a persones dretanes.

Aspectes a assolir.	SI	NO
1.- Agafa el volant amb els dits polze i índex de la mà esquerra. - Col.loca el peu dret lleugerament més avançat i el pes recau en aquest. - Agafa la raqueta amb presa de revés i la col.loca davant del maluc esquerre. - Eleva el colze dret fins l'alçada de l'espatlla.		
2.- Deixa caure el volant i amb un curt moviment de canell, aconseguir una trajectòria del volant quasi horitzontal i que superi la xarxa.		

Conductes a seguir:

- Concentrar-se en el moment de realitzar el servei.
- Enviar el volant el més a prop possible de la xarxa i de la línia de servei curt.
- Enviar el volant a la zona de revés de l'adversari.
- Realitzar el gest tècnic correctament.

Conductes a evitar:

- Precipitar-se en l'execució.
- Elevar el volant massa alt i/o lluny de la xarxa.
- Llençar el volant amunt en comptes de deixar-ho caure.

Unitat didàctica	MILLOREM LA TÈCNICA		Sessió	2.2.										
Tema de la sessió	Remat; Drive; servei de dreta													
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a.													
Escalfament:														
<ul style="list-style-type: none"> Començarem fent un intercanvi de cops 1x1 lliure agafant la raqueta un cop amb cada mà. Habilitat: recollir el volant de terra amb la raqueta (acció de cullera): repetir l'habilitat de la sessió anterior, i qui la domini pot practicar-la recollint del costat del revés. Repàs de les rutines inicials de la sessió anterior: 														
A	1 3		4	2 B										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>A (treballa)</th> <th>B (ajuda)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Cl. 1</td> <td>Cl. 2</td> </tr> <tr> <td>Dr. 3</td> <td>Lob 4</td> </tr> <tr> <td>Cl. 1</td> <td><i>continuació</i></td> </tr> </tbody> </table>					A (treballa)	B (ajuda)	Cl. 1	Cl. 2	Dr. 3	Lob 4	Cl. 1	<i>continuació</i>		
A (treballa)	B (ajuda)													
Cl. 1	Cl. 2													
Dr. 3	Lob 4													
Cl. 1	<i>continuació</i>													
A		1 3	2	4 B										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>A (treballa)</th> <th>B (ajuda)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>NDr. 1</td> <td>NDr. 2</td> </tr> <tr> <td>Lob 3</td> <td>Dr. 4</td> </tr> <tr> <td>Ndr. 1</td> <td><i>continuació</i></td> </tr> </tbody> </table>					A (treballa)	B (ajuda)	NDr. 1	NDr. 2	Lob 3	Dr. 4	Ndr. 1	<i>continuació</i>		
A (treballa)	B (ajuda)													
NDr. 1	NDr. 2													
Lob 3	Dr. 4													
Ndr. 1	<i>continuació</i>													
A	1		3 2	B										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>A</th> <th>B</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Dr. 1</td> <td>NDr. 2</td> </tr> <tr> <td>Lob 3</td> <td>Dr. 1</td> </tr> <tr> <td><i>continuació</i></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					A	B	Dr. 1	NDr. 2	Lob 3	Dr. 1	<i>continuació</i>			
A	B													
Dr. 1	NDr. 2													
Lob 3	Dr. 1													
<i>continuació</i>														
Part principal:														
<ul style="list-style-type: none"> Rutines de treball tècnic. Caldrà incidir en la definició de les trajectòries més que en els aspectes tècnics dels cops (la tècnica arribarà com a conseqüència), així com en els desplaçaments (importància de la fixació prèvia al colpeig). Cal anar canviant de rol (jugador A - jugador B) i de parella. 														
A	5 1		3 6	4 2 B										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>A</th> <th>B</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Cl. 1</td> <td>Dr. 2</td> </tr> <tr> <td>Lob 3</td> <td>Cl. 4</td> </tr> <tr> <td>Dr. 5</td> <td>Lob 6</td> </tr> <tr> <td>Cl. 1</td> <td><i>continuació</i></td> </tr> </tbody> </table>					A	B	Cl. 1	Dr. 2	Lob 3	Cl. 4	Dr. 5	Lob 6	Cl. 1	<i>continuació</i>
A	B													
Cl. 1	Dr. 2													
Lob 3	Cl. 4													
Dr. 5	Lob 6													
Cl. 1	<i>continuació</i>													

Part principal (sessió 2.2., continuació):

- **Rutines de treball de desplaçaments.** Caldrà que el jugador A enviï volants davant i darrera sense seqüència prefixada i que defineixi bé les trajectòries (és la manera de regular la intensitat del treball del jugador B), i que el jugador B es preocupi d'arribar amb els desplaçaments a la xarxa i fons de la pista i recuperi sempre la posició central de la pista.

A		1	2/4		
		3		2/4	

A (treballa)	B (ajuda)
NDr/Lob 1	NDr/Dr 2
Lob/NDr 3	Dr/NDr 4
NDr/Lob 1	<i>continuació</i>

- Amb el suport d'una pissarra, definim els **cops bàsics des de mitja pista** en funció de la posició del volant: **remat** (R.) (volant alt), **drive** (volant a mitja alçada) i drop o lob (volant baix). A continuació practiquem el remat: primer treballa un de la parella i després l'altre. Importa més la direcció del volant que la potència del cop. Incidim en la necessitat que la trajectòria sigui descendent.
- Fent **defensa alta del remat** (lob), intentem fer 10 remats seguits abans de canviar de rol.
- **Introducció als enganys.** Realització d'una rutina amb la possibilitat de, en un moment concret, fer dos cops diferents. Cal intentar que la parella que es desplaça no arribi als volants que envio (llargs o curts) sense mantenir una seqüència concreta.

A	1		2/4		2/4
	3				

A	B
Cl./Dr.1	Cl./Lob2
Cl./Dr.3	Cl./Lob4
<i>continuació</i>	<i>continuació</i>

- Fem la mateixa rutina anterior, però el jugador A pot introduir el **remat** (pot fer tres cops diferents des del fons de la pista). El jugador B li ha de tornar tots els volants llargs al fons de la pista i ha d'intentar dir en veu alta el cop que farà A just abans de colpejar el volant.

Part final:

- Explicació de la tècnica del **servei de dreta** i, amb el suport d'una pissarra, definim les dues trajectòries més importants: servei curt (SC) amb trajectòria curta al mig i servei alt i llarg (SA) amb trajectòria llarga al revés. Incidir en que els moviments previs al cop han de ser exactament els mateixos (per induir a engany).
- Treball per parelles de **servei curt de dreta**: un jugador treu intentant que l'oponent no hi arribi a tocar el volant (llarg o curt). Treu una vegada cada jugador. Es comptabilitza el nombre de punts directes de servei.

Unitat didàctica	MILLOREM LA TÈCNICA		Sessió	2.3.			
Tema de la sessió	Rutines de treball tècnic						
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a.						
Escalfament:							
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rutina de treball tècnic: 3 cops llargs – 3 curts – 3 llargs – 3 curts – etc. ▪ Habilitat: recollir el volant de l'aire: acompanyar la trajectòria descendent del volant i esmoreir la velocitat fent un quart de cercle ben ampli. 							
Part principal:							
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rutines de treball tècnic. A més de la definició de les trajectòries, cal anar incidint en els aspectes tècnics dels cops (la tècnica és la que defineix el cop), així com en els desplaçaments (importància de la fixació prèvia al colpeig). Cal anar canviant de rol (jugador A - jugador B) i de parella. 							
A	1	3	4	2	B	A	B
						Cl. 1	Dr. 2
						NDr. 3	Lob 4
						Cl. 1	<i>continuació</i>
A	1	3		2	B	A	B
						R. 1	Dr. 2
						Lob 3	R. 1
						<i>continuació</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rutines de treball servei-devolució. Es tracta de practicar el servei alt i la devolució bàsica amb clear o drop. Després dels quart cop, aturar la rutina i tornar a començar amb servei (10 serveis consecutius cada jugador). Cal anar canviant de parella. Sou capaços de fer els quatre cops sense perdre el control del volant? 							
A	3	4		2	B	A	B
						SA. 1	Cl. 2
	1					Dr. 3	NDr. 4
						SA. 1	<i>continuació</i>
A		3	4	2	B	A	B
						SA. 1	Dr. 2
	1					NDr. 3	NDr. 4
						SA. 1	<i>continuació</i>

Part principal (sessió 2.3., continuació):

- **Forma jugada:** el jugador A posarà en marxa el volant 20 cops seguits (primer 10 serveis seguits llargs i després 10 serveis curts), disputant la resta del punt com si fos partit.

El jugador B farà, obligatòriament, 5 devolucions llargues (clear) seguides, 5 curtes (drop), 5 llargues (lob) i 5 curtes (net drop). D'aquesta manera el primer cop de cada jugador és obligat. A continuació el joc passa a ser lliure. Cal comptabilitzar el nombre de punts totals que guanya cada jugador. Caldrà, com sempre, anar canviant de parella.

A	B
10 SA	5 Cl. 5 Dr.
10 SC	5 Lob 5 NDr.
<i>Canvi rol</i>	<i>Canvi rol</i>

Passada una estona, cal fer una **reflexió** i una **posta en comú** sobre quins cops, en el servei i en la devolució del servei, són els més efectius i quins són més arriscats, i per què.

Part final:

- Encarregar la realització d'un petit **treball teòric** sobre on jugar bàdminton a l'entorn dels alumnes: cal fer un llistat d'instal·lacions on es fa/es pot fer aquest esport a la teva localitat, comarca, província (segons sigui el cas) i quins clubs o associacions existeixen. La font d'informació bàsica serà a través d'internet. El treball es pot ampliar (i personalitzar) amb la zona on s'estiujeja/d'on és la família de l'alumne/del país d'origen de l'alumne/a... Aquest treball caldrà entregar-lo a la sessió 2.8. (sessió d'examen teòric).

Unitat didàctica	MILLOREM LA TÈCNICA	Sessió	2.4.
Tema de la sessió	Situació de competició – observació – gravació		
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a. Càmera i trípode per gravar.		
<u>Escalfament:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Intercanvi de cops lliure per començar i rutina de treball tècnic: clear-clear-clear-deixada-deixada-deixada-clear-clear-clear-deixada-deixada-deixada-etc.			
<u>Part principal:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Ens disposarem en grups de 4 alumnes per pista (a ser possible de nivell similar). Farem un partit 1x1, amb dos observadors (un per a cada jugador). Durant 10-12 minuts cal que es faci l'observació d'un jugador en situació real de joc (veure el model de full d'observació de la pàgina següent). Quan acabi el temps d'observació (marcat pel professor), cal que l'observador li faci els comentaris pertinents al seu jugador observat (2-3 minuts). Després cal canviar de rol i repetir la mateixa dinàmica (primer partit amb observació i després comentari). El full d'observació és una pauta o guia que pretén facilitar i sistematitzar la recollida d'informació, no cal omplir-la tota al peu de la lletra. Els primers minuts cal observar i després anotar. Aquesta activitat pot servir per ajudar a l'avaluació teòrica dels jugadors ja que cal que escriguin sobre aspectes tècnics (es pot saber si coneixen la tècnica i la seva aplicació).▪ Cal que el professor efectui una breu gravació dels diferents alumnes en situació de joc (2 o 3 punts per alumne/a). Aquest material, junt amb les observacions dels alumnes, servirà per a la següent sessió teòrica.			
<u>Part final:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Recollir els fulls d'observació (poden ajudar a l'avaluació dels alumnes) per tornar-los a fer servir a la propera sessió teòrica.			

FULL D'OBSERVACIÓ DE BÀDMINTON

Alumne/a **OBSERVADOR/A**:

Alumne/a **EXECUTOR/A**:

	MOLT BÉ	BÉ	CAL MILLORAR	OBSERVACIONS
Servei.				
Col·locació en el camp.				
Clear.				
Deixada de fons (drop).				
Remat (smash).				
Globus (lob).				
Deixada de xarxa (net drop)				
Desplaçaments.				
Reglament.				

- Quin és el seu cop més bo?

- Quin és el cop que executa pitjor?

Per què? (explica quin moviment/s no fa correctament).

- Quin recursos tàctics ha utilitzat?

- Si juguessis contra ell/a, quina tàctica utilitzaries per guanyar-li els punts?.

- Si fossis el seu entrenador/a, quines tres coses prioritzaries en el seu entrenament?

Unitat didàctica	MILLOREM LA TÈCNICA	Sessió	2.5.
Tema de la sessió	Autoconeixement de la tècnica individual		
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a.		
<u>Sessió teòrica:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Visionat de la gravació de la sessió anterior. Cal repartir els fulls d'observació realitzats (cadascú ha de tenir el full com a jugador observat). La idea és fer un repàs i posta en comú sobre els aspectes tècnics treballats en les sessions anteriors.▪ Aquesta activitat es pot complementar amb una autovaloració que serveixi de resum (i alhora és un element que mantindrà l'atenció dels alumnes cap a l'activitat).			
<u>Part final:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Si dóna temps, es pot visionar un fragment d'un partit d'individual femení i/o d'individual masculí (per tal de fixar un patró/model d'execució correcte).			

AUTOVALORACIÓ

Nom de l'alumne/a:

1. - Descriu els aspectes positius i els negatius de la teva tècnica de servei.
2. - Cops de fons de la pista:
 - a) descriu els desplaçaments previs.
 - b) entre clear, drop i remat, quin és el teu millor cop i quin el pitjor?. Per què?.
 - c) recuperes bé la posició al centre de la pista després de colpejar el volant?.
3. - Cops de xarxa:
 - a) arribes a agafar el volant alt, a mitja alçada o baix?.
 - b) fixes el desplaçament amb la cama del costat de la raqueta?
 - c) recuperes bé la posició central a la pista després de colpejar el volant?
4. - Acostumes a enviar els volants als costats o al centre de la pista?
5. - Quins errors no forçats acostumes a fer?
6. - Quins cops guanyadors tens?
7. - Com definiries el teu joc, defensiu o ofensiu?
8. - Què creus que necessites entrenar/millorar més?

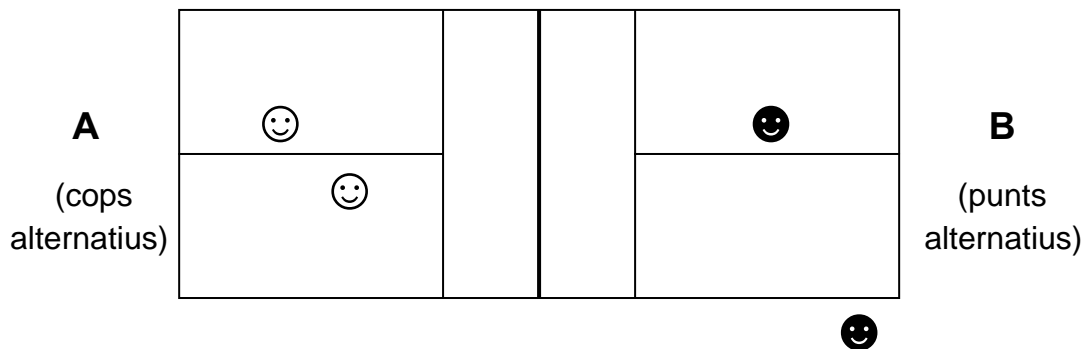
Unitat didàctica	MILLOREM LA TÈCNICA		Sessió	2.6.					
Tema de la sessió	Treball de revés								
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a.								
Escalfament:									
<ul style="list-style-type: none"> Intercanvi de cops lliure per començar i rutina de treball tècnic: clear-clear-clear-deixada-deixada-deixada-clear-clear-clear-deixada-deixada-deixada-etc. 									
Part principal:									
<ul style="list-style-type: none"> Treball de tècnica de revés: explicació dels aspectes tècnics més rellevants: posició de peus i cos respecte el volant, preparació del cop, acció de rotació de l'avantbraç, tensió de la presa de la raqueta, orientació de la raqueta, moviments de continuació del cop. Per a treballar el revés repetirem alguna de les rutines que ja hem treballat anteriorment, però fent la tècnica del revés obligatòriament. 									
A	1		4	2	B	A (REVÉS)	B (LLIURE)		
	3					Cl. 1	Cl. 2		
						Dr. 3	Lob 4		
						Cl. 1	continuació		
A	5	3	6	4	B	A (REVÉS)	B (LLIURE)		
	1					Cl. 1	Dr. 2		
						Lob 3	Cl. 4		
						Dr. 5	Lob 6		
						Cl. 1	continuació		
<ul style="list-style-type: none"> Treball de tècnica de remat: realitzarem les següents rutines, sempre prioritzant la precisió a la potència per tal de donar continuïtat a l'activitat. 									
A	1	3		2	4	B	A (REVÉS)	B (LLIURE)	
							R. 1	Bl. 2	
						Lob 3	Cl. 4		
						R. 1	continuació		
A	1	3	5	4	2	6	B	A	B
								R. 1	Bl. 2
						NDr. 3	NDr. 4		
						Lob 5	Cl. 6		
						R. 1	continuació		

Part final (sessió 2.6., continuació)

- Quatre jugadors per pista disputen **partit tipus 2x1** amb la següent normativa: un equip juga un cop alternatiu (de manera que el jugador que colpeja el volant s'aparta per que el company faci el següent cop. Juguen en parella. Al dibuix, equip A) i l'altre equip juga un punt alternatiu (de manera que el jugador disputa tot el punt sencer i després s'aparta per que sigui el seu company qui disputi el següent punt sencer. Juga tot el punt un sol jugador. Al dibuix, equip B).

Passat un temps, cada equip canvia de rol. El jugador que no “descansa” pot **fer d'entrenador** de la seva parella.

Cal que el professor faci **correccions tècniques** i comenci a fer **indicacions sobre aspectes tàctics** del joc (precisió en els cops, fintes, anàlisi de diferents possibilitats, estudi de les característiques de l'oponent...).



Unitat didàctica	MILLOREM LA TÈCNICA	Sessió	2.7.
Tema de la sessió	Joc real: competició		
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a. Una pissarra de control (o paper)		

Escalfament:

- Explicació del **tipus de competició** "sistema suís", que garanteix continuïtat de joc tant en cas de guanyar com de perdre un partit. Si es guanya t'aparelles amb altres guanyadors, i si perds t'aparelles amb altres perdedors. Al final tots juguen el mateix nombre de partits i amb jugadors d'un nivell de joc similar al teu.

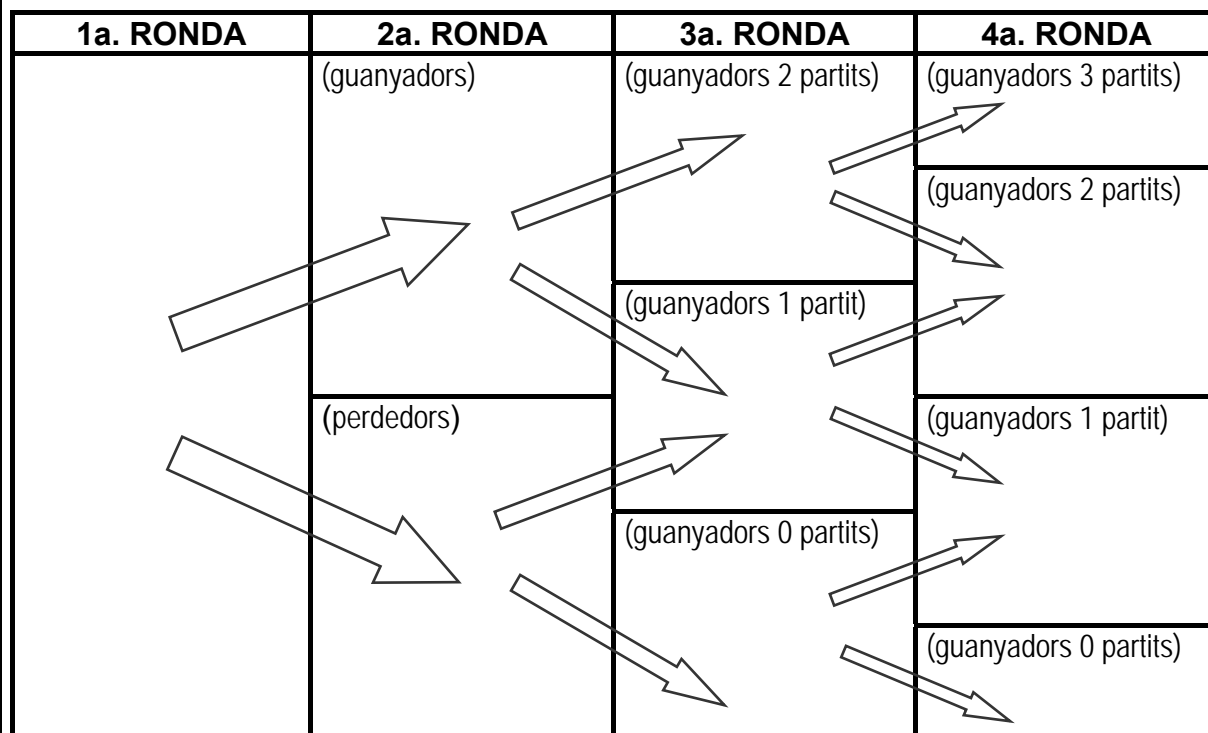
Part principal:

Col·locar a tots els alumnes a la columna de la 1a. ronda segons sorteig previ (ordre de llista, aparellament lliure, sorteig, etc.). A mesura que van finalitzant els partits en joc, cal anar recol·locant a cada jugador a la següent ronda (sempre qui guanya puja amunt i qui perd baixa avall). A mesura que es tanquen els aparellaments, els jugadors segueixen jugant.

Aquesta dinàmica es segueix fins el final de la sessió o el final de les rondes previstes.

Pot ser que calgui fer alguna "improvisació" sobre la marxa per què el nombre d'alumnes no sigui parell, i hi hagi algun alumne/a molt avançat o molt endarrerit en alguna ronda, etc.

Per què la competició sigui àgil cal fer partits no massa llargs (p.ex. un set de 11 o 15 punts).



Unitat didàctica	MILLOREM LA TÈCNICA	Sessió	2.8.
Tema de la sessió	Avaluació teòrica dels coneixements de bàdminton		
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a.		
<p><u>Examen teòric:</u></p> <p>L'examen hauria de recollir aquells aspectes tractats al llarg de les sessions:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Tècniques bàsiques.▪ Aspectes reglamentaris.▪ Normes de l'escalfament.▪ Aspectes relatius al treball teòric realitzat.▪ Autoavaluació. <p>Per a l'avaluació pràctica disposem de les següents dades:</p> <ul style="list-style-type: none">a) fitxa del servei curt (sessió 2.1.).b) full d'observació (sessió 2.4.).c) gravació de vídeo (sessió 2.4. i valoracions fetes a la 2.5.).d) autovaloració (sessió 2.5.).e) resultats de la competició (sessió 2.7.). <p>Per a l'avaluació teòrica disposarem de les següents dades:</p> <ul style="list-style-type: none">a) treball teòric (sessió 2.3.).b) valoració teòrica de les fitxes d'observació i autovaloració (sessions 2.4. i 2.5.).c) examen de la sessió d'avui (sessió 2.8.) <p>Per a l'avaluació de l'actitud, valors i normes podem disposar de les següents dades: puntualitat, porta raqueta, munta/desmunta xarxes, té cura del material, entrega els treballs, porta l'equipació adequada, es dutxa, respecta les normes, respecta l'àrbitre, respecta el company, respecta l'adversari, respecta el professor, s'esforça, mostra interès en aprendre...</p> <p>A l'apartat 7 trobareu els criteris de quantificació dels diferents tipus d'avaluació.</p>			



10. Unitat didàctica 3:

APRENEM LA TÀCTICA.

En aquesta unitat didàctica busquem activitats amb un increment del nombre d'estímuls per tal que els jugadors aprenguin a treballar mentalment sense mirar tota l'estona el volant (discriminant la informació útil per al joc).

La tècnica anirà millorant per repetició de moviments i per l'increment del grau d'exigència en la definició de les trajectòries.





Aquesta unitat didàctica és recomanable fer-la en un espai tancat (l'acció del vent interfereix en la precisió necessària en la majoria de les activitats proposades).

Els temes específics de cadascuna de les vuit sessions d'aquesta unitat didàctica són:

- Sessió 3.1.: Treball amb increment d'estímuls (I).
- Sessió 3.2.: Treball amb increment d'estímuls (II).
- Sessió 3.3.: Fonaments teòrics de la tàctica.
- Sessió 3.4.: Treball de rutines de treball tàctic (I).
- Sessió 3.5.: Treball de rutines de treball tàctic (II).
- Sessió 3.6.: Treball d'estratègia en individuals.
- Sessió 3.7.: Joc real: competició (I).
- Sessió 3.8.: Joc real: competició (II).

En aquesta unitat didàctica pren molta importància el rol d'entrenador entre els propis alumnes (d'ajuda als companys des de fora de la pista) que els obliga a verbalitzar conceptes tàctics i a millorar els fonaments teòrics de la tàctica.

Llegenda dels gràfics:

-  Jugador/a
-  Desplaçament del volant
-  Desplaçament del jugador/a
-  Volant

Unitat didàctica	APRELEM LA TÀCTICA	Sessió	3.1.
Tema de la sessió	Treball amb increment d'estímuls (I).		
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a.		
Escalfament:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intercanvi de cops lliure per parelles intentant mantenir dos volants enlairats. Cal anar canviant de parella. 			
Part principal:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ens disposarem en grups de 4 alumnes per pista i farem una sèrie d'activitats en les què compartirem l'espai (caldrà evitar que les dues parelles que treballen simultàniament se separin per evitar interferències). Cal anar canviant de parella. 			
<p>Intercanvi de cops en diagonal (compartint espai de trajectòria volant)</p>		<p>Cops llargs (clears) o cops curts (drops) (compartint espai de volant i de jugadors)</p>	
<p>Drops-Lobs (compartint espai de volant i de jugadors)</p>		<p>Intercanviar posicions passant per xarxa (compartint espai de volant i de jugadors en despl.)</p>	
<p>Per tal de realitzar un treball complet, cal anar canviant de parella, canviant de posicions (costat-costat i davant-darrera) i sentit dels desplaçaments (horari-contrahorari).</p>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Els quatre jugadors de cada pista disputen una competició quadrangular en mitja pista i en diagonal (A-B, C-D) 			
Part final:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantenir primer un volant entre quatre jugadors seguint l'ordre A-B-C-D-A. Després cal mantenir 2 volants sense perdre el control (B i D els posen en marxa alhora). Acabarem intentant mantenir tres volants sense que caiguin a terra. Cal anar canviant el sentit de les trajectòries (A-D-C-B-A). 			

Unitat didàctica	APRELEM LA TÀCTICA		Sessió	3.2.
Tema de la sessió	Treball amb increment d'estímuls (II).			
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a.			
Escalfament:				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intercanvi de cops lliure per parelles intentant mantenir dos volants enlairats. Les parelles que ho facin amb facilitat, passaran a fer-lo amb la mà no hàbil. Cal anar canviant de parella. 				
Part principal:				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ens disposarem en grups de 4 alumnes per pista i farem una sèrie d'activitats en les què compartirem l'espai (caldrà evitar que les dues parelles que treballen simultàniament se separin per evitar interferències). Cal anar canviant de parella. 				
<p>Drops-Lobs (compartint espai de volant i de jugadors)</p>		<p>Intercanviar posicions passant per xarxa (compartint espai de volant i de jugadors en despla.)</p>		
<p>Cops en paral·lel i canvi posició (primer B-D, després A-C, després tots 4)</p>		<p>Cops creuats i canvi de posició (primer B-D, després A-C, després tots 4)</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ A-B intercanvien cops de manera que A indica a B quin cop ha de fer: si A aixeca el braç, B ha de fer clear; si A no aixeca el braç, B ha de fer drop. Cal aixecar (o no) el braç poc abans que B colpegi (l'obliguem a centrar l'atenció en l'oponent i no en el volant). A sempre torna el volant alt al fons. Cal canviar de rol. 				
Part final:				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Repetir l'activitat final de la sessió anterior arribant a mantenir 4 volants ahora i en els dos sentits de circulació de volant (A-B-C-D i A-D-C-B). 				

Unitat didàctica	APRENEM LA TÀCTICA	Sessió	3.3.
Tema de la sessió	Fonaments teòrics de la tàctica.		
Material	Aula amb pissarra, vídeo i projector de powerpoint.		
<u>Sessió teòrica:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Explicació del concepte de tàctica i del d'estratègia.▪ Bases de l'estratègia en el joc d'individuals.▪ Visionat d'un partit oficial de bàdminton comentant els aspectes de tècnica, de tàctica i d'estratègia remarcables.			
<u>Part final:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Com que socialment és molt més conegut el tennis que el bàdminton (i tots dos són esports de raqueta), podem encarregar la realització d'un treball de comparació entre els dos esports. Es pot estructurar en quatre àrees: terreny de joc, reglament, tècnica, tàctica i estratègia.▪ Es pot optar per que cada grup d'alumnes faci una de les àrees.			

Unitat didàctica | **APRELEM LA TÀCTICA** | **Sessió** | **3.4.**

Tema de la sessió | Treball de rutines de treball tàctic (I).

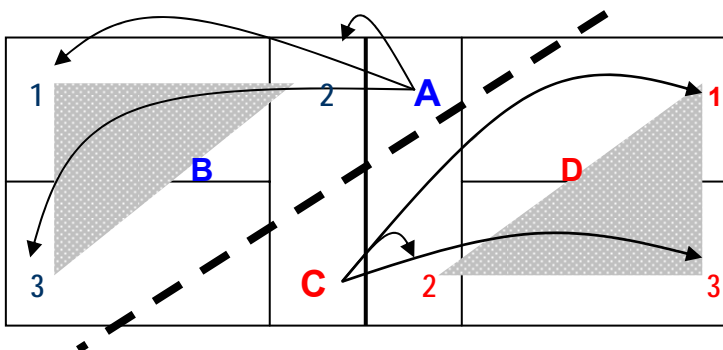
Material | Una raqueta i un volant per alumne/a.

Escalfament:

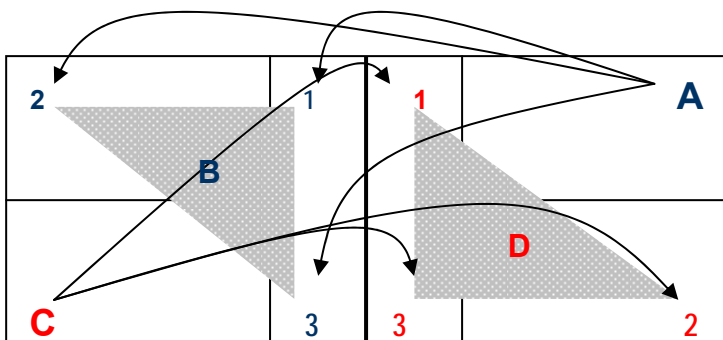
- **Intercanvi de cops per parelles** amb la següent seqüència de cops: dos llargs (clear), dos curts (drop), tres llargs, tres curts, quatre llargs, quatre curts, etc). Quina parella és capaç d'arribar més lluny sense perdre el control del volant?

Part principal:

- **Treball de rutines amb incertesa:** no tots els cops estan definits amb anterioritat. **A** envia volants i **B** treballa desplaçaments i tècnica. Igual C-D.



- 1r. **A** envia volants successivament a 1-2-3-2-1-2-3-2.. sempre davant-darrera de manera alternativa.
- 2n. **A** envia volants alternativament davant-darrera i no manté alternància entre els punts 1 i 3.



- 1r. **A** envia volants successivament a 1-2-3-2-1-2-3-2.. sempre davant-darrera de manera alternativa.
- 2n. **A** envia volants alternativament davant-darrera i no manté alternància entre els punts 1 i 3.

- Partits en mitja pista de manera que el jugador que treu està obligat a fer el servei curt i net drop. El jugador en recepció ha de fer net drop com a devolució del servei (o matar si el servei és massa alt) i lob com a quart toc de la rutina. A partir d'aquí el jugador que ha fet el servei pot optar per fer clear, drop o remat per a continuar el punt. Si no s'acaba la primera part de la rutina (els primers 5 cops), no val el punt i es repeteix el servei.

A	5	1	3	4	2
C					

	A	B
B	SC. 1	NDr. 2
	NDr. 3	Lob 4
D	C/Dr/R.5	Continuació lliure fins final del punt

Part final

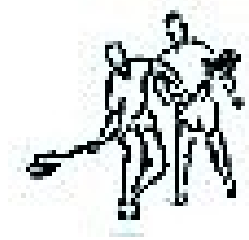
- Els 4 jugadors d'una pista juguem 1x1 **partits a un punt** (el Rei de la pista).

Unitat didàctica	APRENEM LA TÀCTICA	Sessió	3.5.
Tema de la sessió	Treball de rutines de treball tàctic (II).		
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a.		
<u>Escalfament:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Intercanvi de cops per parelles amb la rutines lliures acordades pels propis jugadors.			
<u>Part principal:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Partits en mitja pista amb modificació del reglament: es guanyen 2 punts si aconseguim que el volant toqui a terra sense que l'hagi arribat a tocar l'oponent. En cas contrari guanyem 1 punt (toca el volant i falla la devolució). S'afavoreix el joc ofensiu. Caldrà fer almenys dos canvis de parella oponent.▪ Partits en mitja pista amb limitacions tècniques: està prohibit realitzar remats (és falta). La puntuació és normal (sense modificacions respecte el reglament oficial). Caldrà fer almenys dos canvis de parella oponent.▪ Partits amb modificació del reglament: obligatòriament es faran 2 o 3 tocs al volant (no val tornar-lo amb un sol toc, o fer-ne quatre o més) de manera que l'últim toc sempre ha de ser fet de revés!! (en cas contrari serà falta). El servei es farà sempre de revés (i amb un sol toc). Caldrà canviar almenys dues vegades d'oponent.			
<u>Part final</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Farem una posta en comú dels recursos estratègics que ens han anat millor i amb els que hem tingut més problemes. Es tracta de fer que els alumnes verbalitzin el pensament tàctic i estratègic i expressin les seves preferències i reconeixin les seves limitacions.			

Unitat didàctica	APRENEM LA TÀCTICA	Sessió	3.6.
Tema de la sessió	Treball d'estratègia en individuals.		
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a.		
<u>Escalfament:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Intercanvi de cops per parelles amb la rutines lliures acordades pels propis jugadors.			
<u>Part principal:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Quatre jugadors per pista: dos juguen i dos fan d'entrenadors. Els jugadors han de complir exactament amb l'estratègia que els digui el seu entrenador sense que l'altre jugador se n'enteri. Passats uns quants punts de joc cal que cada parella jugador-entrenador ha d'intentar esbrinar de quina manera jugava l'oponent. Caldrà fer el mateix tres cops sense repetir estratègia. Les estratègies a triar són (veure annex sobre tàctica i estratègia):<ul style="list-style-type: none">a) les 4 cantonades,b) repeticions,c) màxima distància,d) paral·lel abans que creuat,e) punt feble,f) concentrar-se en les errades,g) anticipació,h) joc ofensiu,i) joc defensiu.▪ Mantenint la mateixa estructura d'activitat, ara cal que l'entrenador vagi orientant la manera de jugar del seu jugador però pot anar canviant segons evolucioni el joc. És important que el jugador hagi d'adaptar-se als desitjos de l'entrenador i modifiqui la seva manera habitual i natural de jugar.▪ Cal anar canviant de rol jugador-entrenador i és recomanable canviar de parella si el nivell és força diferent.			
<u>Part final</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Farem una posta en comú de les experiències personals en cadascuna de les estratègies utilitzades (quina ens ha anat millor, amb quina hem tingut més problemes, amb quina ens hem trobat més còmodes, quina requereix més forma física...). Es tracta de fer que els alumnes verbalitzin les seves sensacions i expressin les seves preferències i reconeixin les seves limitacions.			

Unitat didàctica	APRENEM LA TÀCTICA	Sessió	3.7.
Tema de la sessió	Joc real: competició (I).		
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a.		
<u>Escalfament:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Explicació del funcionament de les sessions 3.7. i 3.8.: seran dues sessions d'avaluació pràctica consistent en una competició oficial. La primera sessió serà classificatòria per a confeccionar grups de nivell. La segona serà per a la fase lligueta del grup de nivell corresponent.			
<u>Part principal:</u>			
<p>Com a professors haurem fet agrupaments de 4 alumnes de manera que hi hagi un de nivell alt, un de nivell baix, i dos de nivell intermig.</p> <p>Es disputarà una fase de lligueta tots contra tots (1-2, 3-4; 1-3, 2-4; 1-4, 2-3) i s'establirà una classificació final de manera que tots els primers de grup passaran junts a la segona fase. De la mateixa manera ho faran els segons de grup, els tercers de grup i els quarts de grup.</p> <p>Caldrà adaptar el sistema de puntuació de manera que es puguin disputar tots els partits en una sessió: a nivell orientatiu es poden fer partits en mitja pista (es dobla el nombre de partits), es pot jugar per temps (i no per punts), es pot fer un sol set d'11/15/21 punts, es pot jugar amb recuperació del servei o amb acció-punt.</p> <p>En cas de tenir jugadors sense jugar, cal que facin d'àrbitre.</p> <p>El professor caldrà que resolgui els dubtes i conflictes que apareguin i aprofiti per a prendre anotacions sobre el nivell de joc (tècnic i tàctic) dels alumnes, així com sobre la seva actitud i participació.</p>			
<u>Part final</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Fer una reflexió sobre valors com el fair-play, l'esportivitat i el joc net. Recordar, a més, que en ser una activitat escolar, és un tema que es té present en l'avaluació.			

Unitat didàctica	APRENEM LA TÀCTICA	Sessió	3.8.
Tema de la sessió	Joc real: competició (II).		
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a.		
<u>Escalfament:</u> <ul style="list-style-type: none">▪ Recordatori del funcionament de les sessions 3.7. i 3.8. i de com han quedat establerts els grups de nivell. Assignar 4 jugadors per pista (els quatre guanyadors, els quatre segons, ...) i resoldre dubtes.			
<u>Part principal:</u> <p>És possible que en funció del nombre d'alumnes calgui fer una adaptació del sistema d'agrupament dels alumnes, o que no s'arribi a fer una classificació única d'alumnes (si per exemple hi surten dos grups de quatre alumnes guanyadors). Segons criteri del professor es poden fer les adaptacions que es creuin oportunes.</p> <p>Es disputarà una fase de lligueta tots contra tots (1-2, 3-4; 1-3, 2-4; 1-4, 2-3) i s'establirà una classificació final.</p> <p>Caldrà adaptar el sistema de puntuació de manera que es puguin disputar tots els partits en una sessió.</p> <p>A nivell orientatiu es poden fer partits en mitja pista (es dobla el nombre de partits), es pot jugar per temps (i no per punts), es pot fer un sol set d'11/15/21 punts, es pot jugar amb recuperació del servei o amb acció-punt.</p> <p>En cas de tenir jugadors sense jugar, cal que facin d'àrbitre.</p> <p>El professor caldrà que resolgui els dubtes i conflictes que apareguin i aprofiti per a prendre anotacions sobre el nivell de joc (tècnic i tàctic) dels alumnes, així com sobre la seva actitud i participació.</p>			
<u>Part final</u> <ul style="list-style-type: none">▪ Fer una reflexió sobre el fet que el nivell físic, el nivell tècnic o el nivell tàctic de cada jugador no sempre va associat al rendiment de joc. Per a obtenir bons resultats cal saber treure-li bon rendiment a cadascun d'aquests aspectes, cal que estiguin compensats, i que hi ha un factor d'atzar i sort propi i inherent a l'esport.▪ Felicitar a tots els alumnes pels seus resultats i la seva actitud i comentar que la darrera unitat didàctica d'aquest crèdit de bàdminton es dedica plenament al joc de dobles.			



11. Unitat didàctica 4:

FEM DOBLES !.

Aquesta unitat didàctica està dedicada plenament al joc de dobles (sense distincions entre el doble masculí, el doble femení o el doble mixt). Es pot portar a la pràctica tal i com està plantejada a continuació o bé pot anar introduint-se intercalada entre les sessions de les unitats didàctiques 2 i 3 (de manera que es va fent individual i dobles alhora). La complexitat tàctica del dobles ens fa recomanar que primer es reforcin els coneixements d'individuals abans de passar a fer un treball de qualitat en el dobles.

Per la particularitat i l'especificitat de la reglamentació de dobles en el bàdminton, aquesta és l'única unitat didàctica que requereix uns coneixements específics de la reglamentació d'aquest esport. Es pot optar per una aplicació més laxa de la reglamentació, i per tant una aplicació pràctica menys específica de bàdminton i més recreativa. La intenció de la proposta que teniu a les mans és donar prou eines de treball per a fer un treball específic de bàdminton correcte. La possibilitat de fer una aplicació més recreativa la deixem per al mestre/professor i la seva particularitat del projecte curricular de l'assignatura.

Els temes específics de cadascuna de les vuit sessions d'aquesta unitat didàctica són:

- Sessió 4.1.: Introducció recreativa al dobles.
- Sessió 4.2.: Tècniques i sistemes de joc específics de dobles.
- Sessió 4.3.: Aspectes teòrics de la reglamentació i del joc de dobles.
- Sessió 4.4.: Pràctica de la reglamentació específica de dobles.
- Sessió 4.5.: Pràctica dels sistemes de joc de dobles
- Sessió 4.6.: Entrenament tàctic de dobles.
- Sessió 4.7.: Joc real: competició (I).
- Sessió 4.8.: Joc real: competició (II).

En aquesta unitat didàctica també té importància el treball d'ajuda als companys des de fora de la pista (obliga a verbalitzar conceptes reglamentaris i tàctics, i a conèixer millor els aspectes teòrics d'aquest esport).

Unitat didàctica	FEM DOBLES !	Sessió	4.1.
Tema de la sessió	Introducció recreativa al dobles		
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a		
<u>Escalfament:</u>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicació de la dinàmica de l'activitat Megabàdminton Poliparelles: establirem parelles de joc i anirem fent partidets (per temps) 2x2 amb modificacions del reglament. Cada partidet el disputarem contra una parella diferent (el professor pot establir un sistema de rotacions, o deixar-ho lliure). La parella que guanyi obtindrà dues cartes (naips) i la parella que perdi (o en cas d'empat) n'obtindrà només una. Al final de la sessió guanyarà la parella que sumi més punts amb les cartes. ▪ Aquestes activitats serveixen per a familiaritzar-se a la presència d'una parella en la pista i per introduir el joc d'equip (aprendre a repartir-se responsabilitats, a compartir-les i a ajudar-se). 			
<u>Part principal:</u>			
1.- Bàdminton lilastrat	2x2 amb la parella agafada de la mà i amb només una raqueta. De fet és com un partit d'individuals però el jugador porta el llast de la parella (la parella no es pot separar mai). Cal canviar el jugador que porta la raqueta a cada punt (una vegada cadascú).		
2.- Monobàdminton	2x2 amb una sola raqueta. Els dos jugadors juguen separats però amb una sola raqueta i colpegen el volant de manera alternativa (cada cop s'han de passar la raqueta al company).		
3.- Bàdminton siamès	2x2 amb la parella agafada de la mà i amb dues raquetes (un jugador ho fa amb la dreta i l'altre amb l'esquerra). Cal mantenir-se agafats de la mà durant totes les fases del joc (la parella es desplaça junta).		
4.- Bàdminton alternatiu	2x2 (separats i amb dues raquetes) jugant el volant una vegada cadascú (alternativament). Cal colpejar el volant i apartar-se per no molestar.		
5.- Volei-bàdminton	2x2 jugant obligatòriament a tres tocs per equip. Cal que el tercer toc es faci sempre per sota de la cintura (per sota de la xarxa). No val fer ni més ni menys de tres tocs,		
6.- Toc-toc bàdminton alternatiu	2x2 bàdminton alternatiu, però en comptes d'un toc, cal fer dos tocs pel mateix jugador abans de tornar el volant a l'altre camp. No val rematar en el segon toc.		
7.- Bàdminton paralímpic	2x2 asseguts a terra (cal que el cul estigui en contacte amb el terra). Es pot reduir el camp (que no valguin ni la zona entre la xarxa i la línia de servei, ni els passadissos de dobles ni la zona compresa entre la línia de fons i la línia de servei de dobles).		
8.- Bàdminton olímpic	2x2 oficial (com que els alumnes encara no saben el funcionament específic del dobles, ells mateixos pacten un reglament propi).		
<u>Part final</u>			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fer un recompte dels punts obtinguts per cada parella. 			

Unitat didàctica	FEM DOBLES !	Sessió	4.2.
Tema de la sessió Tècniques i sistemes de joc específics de dobles			
Material Una raqueta i un volant per alumne/a			
Escalfament:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intercanvi de cops lliure per parelles amb profusió de cops plans, tensos i forts (drive) des de mitja pista, tant de dreta com de revés. ▪ Explicació del push i pràctica per parelles. És el cop característic del jugador de dobles quan es troba situat vora la xarxa. 			
Part principal:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicació de les dues formacions bàsiques en el joc de dobles: davant-darrera i paral·lel (costat a costat). ▪ Passem a fer partidets 2x2 on la parella es trobarà en una formació fixa obligatòria i diferent que la parella oponent. Cada 3-5 minuts canviarem de formació (fent ¼ de volta en sentit horari) segons el següent dibuix. 			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Posta en comú sobre les sensacions experimentades en cadascuna de les quatre posicions diferents on haurem jugat (quina és la posició més difícil?, quines característiques hauria de tenir el jugador del davant?, i el del darrere?, hi ha diferències entre la posició dreta i l'esquerra?). ▪ Canviant de parella de joc, passem a fer partidets 2x2 on la parella decideix lliurement la formació que adopta, però on està prohibit enviar el volant a l'altre camp aixecant-lo més amunt del cap (prohibit fer clears i lobs defensius). 			
Part final			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fem pràctica de servei curt. Cal fer 10 serveis dirigits a un cercol posat a la T del camp de recepció. Cal procurar dirigir el volant i, sobre tot, donar-li una trajectòria ajustada a la xarxa i que no sigui ascendent un cop sobrepassada la xarxa. ▪ La parella intenta fer devolució agressiva del servei. 			

Unitat didàctica	FEM DOBLES !	Sessió	4.3.
Tema de la sessió	Aspectes teòrics de la reglamentació i del joc de dobles		
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a		
<u>Sessió teòrica:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Explicació teòrica sobre la reglamentació específica del dobles: ordre de servei i de recepció.▪ Visionat d'un vídeo de dobles on es pugui observar:<ul style="list-style-type: none">a) el funcionament de les rotacions en el servei.b) les evolucions en les formacions dels jugadors (paral·lel i davant-darrera) en funció de la posició del volant.c) els fonaments estratègics del doble: cops més usuals, zones dèbils, actitud agressiva.			
<u>Part final</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Repartir un full de situacions problema del reglament de dobles per omplir per parelles i comprovar el grau de comprensió de la dinàmica del servei en dobles			

REGLAMENTACIÓ EN EL SERVEI DE DOBLES

Definició de les posicions:

Jugador/a parell: jugador/a que comença el set a la dreta.

Jugador/a senar: jugador/a que comença el set a l'esquerra.

Sistema de puntuació

Un partit consisteix en el millor a 3 jocs.

L'equip que primer arribi a 21 punts serà el guanyador.

L'equip que guanyi l'intercanvi de cops ("rally"), afegeix 1 punt a la seva puntuació.

Si la puntuació arriba a 20-20, l'equip que primer faci 2 punts consecutius guanya el joc.

Si la puntuació arriba a 29-29, l'equip que assoleix el punt 30, guanya el joc.

L'equip que guanya un joc serà qui primer servirà en el següent.

Quan un equip arriba a 11 punts, tots dos equips disposaran d'un descans de 60 segons.

Hi ha un descans de 2 minuts entre el primer i el segon jocs, i uns altres 2 minuts de descans entre el segon i el tercer jocs.

Posicions que cal respectar a l'inici de cada punt:

El jugador parell es col·loca a la dreta i el senar a l'esquerra (tant si es té el servei com si s'està en recepció).

Si la nostra puntuació es parell, el servei es fa des de la dreta (pel jugador parell). Si la nostra puntuació és senar, el servei es fa des de l'esquerra (pel jugador senar).

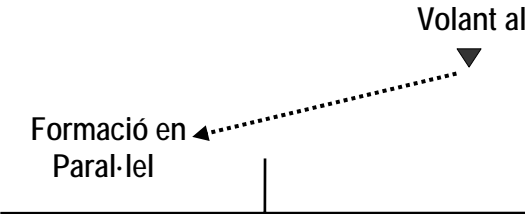
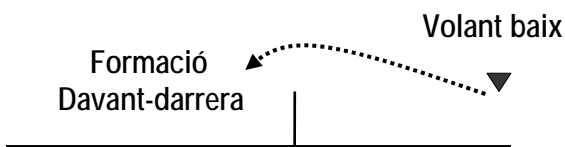
Ordre del servei:

El primer servei es fa sempre des del costat dret.

Només hi ha un servei (no dos com fins ara). El servidor manté l'opció de servei mentre l'equip guanyi punts. Si es perd el punt, el servei passa a l'altre equip (anotant-se punt al marcaor).

Aquest sistema garanteix l'alternança de servidors/receptors.

Unitat didàctica	FEM DOBLES !	Sessió	4.4.
Tema de la sessió	Pràctica de la reglamentació específica de dobles		
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a		
<p><u>Escalfament:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Repàs dels aspectes reglamentaris del servei de dobles i explicació de la pràctica a fer: tres parelles per pista, dues fan partit i la tercera arbitra i controla l'ordre de les rotacions d'un equip (fa d'entrenador). 			
<p><u>Part principal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Els jugadors parell de les parelles que disputen partit han de posar-se un pitrall distintiu. Es disputa un partit respectant les rotacions del servei. La parella que no juga i fa d'àrbitre-entrenador orienta, supervisa i corregeix les posicions dels equips que juguen (el distintiu del pitrall ajuda a saber qui és jugador parell). Cal que cada parella passi per la posició d'àrbitre cada 5-7 minuts (és quan realment aprenen la dinàmica de les rotacions del servei). Acostuma a passar que el joc és poc continu perquè es dedica molta estona a aclarir la reglamentació i les posicions dels jugadors. El professor resol els conflictes que entre els propis alumnes no són capaços de resoldre. ▪ El professor pot aprofitar per prendre anotacions sobre el nivell de coneixement teòric i pràctic dels aspectes reglamentaris del joc de dobles. 			
<p><u>Part final</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Partit de dobles (dues parelles per pista) amb dos volants simultàniament en joc. Sempre treuen els dos equips alhora (un del costat dret i l'altre de l'esquerre). El punt finalitza quan el segon volant cau a terra. Per guanyar el punt cal guanyar els dos volants en joc Si cada equip guanya un volant ningú no guanya punt. 			

Unitat didàctica	FEM DOBLES !	Sessió	4.5.								
Tema de la sessió	Pràctica dels sistemes de joc de dobles										
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a										
<p><u>Escalfament:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Repàs dels aspectes tàctics del dobles i explicació de la pràctica a fer: tres parelles per pista, dues fan partit i la tercera arbitra i controla l'ordre de les rotacions d'un equip (fa d'entrenador). 											
<p><u>Part principal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantenint la mateixa estructura de l'activitat del dia anterior, ara l'entrenador crida en veu alta a la seva parella quina de les dues formacions ha d'adoptar en funció de l'evolució del joc (paral·lel si l'altre equip té el volant alt i davant-darrera si l'altra parella té el volant baix). Caldrà també que les tres parelles passin pel rol d'entrenadors cada 5-7 minuts (és quan es pren consciència de com s'ha d'actuar en funció del joc). <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="padding: 5px;">A</td> <td style="width: 10px;"></td> <td style="width: 10px;"></td> <td style="padding: 5px;">D</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">B</td> <td></td> <td></td> <td style="padding: 5px;">C</td> </tr> </table> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> E F </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>Formació en Paral·lel</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Formació Davant-darrera</p>  </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cal fomentar que les posicions no siguin estàtiques. El professor ajuda als grups amb més problemes, i als que realitzen bé l'activitat pot introduir adaptacions en la formació de joc en funció de la posició del volant en el nostre camp (si un dels dos pot rematar, l'altre cobreix la zona de la xarxa de possibles devolucions en deixada per continuar atacant). ▪ El professor pot aprofitar per a prendre anotacions sobre el grau de coneixement teòric i pràctic dels aspectes tàctics del joc de dobles. 				A			D	B			C
A			D								
B			C								
<p><u>Part final</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Minipartits de dobles (dues parelles per pista) amb canvis de company entre els jugadors de la pista. Primer AB-CD, després AC-BD, i finalment AD-BC. 											

Unitat didàctica	FEM DOBLES !		Sessió	4.6.													
Tema de la sessió	Entrenament tàctic de dobles																
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a																
<u>Escalfament:</u>																	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intercanvi de cops per parelles fent joc de deixades, pushes i remat i defensa (de dreta i de revés). 																	
<u>Part principal:</u>																	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Situació de partit condicionant els primers cops del punt (cops obligatoris). A partir de la finalització de la part obligatòria cal acabar el punt abans de tres cops (fomentar el joc agressiu). 																	
<table border="1"> <tr> <td>AB-CD</td> <td></td> </tr> <tr> <td>SC. 1 <i>Continuació lliure</i></td> <td>NDr. 2 <i>Continuació lliure</i></td> </tr> </table>		AB-CD		SC. 1 <i>Continuació lliure</i>	NDr. 2 <i>Continuació lliure</i>	<table border="1"> <tr> <td>AC-BD</td> <td></td> </tr> <tr> <td>SC. 1 NDr. 3 <i>Continuació lliure</i></td> <td>NDr. 2 Lob 4 <i>Continuació lliure</i></td> </tr> </table>		AC-BD		SC. 1 NDr. 3 <i>Continuació lliure</i>	NDr. 2 Lob 4 <i>Continuació lliure</i>	<table border="1"> <tr> <td>AD-BC</td> <td></td> </tr> <tr> <td>SC. 1 Lob 3 <i>Continuació lliure</i></td> <td>NDr. 2 Cl. 4 <i>Continuació lliure</i></td> </tr> </table>		AD-BC		SC. 1 Lob 3 <i>Continuació lliure</i>	NDr. 2 Cl. 4 <i>Continuació lliure</i>
AB-CD																	
SC. 1 <i>Continuació lliure</i>	NDr. 2 <i>Continuació lliure</i>																
AC-BD																	
SC. 1 NDr. 3 <i>Continuació lliure</i>	NDr. 2 Lob 4 <i>Continuació lliure</i>																
AD-BC																	
SC. 1 Lob 3 <i>Continuació lliure</i>	NDr. 2 Cl. 4 <i>Continuació lliure</i>																
<p>Cal anar canviant de parella. Cal que es respectin les regles d'obligatorietat de cops, tot i que es pot triar entre fer-los paral·lels o creuats segons convingui.</p>																	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Situació de partit 2x2 amb la següent limitació: tots els cops són lliures, però cal finalitzar el punt abans del setè cops (sumant els dels dos equips). Si no s'aconsegueix, la parella que ha servit perd el punt. D'aquesta manera es fomenta l'agressivitat i la intencionalitat ofensiva dels cops. 																	
<u>Part final</u>																	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fer un partit 2x2 sense limitacions. 																	

Llegenda dels cops:

- BI.** → Block (defensa de remat).
- Cl.** → Clear (cop alt de fons a fons).
- Dr.** → Drop (deixada de fons i/o mitja pista).
- Lob** → Lob (cop de xarxa enviat alt al fons de la pista contrària).
- Ndr.** → Net-drop (deixada de xarxa).
- R.** → Remat (cop fort i ràpid amb trajectòria descendent)
- SA.** → Servei alt (al fons de la pista, ja sigui de dreta o de revés).
- SC.** → Servei curt (a la línia de servei, ja sigui de dreta o de revés).

Unitat didàctica	FEM DOBLES !	Sessió	4.7.
Tema de la sessió	Joc real: competició (I).		
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a		

Escalfament:

- Explicació del sistema de competició sistema suïss (veure sessió 2.7.) amb **canvi de parella a cada partit.**

Part principal:

Col·locar a tots els alumnes en parelles (si pot ser mixtes, o amb un jugador que faci el rol de noi i l'altre de noia). Fer l'aparellament de la 1a. ronda segons sorteig previ. A partir que van finalitzant els partits en joc, cal anar reubicant a cada parella a la següent ronda (sempre qui guanya puja amunt i qui perd baixa avall). Quan es decideix el nou partit cal que les dues parelles permutin els seus nois o jugadors amb rol de noi (veure exemple).

Aquesta dinàmica es segueix fins el final de la sessió o el final de les rondes previstes.

Pot ser que calgui fer alguna "improvisació" sobre la marxa per què el nombre d'alumnes no sigui múltiple de 4. Es pot crear una "estació de descans" fent que algun jugador desaparellat descansi una ronda i entri a la següent (sent altres jugadors els que descansen).

1a. RONDA	2a. RONDA	3a. RONDA	4a. RONDA
<i>(Noi lletra, noia núm.)</i>	<i>(guanyadors)</i>	<i>(guanyadors 2 partits)</i>	<i>(guanyadors 3 partits)</i>
A1-B2: guanya A1	A3-C1: guanya A3	A7-E3	
C3-D4: guanya C3	E7-G5: guanya E7		<i>(guanyadors 2 partits)</i>
E5-F6: guanya E5		<i>(guanyadors 1 partit)</i>	
G7-H8: guanya G7		C5-G1	<i>(guanyadors 1 partit)</i>
...	<i>(perdedors)</i>	B8-F4	
...	B4-D2: guanya B4	<i>(guanyadors 0 partits)</i>	
etc.	F8-H6: guanya F8	D6-H2	<i>(guanyadors 0 partits)</i>

El professor pot prendre anotacions sobre el nivell de rendiment individual en el joc de dobles.

Unitat didàctica	FEM DOBLES !	Sessió	4.8.
Tema de la sessió	Joc real: competició (II).		
Material	Una raqueta i un volant per alumne/a		
<u>Escalfament:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Intercanvi de cops lliure per parelles.			
<u>Part principal:</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Tractant-se de la darrera sessió de bàdminton. Proponem fer partits lliures, ja sigui individuals com dobles, a criteri dels propis alumnes.			
<u>Part final</u>			
<ul style="list-style-type: none">▪ Fem una valoració final del crèdit, i fem els comentaris finals sobre l'avaluació del mateix (al llarg de la unitat didàctica el professor ha anat prenent anotacions sobre els nivells de coneixement teòric i pràctic dels diferents aspectes de dobles tractats al llarg de la unitat didàctica). A l'apartat 7 trobareu més explicacions sobre els criteris d'avaluació.▪ Es pot passar alguna mena d'enquesta o qüestionari de valoració del crèdit que serveixi per a corregir i millorar properes aplicacions del mateix.			



Capítol III:

Annexos



12. La tècnica en el bàdminton.

- 12.1. Aspectes generals.
- 12.2. Desplaçaments.
- 12.3. Tècnica de colpeig
- 12.4. Els gestos tècnics de base.

13. Tàctica i estratègia.

- 13.1. Base cognitiva de la tàctica.
- 13.2. Requeriments i principis tàctics generals.
- 13.3. Tàctica i estratègia en individuals.
- 13.4. Tàctica i estratègia en dobles.
- 13.5. Formes d'entrenament tàctic.

14. Activitats d'escalfament de bàdminton.

15. Material de bàdminton a les escoles.

16. Organització de l'espai a l'escola.

17. Recursos educatius informàtics.

18. Regles de joc del bàdminton.

12. La tècnica en el bàdminton

- 12.1. Aspectes generals.
- 12.2. Desplaçaments.
- 12.3. Tècnica de colpeig
- 12.4. Els gestos tècnics de base.

12.1. ASPECTES GENERALS

En aquest apartat parlarem dels fonaments generals de la tècnica. Tant a nivell teòric, com a través de la pràctica, aprofundirem una mica més, i amb les especificacions individuals que faci falta, per tal de millorar la nostra tècnica de base.

El bàdminton es juga amb les cames (tècniques de desplaçament), amb el braç (tècniques de colpeig) i amb el cap (tàctiques de joc).

Tradicionalment el tractament de la tècnica comença amb els desplaçaments. En el cas del bàdminton destaquem alguns aspectes bàsics:

- a) Desplaçaments sempre de cara a la xarxa.
- b) Avantsalt previ a qualsevol desplaçament.
- c) Fixació del desplaçament amb la cama del mateix costat que el braç de raqueta.
- d) Fixació en salt en els desplaçaments cap enrera.
- e) Recuperació de la posició central posteriorment al colpeig.

Per a abordar les tècniques de colpeig del volant, parlarem de tres aspectes fonamentals i comuns:

- a) Rotació de l'avantbraç.
- b) Presa de la raqueta.
- c) Rotació del cos.

Tots els cops s'acostumen a classificar en:

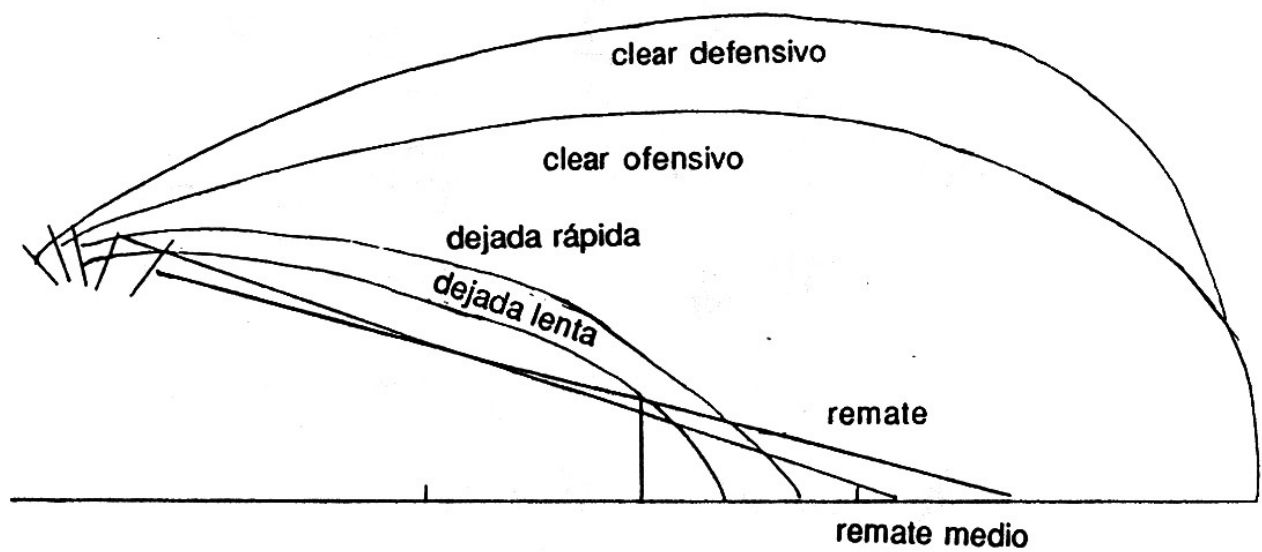
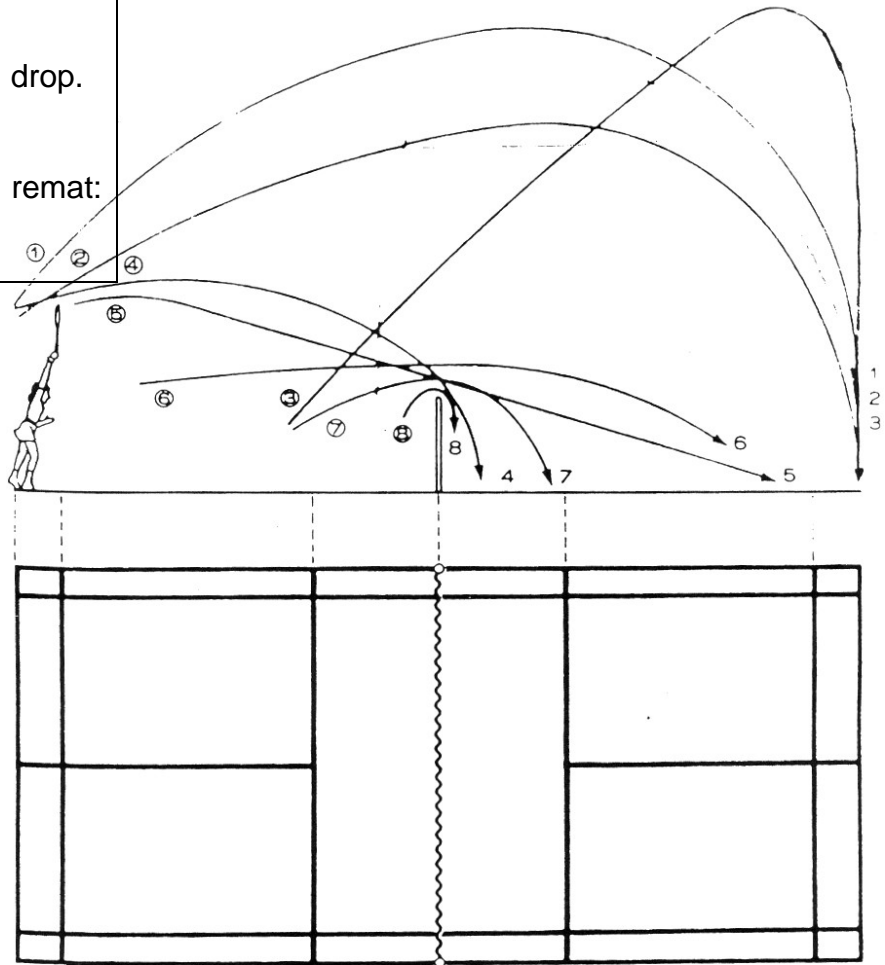
- a) Cops de servei.
- b) Cops des del fons de la pista.
- c) Cops de mitja pista.
- d) Cops de xarxa.

En l'entrenament/pràctica d'exercicis de tècnica podrem treballar per l'objectiu a aconseguir (valorant menys la tècnica que el resultat) o valorant més la gestoforma que l'eficàcia del colpeig. Si treballem donant més importància al rendiment, el jugador pot valorar més la seva acció concreta.

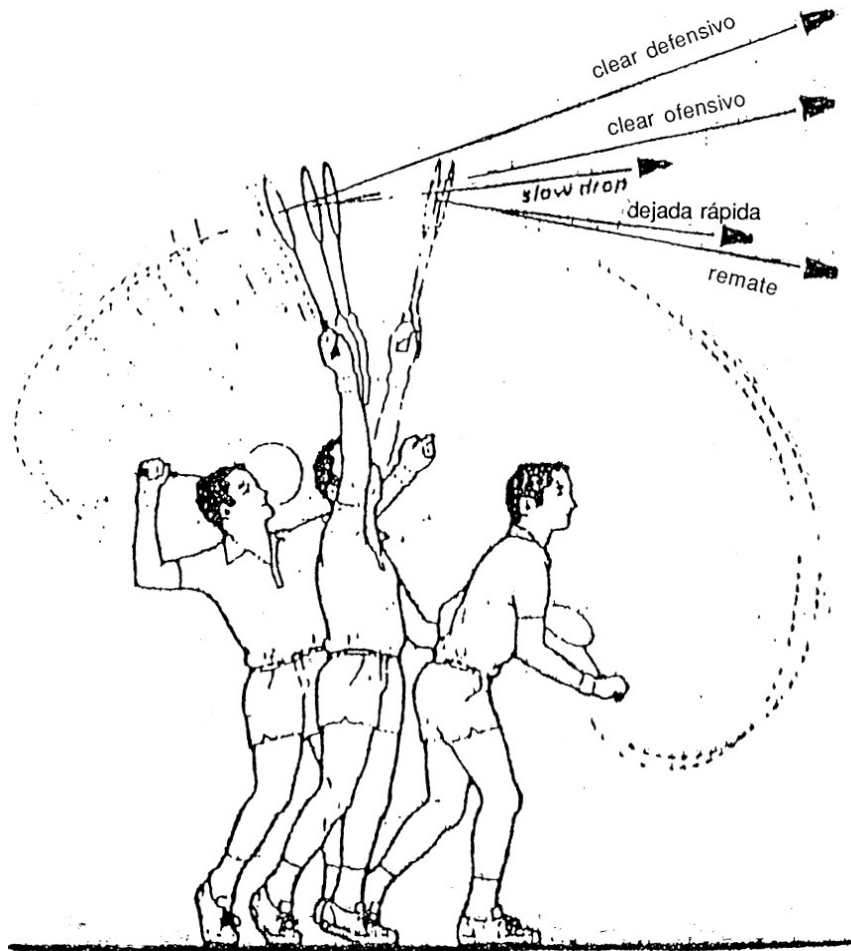
A continuació podreu veure les principals trajectòries dels diferents cops, així com el lloc d'impacte al volant amb la raqueta en referència a la verticalitat del cos.

TRAJECTÒRIES DELS PRINCIPALS COPS:

- 1- Clear defensiu.
- 2- Clear ofensiu.
- 3- Lob defensiu.
- 4- Deixada des del fons: drop.
- 5- Remat.
- 6- Drive.
- 7- Defensa curta del remat: block (o drop).
- 8- Deixada en xarxa.



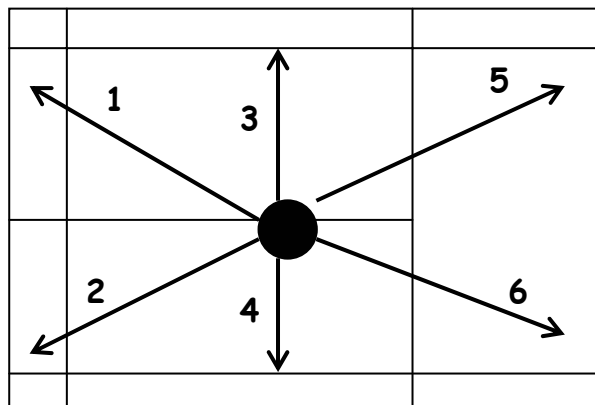
TRAJECTÒRIA DEL VOLANT SEGONS EL LLOC D'IMPACTE DE LA RAQUETA.



12.2.- DESPLAÇAMENTS

Segons la direcció en la pista, podem distingir tres tipus de desplaçament bàsics:

- Al fons de la pista (1 i 2)
- Cap a la xarxa (5 i 6)
- Laterals (3 i 4)



La posició corporal bàsica és semiflexionada, amb cames obertes, just darrera la T, centre de gravetat lleugerament desplaçat endavant, recolzament "dinàmic" sobre les puntes dels peus, raqueta davant del cos i lleugerament aixecada. La nostra orientació serà per cobrir els cops paral·lels (més ràpids).

Pre-salt: just en el moment que l'adversari colpeja el volant, hem d'efectuar un pre-salt per tal de millorar la nostra capacitat de reacció i tenir control sobre el nostre centre de gravetat.

Primers passos molt curts, ràpids i sense creuar les cames.

Tipus de desplaçaments: carrera, pas creuat, pas afegit, salt.

Fixació del desplaçament: amb el peu dret (els dretans), amb un pas ben ampli, entrant de taló, i amb la màxima anticipació possible (en salt si és possible).

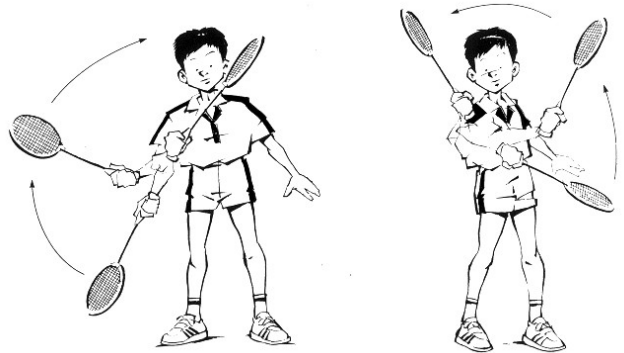
Recuperació al centre de la pista en més ràpidament possible, sense perdre la vista del camp contrari.

12.3.- TÈCNICA DE COLPEIG.

Rotació de l'avantbraç.

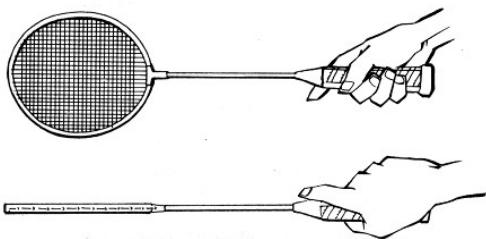
La tècnica bàsica del colpeig es fonamenta en la rotació de l'avantbraç, i no en la flexió del canell. El canell ha de girar sobre l'eix longitudinal de l'avantbraç (rotació).

Per al cop de dreta l'avantbraç realitza un gir cap a l'interior (pronació). Per al cop de revés, l'avantbraç gira cap a l'exterior (supinació).



La presa de la raqueta.

L'objectiu de la presa és doble: d'una banda permet controlar el cap de la raqueta de manera que es pugui dirigir el volant cap al camp contrari; i d'altra banda ha de permetre la rotació de l'avantbraç.



Per norma general s'utilitza l'anomenada presa universal. Amb el marc de la raqueta perpendicular al terra, s'agafa com si s'encaixés la mà a una persona.

També existeixen altres tipus de preses en funció de les preferències específiques de cada jugador, de la posició del cos (més o menys rotació), del cop a realitzar, del lloc de la pista on es fa el colpeig (fons, xarxa, dreta, esquerra) i de la posició del cos en relació al volant. Cal acostumar al jugador, ja des de la iniciació, a provocar variacions en la seva manera d'agafar la raqueta.

El que resulta molt important és que en el moment d'efectuar un cop, cal tensionar la subjecció de la presa (prèviament hi ha d'haver un grau de relaxació en la subjecció de la raqueta).

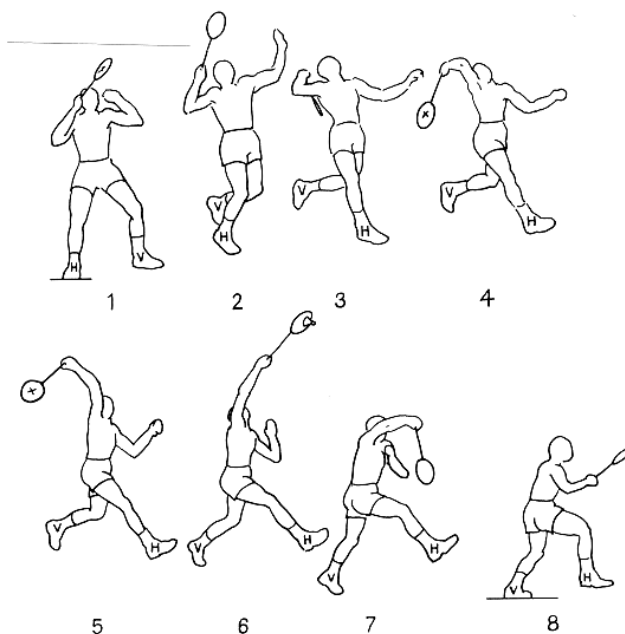
Rotació del cos.

Pels cops des del fons de la pista, una bona rotació del cos és determinant perquè:

- Es crea una bona cadena cinemàtica: en passar el canvi de pes del cos del darrera al davant es poden sumar les forces dels diferents segments corporals per transmetre més velocitat i força al colpeig.
- Es proporciona equilibri tant pel moment de colpejar com per poder recuperar la posició central a la pista amb rapidesa.
- Se li dona més amplitud al moviment.
- Ajuda a "amagar" el cop, doncs la rotació és la mateixa per tots els cops del fons de la pista (clear, drop, remat).
- Ajuda a colpejar el volant el més amunt possible.

El següent gràfic ens mostra les seqüències de la realització de la rotació del cos en el colpeig de dreta des del fons de la pista:

- Fase 1: el peu dret paral·lel a la línia de fons de servei, el cos perpendicular a la xarxa i la cama dreta flexionada.
- Fase 2: impuls sobre la cama dreta, abducció de l'espatlla, flexió del colze, rotació externa de l'avantbraç i del braç (pre-estirament), el braç esquerre busca i assenjala el volant i equilibra el cos.
- Fase 3: les cames efectuen un moviment de tisora, on la cama dreta és transferida del darrera al davant mentre que simultàniament es realitza una rotació interna del braç, una extensió del colze i s'inicia la rotació interna de l'avantbraç.
- Fase 4: l'impacte es realitza per sobre del cap del jugador i durant la rotació interna de l'avantbraç. El cap de la raqueta ha d'estar perpendicular a la trajectòria del colpeig, essent el canell el que orienta la trajectòria del volant. El jugador ha de colpejar avançant.
- Fases 5 i 6: al final del moviment el cos ha efectuat una rotació de 180° i l'avantbraç es troba en pronació.
- Fases 7 i 8: es recupera la posició fonamental i es recupera l'espai central de la pista.



En resum, podem dir que la seqüència d'un colpeig té **tres fases**:

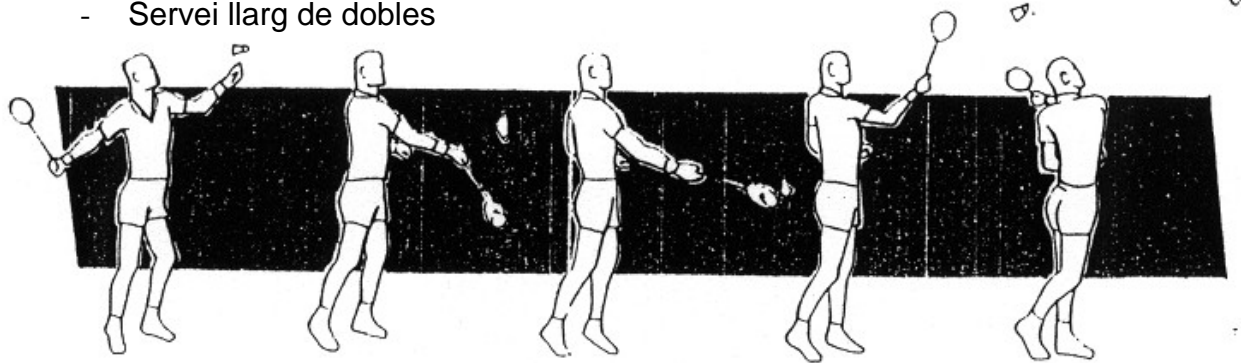
- a) **Desplaçar-se** fins poder interceptar la trajectòria del volant.
- b) **Colpejar** avançant i en el mateix moment que es fa la rotació del cos.
- c) **Recuperar** la posició central de la pista.

12.4.- ELS GESTOS TÈCNICS DE BASE.

Servei.

Podem parlar de quatre tipus de serveis bàsics:

- Servei llarg d'individual
- Servei curt d'individual
- Servei curt de dobles
- Servei llarg de dobles



Servei llarg d'individuals:

El jugador es situa prop la T de servei, amb el peu dret endarrerit, l'esquerre avançat i les espatlles perpendiculars a la xarxa. Abans de l'impacte el pes del cos està sobre la cama endarrerida, agafant el volant per les plomes, a l'alçada de les espatlles, i deixant-lo caure (sense llançar-lo) i mantenint la raqueta ben endarrerida. Durant l'impacte s'ha de transferir el pes del cos de la cama posterior cap a l'anterior, colpejant al volant per sota la cintura i davant del cos, realitzant la rotació de l'avantbraç amb molta acceleració.

Després de l'impacte es deixa continuar el moviment de forma natural i es recupera la posició fonamental.

Servei curt d'individuals:

Es realitza exactament de la mateixa manera, però sense rotació de l'avantbraç en el moment del colpeig. Contràriament, el que cal fer és acompanyar el moviment del braç amb l'avantbraç i el canell bloquejats per no accelerar el cap de la raqueta.

Servei curt en dobles:

Es pot realitzar de dreta o de revés. El servei curt de dobles realitzat de dreta és quasi exactament igual que el d'individuals. La diferència és que, en trobar-se el receptor més a prop de la xarxa, cal afinar més la trajectòria per tal que no s'aixequi molt de la xarxa. I després cal finalitzar el gest ràpidament per preparar-se pel següent cop.

Pel servei curt de revés tindrem el peu dret avançat, l'esquerre endarrerit i tindrem el cos orientat en paral·lel respecte la xarxa. Abans de l'impacte cal subjectar el volant davant del nostre cos amb la raqueta orientada cap al terra, amb forta abducció d'espatlla i flexió del colze (quasi orientat al sostre). Durant l'impacte es realitza una extensió del colze colpejant el volant per sota la cintura i davant del cos (empenyent el volant més que colpejant-lo). Després de l'impacte cal finalitzar ràpidament el moviment per tal de preparar-se per següent cop.

Servei llarg de dobles:

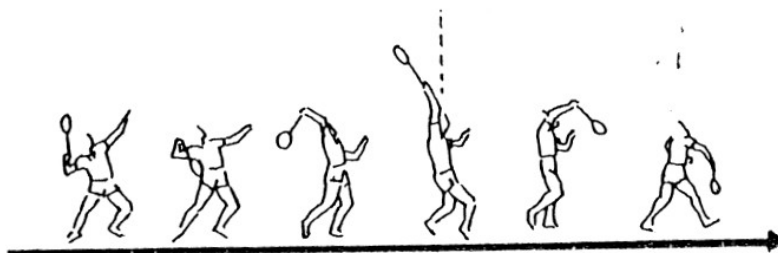
El gest és molt similar al servei curt, introduint només pressió en la presa de la raqueta i fent una ràpida i seca rotació externa de l'avantbraç.

Cops de fons de pista.

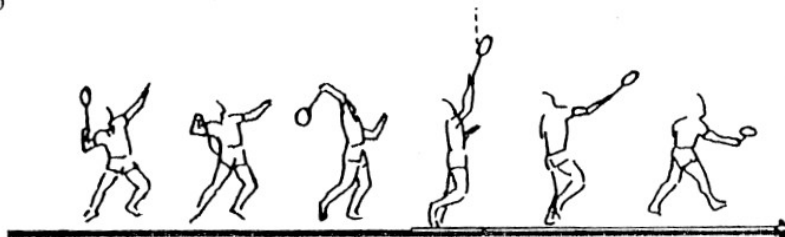
Des del fons de la pista es realitzen tres cops bàsics, seguint el patró motriu descrit al punt de rotació del cos.

- El clear: cop de fons a fons de la pista. Pot tenir una trajectòria més alta i hiperbòlica (clear defensiu) o més baixa i parabòlica (ofensiu).
- La deixada o drop: aquest cop es fa de fons de pista a zona de xarxa, intentant que no ultrapassi la línia de servei curt. En el moment del colpeig el gest ha de ralentitzar-se i no cal tensionar tant la presa de la raqueta.
- L'esmaix o remat: la trajectòria del volant és sempre descendent, i es caracteritza per la velocitat que se li dona al volant.

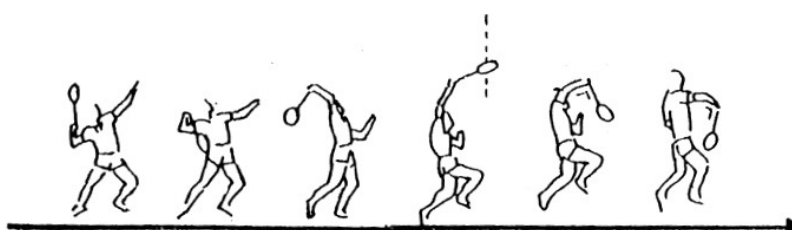
Clear



Drop



Smash



Al dibuix es veu la diferència en el lloc d'impacte del volant respecte a l'eix del cos de cadascun dels cops de fons de pista.

També es veu que els moviments previs són exactament iguals en els tres tipus de cops.

D'aquesta manera el jugador aconsegueix retardar els moviments de l'oponent fins després que executi el cop (impedint la seva anticipació).

Tots aquest cops (trajectòries) es poden fer tant de dreta com de revés, i tant paral·lels com creuats.

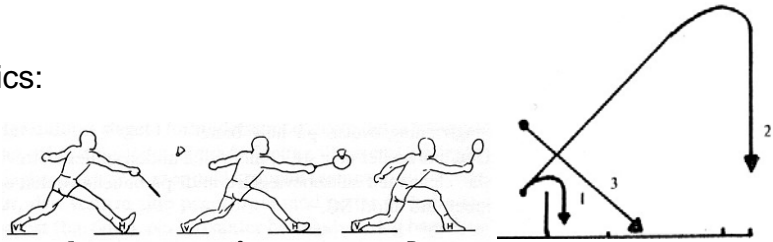
És molt utilitzat el cop de dreta rectificat, que és aquell de es fa de dreta que es realitza al costat esquerre (la raqueta ha de passar voltant el cap pel darrere).

El cop de revés alt es realitza d'esquenes a la xarxa, amb un aixecament del colze molt pronunciat (en flexió) i una rotació interna de l'avantbraç prèvia al colpeig (la raqueta s'orienta al terra). Durant l'impacte és essencial tancar fort la presa de la raqueta, simultanejar el cop amb un cop en el recolzament del peu dret, baixar una mica el colze i fer un moviment el més sec possible.

Cops a la xarxa:

Podem diferenciar tres cops bàsics:

- Deixada en xarxa (1),
- Atac en xarxa (3) i
- Lob (2).

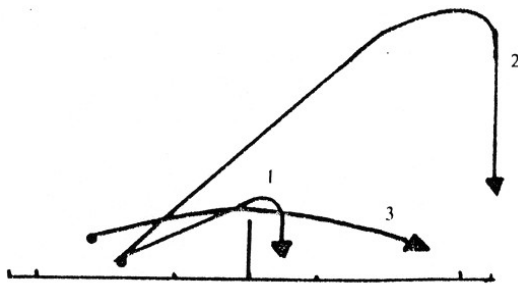


Aspectes importants són l'equilibri (tronc ben recte, bona fixació del desplaçament amb la cama dreta i anticipació). La raqueta ha d'estar davant del cos i el més alta possible en relació a la xarxa.

Com en els cops des del fons de la pista, aquests també es poden fer de dreta i de revés, paral·lels i en diagonal.

Cops laterals:

Com a cops laterals parlarem del drive o cop pla (3), i de la devolució del remat (1 i 2).



La devolució del remat és un cop defensiu mentre que el cop pla és ofensiu. En els cops laterals de dreta cal fer un bon desplaçament lateral cap a la dreta i una rotació externa prèvia de l'avantbraç flexionant el colze i recolzar-se sobre la cama dreta. Els moviments d'impacte són d'amplitud curta i ràpida execució. El drive és un cop que cal agafar més alt que el bloqueig o devolució de

l'esmaix. En els cops laterals de revés es pot fixar el desplaçament també amb la cama dreta, o ocasionalment també es pot fer amb l'esquerra.

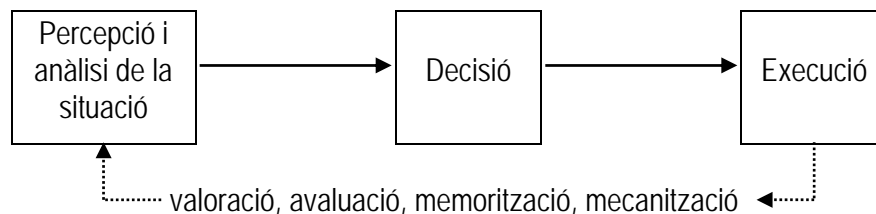
També podrem parlar de cops de dreta i de revés, paral·lels i creuats.

13. Tàctica i estratègia.

- 13.1. Base cognitiva de la tàctica.
- 13.2. Requeriments i principis tàctics generals.
- 13.3. Tàctica i estratègia en individuals.
- 13.4. Tàctica i estratègia en dobles.
- 13.5. Formes d'entrenament tàctic.

13.1.- BASE COGNITIVA DE LA TÀCTICA.

Tradicionalment l'acció motriu s'ha considerat com el resultat d'un procés psicomotriu que podem representar de la següent manera:



Caldrà una pràctica/entrenament que profunditzi en les fases més psicològiques i cognitives de les accions motrius per tal de treballar les bases i fonaments de l'acció tàctica.

13.2.- REQUERIMENTS I PRINCIPIS TÀCTICS GENERALS.

El rendiment esportiu en bàdminton ve condicionat per múltiples factors. Per aconseguir els nivells de rendiment més alts han de jugar-se tant la preparació tècnica, com la preparació tàctica, la preparació física i la preparació mental o psicològica.

Una millor preparació física ens permetrà incrementar l'eficàcia de les nostres limitacions tècniques i tàctiques. Així resulta de vital importància un treball adequat de força, potència, velocitat i resistència.

Cada jugador, al seu nivell, ha de treballar per igual tots i cadascun dels factors que determinaran el seu rendiment esportiu.

A continuació passem a analitzar els requeriments tàctics més importants.

a) Requeriments tàctics generals:

1. Coneixement del reglament.
2. Usar els teus cops forts i forçar els cops dèbils de l'oponent.
3. Mantenir la tàctica triomfadora, alternant amb les no triomfadores.
4. Saber quan anticipar-se i quan enganyar els cops.
5. Saber quan arriscar i quan assegurar els cops.
6. Controlar la marxa del joc.
7. Resoldre situacions en joc amb habilitats tàctiques.

b) Requeriments tàctics en individuals:

1. Intentar jugar el teu propi joc el màxim número d'ocasions.
2. En joc, colpejar el volant per sobre de l'altura de la xarxa.
3. Reduir errades, especialment a l'inici de cada punt.
4. Desplaçar a l'oponent al voltant de tota la pista.

e) Requeriments mentals o psicològics:

1. Estar preparats per a colpejar qualsevol tipus de devolució.
2. Mostrar-se guanyador i no perdre un punt sense arribar a colpejar el volant.
3. Ser realista sobre les possibilitats de les teves devolucions.
4. Estar segur de les teves pròpies habilitats.
5. Mostrar-se segur de sí mateix.
6. Ser capaç de dissimular l'ansietat quan arriba el final del partit.
7. Concentració relaxada en el volant al llarg del partit.

13.3.- TÀCTICA I ESTRATÈGIA EN INDIVIDUALS.

En individuals cal sempre respectar sis principis tàctics:

1. Desplaçar a l'oponent.
2. Atacar al revés millor que al drive.
3. Concentrar-se en les errades (reduir les pròpies, provocar les de l'oponent).
4. Profunditat millor que amplitud.
5. Anticipar-se sempre al volant.
6. Recuperar la posició ràpidament.

Com a estratègia definirem la manera de jugar per a rendibilitzar els meus punts forts i el punts dèbils del contrari. Així, podrem concretar diferents possibilitats:

- a) **Les 4 cantonades:** alternar el nostre joc dirigint el volant per les quatre cantonades de la pista contrària, prioritzant els desplaçaments davant-darrera sobre els desplaçaments laterals.
- b) **Repeticions:** repetir 3-4 cops una mateixa zona de la pista per a canviar posteriorment a una altra zona oposada. S'utilitza contra jugadors amb bons desplaçaments.
- c) **Màxima distància:** buscar enviar el volant el més lluny possible del contrari per tal de obligar-li a fer els desplaçaments més llargs.
- d) **Paral·lel abans que creuat:** els cops paral·lels fan més mal per què són més ràpids (distància més curta) i per què provoquen desplaçaments més llargs de l'oponent (les trajectòries creuades poden ser interceptades a mig camí sense grans desplaçaments).
- e) **Punt feble:** hem d'intentar molt més el punt feble del contrari que els altres punts. Pel que fa al nostre punt feble, l'hem d'intentar cobrir amb una bona ubicació en pista, reforçant el nostre punt negre.
- f) **Concentrar-se en les errades:** Errades pròpies: NO ARRISCAR, no precipitar-se, no voler acabar el punt directe. Errades del contrari: si tu no falles, el contrari arrisca i falla. Si li envies volants ajustats als costats i al fons i/o xarxa, incrementes el percentatge d'errades del contrari.
- g) **Anticipació:** no deixar caure el volant redueix el temps de reacció al contrari i guanyes temps per a poder fer enganys i fintes.
- h) **Joc ofensiu:** enviar volants al contrari de cintura en avall i com més ràpids millor. Cal tenir bona condició física. S'acostuma a alternar amb el joc defensiu.

- i) **Joc defensiu:** enviar volants al contrari molt alts i al fons de la pista. Es relenteix molt el joc i ens dóna més temps de recuperació. S'acostuma a alternar amb el joc ofensiu.

A continuació hi trobaràs els sistemes de joc bàsics i cops a utilitzar, de forma general, segons el tipus d'adversari-oponent (p.205 del llibre Cabello, Serrano, De la Torre. "Fundamentos del badminton". Ed. Instituto Andaluz del Deporte).

Contra un jugador de baix nivell tècnic:

SISTEMA DE JOC	SITUACIÓ A LA PISTA	TIPUS DE COPS
Distància més llarga Quatre cantonades	Fons	Clears i drops.
	Mitja pista	Serveis alts, defenses altes i curtes.
	Xarxa	Lobs i deixades.

Contra un jugador amb bon atac i mala defensa:

SISTEMA DE JOC	SITUACIÓ A LA PISTA	TIPUS DE COPS
Punt feble Joc ofensiu	Fons	Remats, drops i clears ofensius.
	Mitja pista	Serveis curts, i defenses curtes.
	Xarxa	Deixades, lobs tensos i atac en xarxa.

Contra un jugador amb bona defensa i atac dolent:

SISTEMA DE JOC	SITUACIÓ A LA PISTA	TIPUS DE COPS
Joc defensiu. Quatre cantonades. Distància més llarga.	Fons	Clears i drops.
	Mitja pista	Serveis alts, defenses altes.
	Xarxa	Lobs i deixades.

Contra un jugador lent i de poca condició física:

SISTEMA DE JOC	SITUACIÓ A LA PISTA	TIPUS DE COPS
Distància més llarga. Quatre cantonades. Punt feble.	Fons	Clears ofensius i drops ràpids.
	Mitja pista	Serveis alts, defenses altes i curtes.
	Xarxa	Deixades i lobs ofensius.

Contra un jugador ràpid:

SISTEMA DE JOC	SITUACIÓ A LA PISTA	TIPUS DE COPS
Repeticions Distància més llarga	Fons	Clears, drops i remats.
	Mitja pista	Serveis alts i defenses curtes.
	Xarxa	Deixades i lobs defensius.

13.4.- TÀCTICA I ESTRATÈGIA EN DOBLES.

- a) Requeriments tàctics del dobles masculí i femení.
1. Conèixer la formació d'atac i la de defensa, i quan adoptar-les.
 2. Mantenir posicions de joc en relació al volant.
 3. Apreciar la vital importància del servei i la devolució del servei.
 4. Provocar situacions de possibilitat de victòria per a la parella.
 5. Pensar en l'atac.
 6. Femení, pensar en el contraatac.
 7. Ambdós, pensar en velocitat, rapidesa de moviments.

b) Requeriments tàctics del dobles mixt.

1. Mantenir els diferents rols masculí/femení.
2. Home, provocar situacions de possibilitat de victòria per a la parella.
3. Dona, servei segur, però arriscar durant el joc.
4. Intentar desenvolupar el joc amb deixades i cops tensos.
5. Intentar portar a la noia oposada al fons de la pista.

c) Sistemes de joc en dobles.

Quan juguem a dobles, hem de pensar com equip, no individualment. De no ser així, deixarem zones del camp desprotegides, o deixarem al nostre company en clara inferioritat davant la parella contrincant.

El primer que hem de conèixer és els diferents sistemes de joc. En veurem tres: en paral·lel, sistema davant-darrera, i sistema de rotacions.

Sistema en paral·lel.

És el més bàsic, i consisteix en que els jugadors es parteixen el camp de manera que un juga al costat dret i l'altre a l'esquerra. Es fa servir en iniciació, i quan la diferència de força entre els dos jugadors no és molt gran. Tots dos tenen les mateixes responsabilitats.

És un sistema de fàcil aprenentatge, molt intuïtiu, i de caire més aviat defensiu.

Les seves zones dèbils són en l'espai de separació entre jugadors (espai "de ningú"). I com passa en individuals, caldrà treballar molt buscant els desplaçaments endavant-endarrera per provocar desorganització en la parella.

Sistema davant-darrera.

En aquest sistema de joc un jugador es col·loca davant, a prop de la xarxa i en una posició centrada; l'altre jugador es col·loca darrera del jugador avançat. Aquest sistema requereix una coordinació més difícil, i és un sistema més ofensiu. Acostuma a utilitzar-se quan els dos components de la parella tenen nivells de força ben diferenciats. Per aquest motiu, és quasi bé el sistema més utilitzat en dobles mixtos. També s'utilitza en els dobles masculí i femení en situacions d'atac (quan la nostra parella pot jugar el volant per alt).

Les seves zones dèbils són les zones mitges dels passadissos de dobles. També s'utilitza el moure la persona del davant cap endarrera i la del darrera cap endavant per a crear indecisions i descompensacions en les zones de responsabilitat de cadascú.

Sistema en rotació.

Aquest sistema és el més complet i el més utilitzat en parelles que ja es coneixen i que dominen els sistemes de joc bàsics. Consisteix en que la parella adopta una posició o una altra en funció del desenvolupament del punt en joc. Si disposem de l'atac, optarem pel sistema davant-darrera, mentre que si estem en defensa, optarem pel sistema en paral·lel.

En aquest sistema cal treballar molt bé les transicions entre les dues formacions.

13.5.- FORMES D'ENTRENAMENT TÀCTIC.

Entrenament tàctic en individuals.

Podem parlar de diferents sistemes d'entrenament tàctic en individuals. Els més comuns són:

- Joc normal amb **parades i comentaris**: es pot fer tant sobre els mateixos jugadors que juguen, com sobre la resta de components de l'equip.
- Tipus de **joc imposats** a un jugador: normalment un juga imposat mentre l'altre ho fa lliurement. Si el nivell és bo, es pot condicionar o imposar el joc dels dos jugadors.
- **Joc amb restriccions**: de la mateixa manera, es pot prohibir la realització d'alguna tècnica o acció tàctica concreta a un, o als dos jugadors.
- **Joc amb modificacions al reglament**: amb alteracions del reglament podem centrar l'atenció del jugador en els aspectes que a nosaltres ens interessi. P.ex., podem comptabilitzar només els punts que siguin encerts nostres (fomentem l'atac), comptabilitzem acció-punt i fem cinc serveis consecutius cada jugador (evitem relaxació quan tenim el servei).
- **Minipartits consecutius**: si fem partits a cinc punts, i canviem d'oponent, ens estem obligant a fer l'esforç d'adaptar-nos tàcticament a l'adversari de manera molt ràpida. Aquest sistema el podem fer també contrarellotge, implicant a tots els jugadors del club, sumant els punts obtinguts al llarg de tots els minipartits.
- **Partits a un sol punt**: d'aquesta manera mantenim al màxim el nivell de concentració en el joc.
- **Joc amb modificacions en el terreny de joc**: obliguem a adaptar la nostra tàctica a cada situació (només el mig camp del fons, només mig camp d'un costat,...).
- **Partits contra jugadors específics**: si el nivell dels nostres jugadors és molt elevat, podem entrenar específicament el joc contra un adversari concret, o contra un tipus de joc, obligant a un jugador a que realitzi un tipus de joc concret (contra un esquerrà, contra un jugador molt alt, contra un bon defensor, contra un bon atacant...)

Entrenament tàctic en dobles.

Podem parlar de diferents sistemes d'entrenament tàctic en dobles. Els més comuns són:

- **Mètodes d'individuals adaptats al dobles**: tots els anteriors sistemes serveixen igualment (entenen que juguem com a parella).
- **Eliminar un adversari**: juguem carregant tot el joc sobre un jugador de la parella fins que l'altre perd la seva posició per a voler ajudar al company, moment en el que podem jugar sobre l'espai mort creat.



14. L'escalfament de bàdminton.

És convenient, abans de començar amb els exercicis a la pista, de fer una mica de carrera i estiraments específics.

Cal recordar, també, que no s'ha de començar amb cops molt bruscos ni molt forts per tal d'evitar lesions. El que cal és anar millorant la coordinació global dels moviments, prendre referències de la instal·lació per prendre les mesures a la pista, veure el comportament del volant, raqueta...

Passats uns minuts, podrem passar a fer cops més forts i afegir desplaçaments a les rutines que farem.

Tots els exercicis es repeteixen unes quantes vegades abans de passar al següent exercici.

En tractar-se d'un escalfament, és més important que hi hagi continuïtat que fer uns grans cops que baixin la continuïtat de l'exercici. Caldrà definir molt bé totes les trajectòries.

Exercicis en pista:

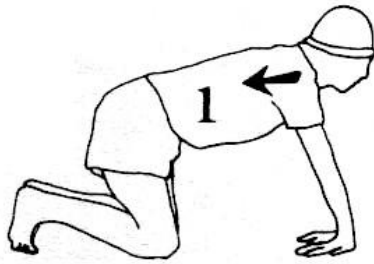
- Intercanvi de clears de dreta i de revés des de mitja pista.
- Clears des del fons de la pista i paral·lels/creuats.
- Deixades des del fons de la pista (devolució en lob), tant de dreta com de revés, tant paral·leles com creuades.
- Remat buscant la defensa de dreta i de revés. Devolucions en block (en deixada) i en lob.
- Push (tant de dreta com de revés).
- Deixades (altes i baixes, de dreta i de revés, paral·leles i creuades).
- Servei (de dreta i de revés, llarg i curt).

Tots aquests exercicis es poden realitzar sense massa esforç físic si es fan sense desplaçaments; així com si fem desplaçaments (recuperant sempre la posició central de la pista) poden arribar a tenir una intensitat considerable.

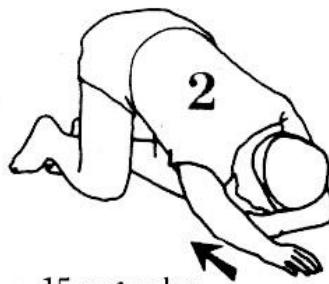
En competició, cal fer part de l'escalfament fora de la pista, per què l'organització deixa poc temps per a fer un escalfament prou "correcte".

En competició caldrà fer un escalfament més o menys intens en funció del nivell de l'oponent. També cal tenir present si és el primer partit del dia, si fa poc que hem jugat l'anterior partit,...

Cal realitzar estiraments abans i després de les sessions de bàdminton. La proposta de Bob Anderson és la següent:



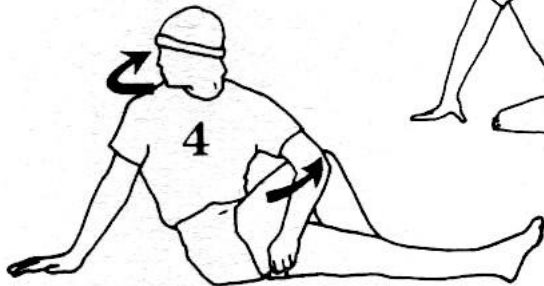
20 segundos



15 segundos
cada brazo



15 veces
en cada dirección



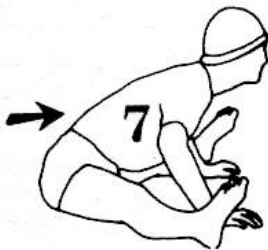
10 segundos
cada lado



25 segundos
cada pierna



10 segundos
cada pierna



20 segundos



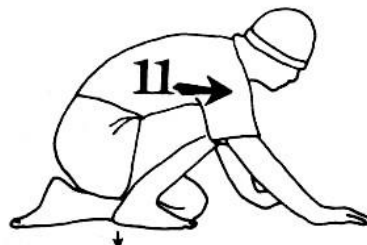
20 segundos
cada pierna



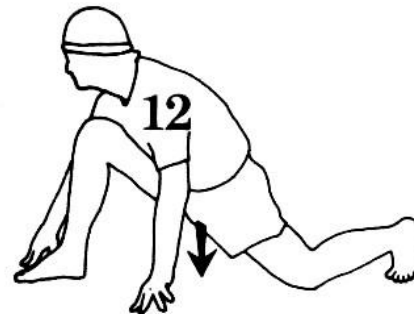
15 segundos



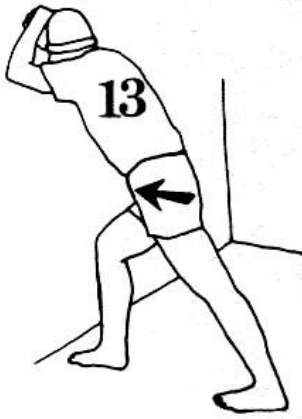
25 segundos



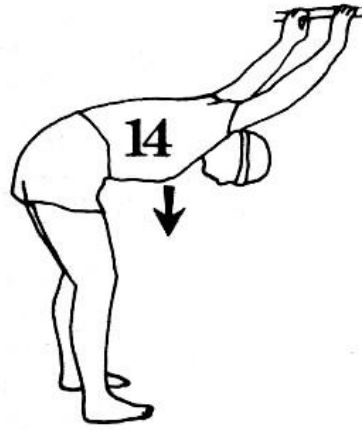
10 segundos
cada pierna



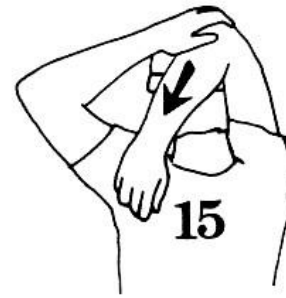
20 segundos
cada pierna



30 segundos
cada pierna



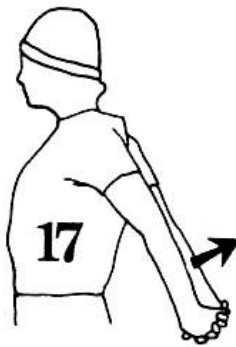
15 segundos



15 segundos
cada brazo



20 segundos



10 segundos



5 veces
en cada dirección

15. El material de bàdminton a les escoles.

Els trets generals del bàdminton són la lleugeresa del material, així com el mòbil emprat. El volant té un moviment hiperbòlic i cal colpejar-lo sempre de volea (no bota). Aquest fet li dóna al bàdminton alguna característica especial. Volem destacar que és una activitat (per no dir l'única) que es fa amb un mòbil amb velocitat de frenada molt alta. El fet que no boti el volant fa que els colpejos es facin més de pressa i que no es perdi temps en la recuperació del volant un cop has perdut un punt (resta mort a terra). El fet que el material no és gens pesant, fa que es pugui inicial realment en edats molt petites.

Donat que és un esport força desconegut, farem un petit anàlisi del material que es pot trobar al mercat.

Raquetes.

- De raquetes de bàdminton, cal dir que actualment les raquetes que es poden fer servir per a iniciació a primària són les de preu entre 10-15 € i les que es poden fer servir a secundària són les de 15-20 €. Les de menys de 10 € acostumen a ser excessivament fràgils i les de més de 20 € són per a iniciar-se en competició.
- Trobarem raquetes de bàdminton de diferents característiques:
 - Mides de canya: curta (iniciació), mitja (júnior) i llarga (sènior).
 - Canya: diferents materials (ha de ser flexible).
 - Marc: diferents materials i formes (ha de ser amb proteccions per a les cordes).
 - Cordatge: ha d'estar tens (entre 3-7 kg., depenent de la qualitat de la raqueta i del nivell del practicant).
- Cordatge: es pot reparar una corda trencada. Cal treure la corda sobrant de cada costat i lligar els extrems a la corda del costat (havent tensat prèviament). Posar una corda nova allà on hi queda l'espai, lligant-la a les cordes del costat. Cal unes pinces de reparació, un mànec de fusta, tisores i corda nova (veure l'apartat de l'encordatge).

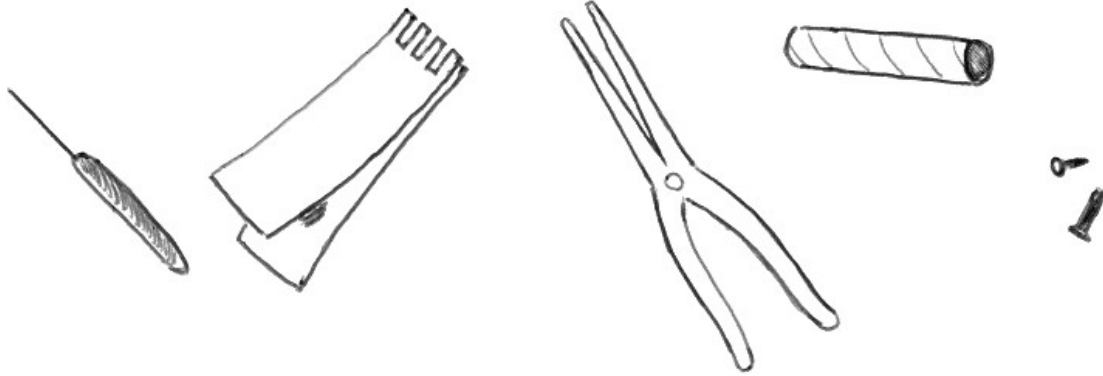
Volants.

- Sempre que es treballi amb volants de bàdminton és recomanable l'ús del gimnàs (el volant no es desplaçarà per l'acció del vent) sempre que aquest sigui prou espaiós (llargada, amplada i alçada lliure d'obstacles).
- Hi ha tres colors de volants segons les seves característiques (velocitat i pes):
 - volants verds___lents_____per a interior.
 - volants blaus___velocitat mitja_____per a exterior/interior.
 - volants vermells___ràpids_____per a exterior (especialment amb vent).
- El volant que millor resultat dóna (relació qualitat-preu) és el de nyló (el de plàstic té unes trajectòries molt irregulars i el de plomes és massa fràgil). La qualitat del nyló ha de ser mal-leable i resistent.
- El cap del volant pot ser de suro (s'acaben separant de la cua de nyló per deformació del suro) i poden ser de pòrex o suro blanc (són més resistents però trenquen més cordatges de raquetes; són ideals per a raquetes de fusta).
- A part del volant de bàdminton, també es pot treballar amb altres mòbils com pilotes de gomaescuma, de cautxú, etc., depenent del tipus de raqueta que es faci servir.

L'encordatge

Cal disposar d'un mínim de material: cordatge, punxons i tisores.

També és recomanable una empenyadura de raqueta trencada, unes pinces d'encordar, així com unes alicates de punta fina i tubets de protecció de les cordes en passar pel marc.



Què cal fer quan trenquem una corda?

1r. NO SEGUIR JUGANT (es destensarien totes les cordes i caldria reposar tot el cordatge sencer).

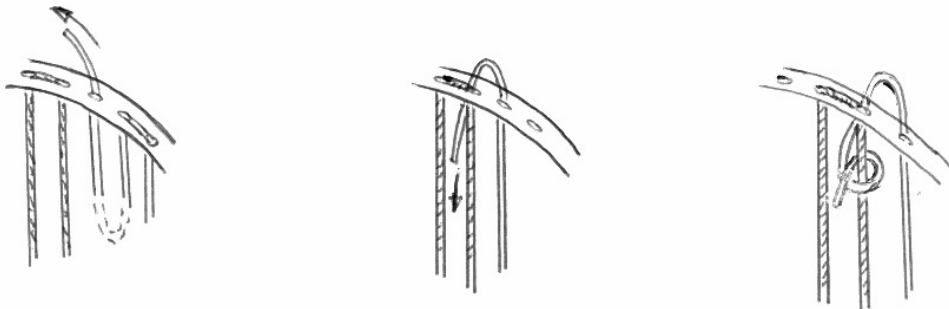
2n. Netejar la corda trencada: treure la corda trencada, retensar-la, i fer-li el nus corresponent a la corda del costat.

Amb aquesta primera actuació es pot seguir jugant tot i que "faltin" unes cordes.

3r. Reposar la corda que falta: s'agafa corda nova (la mida de tantes cordes com faltin, més una mida per fer nusos), es fa un nus i es passa la corda seguint l'enreixat del cordatge. Un cop passada una corda no es pot tensar massa fort pel risc de "perdre" el nus que s'ha fet. Després de passar la segona corda ja es pot tensar fort.

Les tensions recomanades són: 5-6 kg. per a principiants, 7-8 kg. per a nivell intermig i 9-12 kg. per a alta competició.

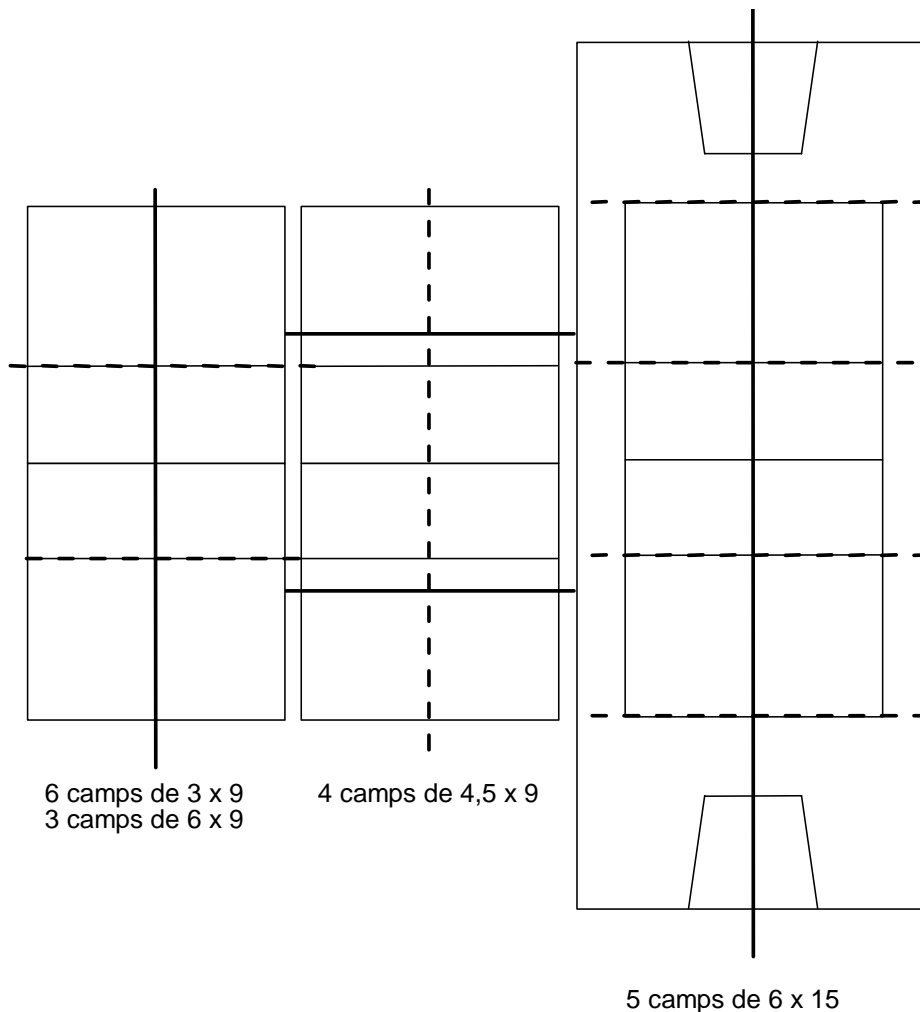
Un estil de joc més ofensiu requereix unes tensions més altes i un estil de joc més defensiu les requereix més baixes. Així, s'acostuma a tenir una raqueta de dobles més tensa que la raqueta d'individuals.



16. L'organització de l'espai a l'escola.

En el cas del bàdminton, el joc real és molt adaptable a les situacions de classe perquè l'atac i la defensa estan molt anivellats i malgrat que el volant caigui a terra, no interfereix amb els altres companys.

Tot seguit exposem uns consells per a l'organització de l'espai en les activitats amb raquetes.



Caldrà tenir presents les generalitats de les orientacions per a la intervenció pedagògica, amb les especificacions pròpies del bàdminton com ara són:

- sempre que es pugui es colpeja per sobre del cap (no deixar caure el volant).
- cal desplaçar l'oponent davant-darrera (en comptes de costat a costat).
- en el moment del colpeig cal tancar el puny (no acompanyar amb el braç).

Per a l'àmbit escolar recomanem de fer servir fer la xarxa amb gomes elàstiques o bé cinta de plàstic subjectada per saltòmetres (o similars). La distribució dels camps vindrà determinada en gran mesura per la infraestructura de l'escola. La realitat més estesa és que els centres escolars disposen d'un gimnàs i una (o dues) pistes poliesportives.

Si no es volen marcar els camps de Bàdminton, es poden aprofitar les línies dels camps de voleibol (i de bàsquet) amb orientació longitudinal o transversal en funció de la posició del sol (evitant que doni de cara), i/o del vent (evitant vents en contra).

17. Regles de joc del bàdminton

Aprovat per la Federació Internacional de Bàdminton l'1 d'agost de 2002
Traduït al català per la Federació Catalana de Bàdminton al març de 2005
Aquest reglament inclou els acords de l'Assemblea General de la Federació Internacional de Bàdminton (IBF) aprovant, amb data 6 de maig de 2006, el nou sistema de puntuació anomenat "3 x 21 rally point scoring system" és a dir, el millor de 3 jocs a 21 punts.

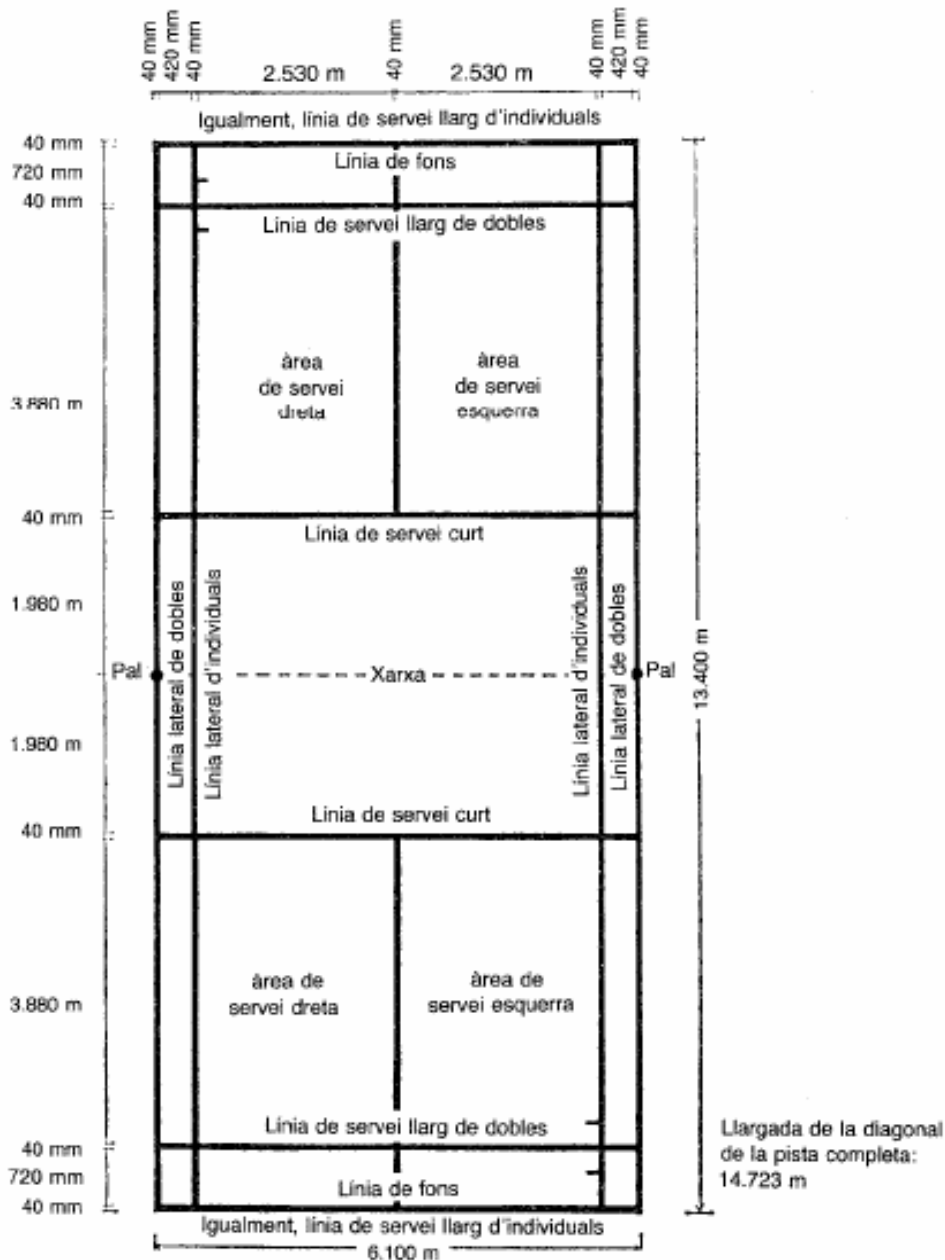


1. LA PISTA I EL SEU EQUIPAMENT

- 1.1. La pista ha de ser un rectangle, marcat segons l'esquema A, i de les dimensions que s'hi indiquen, delimitat per línies d'una amplada de 40 mm.
- 1.2. Les línies han de ser ben visibles i preferentment blanques o grogues.
- 1.3. Totes les línies formen part de la zona que delimiten.
- 1.4. Els pals han de tenir una alçada d'1,55 metres a partir de terra. Han de ser prou rígids per aguantar-se verticals i per mantenir la xarxa tibant tal com es preveu a l'article 1.10. Els pals no poden envair la pista.
- 1.5. Els pals s'han de col·locar sobre les línies laterals de dobles, segons l'esquema A, tant si la pista s'utilitza per a individuals com per a dobles.
- 1.6. La xarxa ha d'estar feta amb cordeta de color fosc i d'un gruix regular, amb una malla compresa entre els 15 mm i els 20 mm.
- 1.7. La xarxa ha de tenir una amplada de 760 mm i al menys una llargada de 6,10 metres.
- 1.8. La vora superior de la xarxa ha d'estar entrebada amb una cinta blanca de 75 mm d'ample, plegada en dues sobre una corda o un cable passat a l'interior. Aquesta cinta ha de reposar sobre la corda o el cable.
- 1.9. La corda o el cable s'ha de mantenir correctament tibada i arran del capdamunt dels pals.
- 1.10. La vora superior de la xarxa ha d'estar a 1,524 metres de terra al centre de la pista i a 1,55 metres de terra a nivell de les línies laterals de dobles.
- 1.11. No hi ha d'haver cap espai entre els extrems de la xarxa i els pals. Si cal, els extrems de la xarxa s'han de fixar als pals en tota la seva alçada.

ESQUEMA A (pàgina posterior)

- (1) La pista, tal i com es mostra al dibuix, pot fer-se servir tant per dobles com per individuals.
- (2) Marques de prova del volant opcionals (regla 3)



2. VOLANTS

- 2.1. El volant pot ser confeccionat amb materials naturals i/o sintètics. Sigui el que sigui el material utilitzat, les característiques de vol han de ser, de manera general, idèntiques a les que s'obtenen amb un volant de plomes naturals i una base de suro recoberta d'una fina pell de cuir.
- 2.2. El volant ha de tenir 16 plomes fixades a la base.
- 2.3. Les plomes han de tenir una llargada compresa entre 64 i 70 mm, però, en cada volant, les plomes han de tenir la mateixa llargada mesurada entre la punta i la part superior de la base.
- 2.4. Les puntes de les plomes han de formar un cercle d'un diàmetre comprés entre 58 i 68 mm.
- 2.5. Les plomes han d'estar sòlidament fixades amb fil o qualsevol altre material adequat.

2.6. La base ha de tenir un diàmetre de 25 a 28 mm i la punta arrodonida.

2.7. El volant ha de pesar entre 4,74 i 5,5 grams.

2.8. Volants sintètics

2.8.1 Les plomes naturals són reemplaçades per la «faldilla» o bé per imitacions de plomes de material sintètic.

2.8.2 La base és descrita a l'article 2.6.

2.8.3 Les dimensions i el pes han de ser conformes als articles 2.3, 2.4 i 2.7. Tanmateix, a causa de les diferències de densitat i de comportament dels materials sintètics en relació amb les plomes, és acceptable una tolerància del 10%.

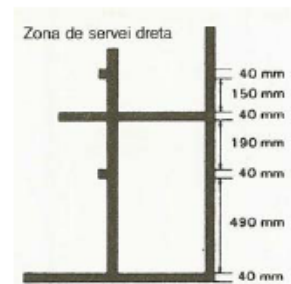
2.9. Si no hi ha diferències importants de concepció, velocitat i vol del volant, es poden fer modificacions en relació amb les especificacions damunt expressades, amb l'acord de la Federació esportiva corresponent als llocs on les condicions atmosfèriques degudes al clima o a l'altitud facin el volant no conforme.

3. PROVA DE VELOCITAT DEL VOLANT

ESQUEMA B

3.1. Per provar un volant cal fer un cop amb ma baixa complet, colpejant el volant damunt la línia de fons. S'ha de colpejar el volant en direcció ascendent i paral·lel a les línies laterals.

3.2. Un volant de velocitat reglamentària no ha de caure a menys de 530 mm ni a més de 990 mm de l'altra línia de fons, segons l'esquema B.



*Dimensions de les marques: 40 mm. Per 40 mm.
Marques de prova de servei opcionals per a la pista de dobles.*

4. RAQUETA

4.1. El marc de la raqueta, comptant-hi el mànec, ha de tenir una llargada total que no excedeixi els 680 mm i una amplada total que no excedeixi els 230 mm, i consisteix en les parts principals descrites dels articles 4.1.1 a 4.1.5, tal i com apareixen a l'esquema C.

4.1.1 El mànec és la part per la qual el jugador agafa la raqueta.

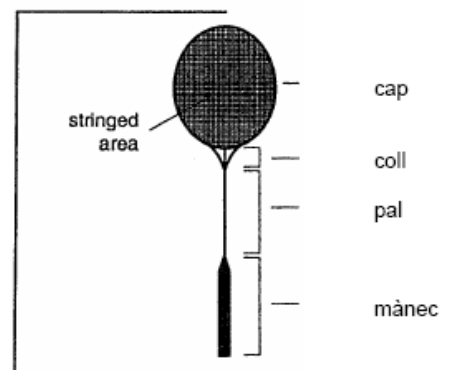
4.1.2 L'àrea de les cordes és la zona de colpeig.

4.1.3 El cap envolta l'àrea de les cordes.

4.1.4 El pal connecta el mànec amb el cap de la raqueta (subjecte a l'article 4.1.5.)

4.1.5 El coll (si n'hi ha) connecta el pal amb el cap.

ESQUEMA C



4.2. La part de les cordes:

4.2.1 ha de ser plana i consistir en una estructura de cordes creuades, ja sigui entrelaçades alternativament o unides on es creuen. El disseny ha de ser, en general, uniforme i, en particular, no menys dens en el centre que a qualsevol altra part; i

4.2.2 no ha d'excedir els 280 mm de llargada total ni els 220 mm d'amplada. Malgrat tot, les cordes es poden estendre fins la zona del coll, sempre i quan l'amplada de la part estesa no superi els 35 mm i que la llargada total de la part de les cordes no excedeixi per tant els 330 mm.

4.3 La raqueta:

4.3.1 No ha de tenir accessoris lligats ni protuberàncies, fora dels utilitzats únicament per evitar el desgast i la deterioració, o les vibracions, o per repartir les masses, o per permetre de lligar el mànec a la mà del jugador per mitjà d'un cordó; la mida i l'emplaçament d'aquests accessoris han de ser raonables per a l'ús que se'n fa; i

4.3.2 no ha de tenir cap accessori que permeti al jugador de modificar sensiblement la forma de la raqueta

5. MATERIAL HOMOLOGAT

La Federació Internacional de Bàdminton ha de reglamentar totes les qüestions que puguin afectar les raquetes, el volant o l'equipament, o qualsevol prototip utilitzat per al joc de Bàdminton, per tal de definir-ne la conformitat amb les especificacions o per decidir si són acceptables per jugar o no. Una tal decisió es pot prendre a iniciativa de la Federació o a petició d'un tercer que hi tingui un interès real reconegut, com ara un jugador, un fabricant, una Federació esportiva o un dels seus membres.

6. SORTEIG

6.1. Abans de començar el partit, els jugadors adversaris tiren sorts i el jugador (o parella) que guanya el sorteig pot exercir la tria sobre una de les dues alternatives enunciades pels articles 6.1.1 i 6.1.2.

6.1.1 Servir o rebre el primer.

6.1.2 Començar el partit sobre un camp o l'altre.

6.2. El jugador (parella) que ha perdut el sorteig exerceix la tria sobre l'alternativa restant.

7. LA PUNTUACIÓ

L'Assemblea General de la Federació Internacional de Bàdminton (IBF) ha aprovat, amb data 6 de maig de 2006, un nou sistema de puntuació al qual anomena "3 x 21 rally point scoring system" és a dir, el millor de 3 jocs a 21 punts. Aquest sistema de puntuació ja s'està aplicant en tots els esdeveniments aprovats per la IBF i que són vàlids per a puntuar al rànquing mundial.

7.1. Per als partits d'individuals, les regles són:

- un partit consisteix en el millor a 3 jocs.
- El jugador que primer arribi a 21 punts serà el guanyador.
- El jugador que guanyi l'intercanvi de cops ("rally"), afegeix 1 punt a la seva puntuació.
- Si la puntuació arriba a 20-20, el jugador que primer faci 2 punts consecutius guanya el joc.
- Si la puntuació arriba a 29-29, el jugador que assoleix el punt 30, guanya el joc.

- El jugador que guanya un joc serà qui primer servirà en el següent.
- Quan un jugador arriba a 11 punts, tots dos jugadors disposaran d'un descans de 60 segons.
- Hi ha un descans de 2 minuts entre el primer i el segon jocs, i uns altres 2 minuts de descans entre el segon i el tercer jocs.

8. CANVI DE CAMP

8.1. Els jugadors canvien de camp:

8.1.1 al final del primer joc;

8.1.2 abans del començament del tercer joc (si s'escau); i

8.1.3 dins el tercer joc, o dins un partit a un joc, quan la puntuació més elevada arriba a:

- 6 en un joc d'11 punts; o
- 8 en un joc de 15 punts.

8.2. Quan els jugadors ometen el canvi de camp tal com es fixa a l'article 8.1, el canvi s'ha de fer al moment que s'adonin de l'error i el volant no estigui en joc, i mantenint la puntuació existent.

9. EL SERVEI

9.1. Perquè un servei sigui correcte:

9.1.1 cap jugador no ha de retardar voluntàriament la posada en joc un cop el servidor i el receptor ocupen les seves posicions respectives;

9.1.2 el servidor i el receptor han d'estar a les àrees de servei diagonalment oposades sense tocar les línies que delimiten aquestes àrees;

9.1.3 qualsevol part dels dos peus del servidor i del receptor ha d'estar en contacte amb la superfície de la pista, en una posició estacionària des del començament del servei (article 9.4.) fins a la seva finalització (article 9.6.);

9.1.4 la raqueta del servidor ha de colpejar primer la base del volant;

9.1.5 el volant, en la seva totalitat, ha d'estar per sota de la cintura del servidor en el moment del colpeig;

9.1.6 el mànec de la raqueta del servidor, al moment de colpejar el volant, ha d'estar prou inclinat cap avall perquè tot el cap de la raqueta estigui netament més baixa que tota la mà del servidor que aguanta la raqueta (veure esquema D);

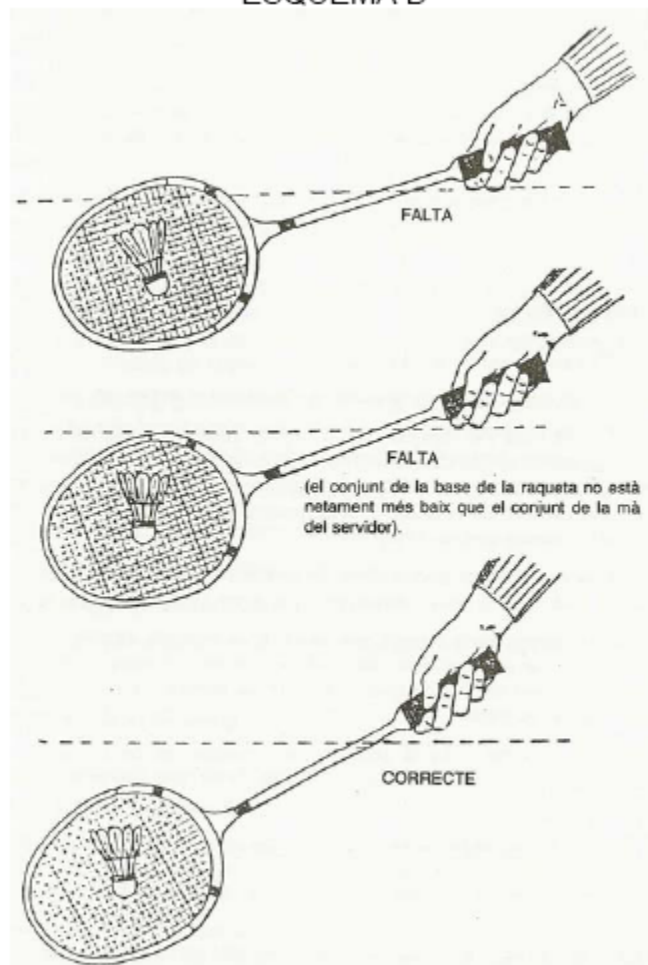
9.1.7 el moviment de la raqueta del servidor ha de continuar cap endavant des del començament del servei (article 9.4) i fins a la seva finalització; i

9.1.8 la trajectòria del volant, després de l'impacte amb la raqueta del servidor, ha de ser ascendent per passar per sobre de la xarxa de tal manera que, si no és interceptat, el volant cau a l'àrea de servei del receptor (és a dir, a sobre o entre les línies de l'àrea de servei).

9.2. Si un servei no es realitza correctament, tal i com s'indica dels articles 9.1.1 a 9.1.8, serà una falta de servei del servidor (article 13).

- 9.3. És falta si el servidor, tractant de servir, no colpeja el volant.
- 9.4. Des del moment que els jugadors són a lloc, el primer moviment de la base de la raqueta del servidor cap endavant és l'inici del servei.
- 9.5. El servei s'ha jugat quan, un cop començat (article 9.4), la raqueta del servidor colpeja el volant o quan el volant cau a terra.
- 9.6. El servidor no ha de servir abans que el receptor estigui a punt, però es considera que el receptor està a punt si intenta tornar el volant.
- 9.7. En dobles, els companys poden col·locar-se on vulguin a condició de no destorbar el camp de visió del servidor o del receptor contrari.

ESQUEMA D



10. INDIVIDUALS

10.1 Àrees de servei i recepció

10.1.1 Els jugadors serveixen i reben en la seva respectiva àrea de servei dreta quan el servidor no ha marcat els punts o té un nombre parell de punts en aquest joc.

10.1.2 Els jugadors serveixen i reben en la seva respectiva àrea de servei esquerra quan el servidor té un nombre senar de punts en aquest joc.

10.2 El volant és colpejat alternativament pel servidor i el receptor fins que un dels jugadors fa una «falta» o fins que deixa d'estar en joc.

10.3 Punt marcat i pèrdua del servei

10.3.1 El servidor marca un punt si el receptor fa una «falta» o si el volant deixa d'estar en joc perquè ha caigut sobre la pista al cantó del receptor; aleshores el servidor serveix de nou i a l'altra àrea de servei.

10.3.2 El servidor perd el dret de continuar servint si fa una «falta» o si el volant deixa d'estar en joc perquè ha caigut sobre la pista al seu cantó; aleshores el receptor esdevé servidor, i cap jugador no marca punts.

11. DOBLES

11.1. Per als partits de dobles, les regles són:

- Un sol servei

- El servei funciona tal i com s'indica en la taula següent.

En un partit de dobles entre A i B contra C i D. A i B guanyen el sorteig y trien sacar. A serveix sobre C. A és el servidor inicial, mentre que C és el receptor inicial.

Transcurs de l'acció/Explicació	Puntuació	Servei des de pista de servei	Servidor i receptor	Guanyador del punt	
	0 a 0	Àrea de servei dreta. Donat que la puntuació de la parella servidora és parella.	A serveix sobre C. A i C són el servidor i receptor inicial.	A i B	
A i B guanyen el punt. A i B canvien de costat. A torna a servir, aquesta vegada des del costat esquerre de la pista. C i D continuen en el mateixos costats.	1-0	Àrea de servei esquerra. Donat que la puntuació de la parella servidora és senar	A serveix sobre D.	C i D	
C i D guanyen el punt i també el dret a servir. Ningú canviarà els seus respectius costats a la pista.	1-1	Àrea de servei esquerra. Donat que la puntuació de la parella servidora és senar	D serveix sobre A.	A i B	
A i B guanyen el punt i el dret a servir. Ningú canviarà els seus respectius costats a la pista.	2-1	Àrea de servei dreta. Donat que la puntuació de la parella servidora és parella.	B serveix sobre C.	C i D	
C i D guanyen el punt i també el dret a servir. Ningú canviarà els seus respectius costats a la pista.	2-2	Àrea de servei dreta. Donat que la puntuació de la parella servidora és parella.	C serveix sobre B.	C i D	
C i D guanyen el punt. C i D canvien el seu costat a la pista. C serveix des del costat esquerre. A i B continuen en el mateixos costats.	2-3	Àrea de servei esquerra. Donat que la puntuació de la parella servidora és senar	C serveix sobre A.	A i B	
A i B guanyen el punt i el dret a servir. Ningú canviarà els seus respectius costats a la pista.	3-3	Àrea de servei esquerra. Donat que la puntuació de la parella servidora és senar	A serveix sobre C.	A i B	
A i B guanyen el punt. A i B canvien el seu costat a la pista. A serveix un altre cop des del costat dret. C i D continuen en el mateixos costats.	4-3	Àrea de servei dreta. Donat que la puntuació de la parella servidora és parella.	A serveix sobre D.	C i D	

Atenció. Això significa que:

- El costat des del qual es serveix dependrà de si la puntuació és parell o senar, com a l'individual.
- El costat des del qual es serveix es canvia, solament, si es fa un punt. En qualsevol altre cas, els jugadors continuen en els seus respectius costats respecte a on es trobaven en el punt anterior. Això garantirà l'alternança de servidors.

12. ERRORS D'ÀREES DE SERVEI

12.1. Hi ha error d'àrea de servei per part d'un jugador quan aquest:

12.1.1 ha servit quan no era el seu torn;

12.1.2 ha servit des de l'àrea de servei dolenta; o

12.1.3 es troba en posició de receptor a l'àrea de servei dolenta quan s'ha jugat el servei.

12.2. si l'error d'àrea de servei es constata abans que s'hagi jugat el servei següent,

12.2.1 hi ha «repetició» si la banda que estava en falta guanya el punt;

12.2.2 si la banda que estava en falta perd el punt, no es corregirà l'error;

12.2.3 hi ha repetició si ambdues bandes estan en falta.

12.3. Si hi ha repetició a causa d'una errada d'àrea de servei, el punt es torna a jugar corregint l'errada.

12.4. Si una errada d'àrea de servei es constata després que s'hagi jugat el servei següent, ja no es corregeix i el joc es continua amb les noves àrees de servei (i, si s'escau, amb el nou ordre de servei).

13. FALTES

Hi ha «falta»:

13.1. si el servei no és correcte (article 9.1) o si s'apliquen els articles 9.3 o 11.2;

13.2. si durant el joc, el volant:

13.2.1 cau fora dels límits de la pista (és a dir, ni a sobre ni entre les línies de l'àrea de joc);

13.2.2 passa a través de la xarxa o per sota;

13.2.3 no aconsegueix passar a l'altra banda de la xarxa;

13.2.4 toca el sostre o els murs laterals;

13.2.5 toca el cos o la roba d'un jugador; o

13.2.6 toca qualsevol altre objecte o persona fora de la pista. (En certs casos, segons l'estructura de l'edifici, l'autoritat local de bàdminton pot, reservant el

dret de veto a la seva Federació Territorial, emetre un reglament local que tracti dels casos en què el volant toca un obstacle).

- 13.3. si, en el joc, el punt de contacte inicial amb el volant no és al mateix costat de la xarxa que el jugador que colpeja el volant (aquest pot, tanmateix, «seguir», el volant per damunt de la xarxa amb la raqueta en el curs de l'execució d'un cop);
- 13.4. si, mentre el volant està en joc, un jugador:
- 13.4.1 toca la xarxa o els suports d'aquesta amb la raqueta, el cos o la roba;
 - 13.4.2 envaeix el terreny del seu adversari per sobre de la xarxa amb la raqueta o el cos, de qualsevol manera que no sigui la permesa a l'article 13.3;
 - 13.4.3 envaeix el terreny del seu adversari per sota de la xarxa amb la raqueta o el cos, de tal manera que el distregui o obstrueixi el seu joc.
 - 13.4.4 fa obstrucció davant l'adversari, és a dir, li impedeix de fer el gest autoritzat on el volant és «seguit» per damunt de la xarxa;
- 13.5. si, durant el joc, un jugador distreu voluntàriament un adversari de qualsevol manera que sigui, com per exemple amb crits o gestos;
- 13.6. si, durant el joc, el volant:
- 13.6.1 és atrapat i mantingut sobre la raqueta i després llançat, durant l'execució d'un cop;
 - 13.6.2 és colpejat dues vegades seguides pel mateix jugador amb dos gestos;
 - 13.6.3 és colpejat successivament per un jugador i el seu company; o
 - 13.6.4 toca la raqueta d'un jugador i continua cap al fons del camp d'aquest jugador;
- 13.7. si un jugador és culpable d'infraccions evidents, repetitives o persistents, d'acord amb l'article 16.
- 13.8. si, en el servei, el volant és atrapat a la xarxa i es manté suspès a la vora superior o, si durant el servei, i després de passar per damunt de la xarxa, queda atrapat en ella.

14. REPETICIÓ

- 14.1. Per parar el joc, l'àrbitre, o un jugador (quan no hi ha àrbitre), anuncia: «Repetició». Hi ha repetició si:
- 14.1.1 el servidor serveix abans que el receptor estigui a punt (veure article 9.6);
 - 14.1.2 durant l'execució del servei, el receptor i el servidor fan falta tots dos alhora;

14.1.3 un volant és atrapat a la xarxa i es manté suspès a la vora superior, o si després d'haver superat la xarxa, s'agafa sobre aquesta, excepte en el servei;

14.1.4 en joc, el volant es desintegra i la base se separa completament de la resta del volant;

14.1.5 el jutge de línia no ho ha vist i l'àrbitre es troba en la impossibilitat de prendre una decisió;

14.1.6 s'ha produït un error d'àrea de servei, tal i com s'especifica als articles 12.2.1 o 12.2.3.

14.1.7 davant tots els casos imprevisibles i accidentals.

14.2. Quan es produeix una repetició, el darrer servei del joc no es compta i el jugador que ha servit torna a servir, llevat de quan s'apliqui l'article 12.

15. VOLANT FORA DE JOC

Un volant no està en joc quan:

15.1. toca la xarxa i queda enganxat o bé suspès sobre la vora superior de la xarxa;

15.2. toca la xarxa o un pal i comença a caure cap a la superfície de la pista pel costat del jugador que ha tocat el volant;

15.3. toca la superfície de la pista; o

15.4. es produeix una falta o una repetició.

16. CONTINUÏTAT DEL JOC, MALA CONDUCTA I SANCIONS

16.1. El joc ha de ser continu des del primer servei fins que s'acabi el partit, excepte durant les parades permeses pels articles 16.2 i 16.3.

16.2. S'autoritza una parada d'una durada que no excedeixi els 90 segons entre el primer i el segon jocs, i que no excedeixi els 5 minuts entre el segon i el tercer jocs de tots els partits. (En els partits televisats, el jutge àrbitre pot decidir, abans del partit, que els descansos previstos a l'article 16.2 són obligatoris i d'una durada estipulada).

16.3. Suspensió del joc

16.3.1 Quan les circumstàncies, independents de la voluntat dels jugadors, ho fan necessari, l'àrbitre pot suspendre el joc pel temps que cregui necessari.

16.3.2 Només en circumstàncies especials, el jutge àrbitre pot demanar a l'àrbitre que suspengui el joc.

16.3.3 Si el joc se suspèn, la puntuació adquirida es manté i el joc s'ha de reprendre amb aquesta puntuació.

16.4. Pèrdua de temps durant el joc

16.4.1 En cap cas el joc no s'ha d'endarrerir per permetre a un jugador de recuperar les forces i l'alè.

16.4.2 L'àrbitre és l'únic jutge de qualsevol pèrdua de temps en el joc.

16.5. Consells als jugadors i obligació de restar sobre el terreny:

16.5.1 Excepte durant les interrupcions previstes als articles 16.2 i 16.3, cap jugador no té autorització per rebre consells durant un partit.

16.5.2 Excepte durant els cinc minuts de descans descrits a l'article 16.2, cap jugador no té autorització per abandonar la pista durant un partit sense permís de l'àrbitre.

16.6. Cap jugador no ha de:

16.6.1 endarrerir ni suspendre el joc deliberadament.

16.6.2 modificar ni fer malbé el volant deliberadament, per tal de canviar la seva velocitat o el seu vol.

16.6.3 comportar-se de manera ofensiva; ni

16.6.4 fer-se culpable de conductes reprovables i no definides en els reglaments de bàdminton.

16.7. L'àrbitre ha de sancionar qualsevol falta contra els articles 16.4, 16.5 o 16.6:

16.7.1 donant una advertència al jugador o parella en qüestió;

16.7.2 comptant una falta al jugador o a la parella en qüestió si ja ha rebut una advertència; o

16.7.3 en el cas d'infraccions flagrants o repetitives, comptant una falta al jugador o la parella en qüestió i informant immediatament al jutge àrbitre, que té el poder de desqualificar-lo(s) del partit.

17. JUTGES I RECLAMACIONS

17.1. El jutge àrbitre vetlla perquè el desenvolupament del torneig o de la competició de la qual un partit forma part, sigui totalment conforme amb les regles.

17.2. L'àrbitre, quan ha estat designat, és responsable del partit, de la pista i de l'àrea immediata al seu voltant. L'àrbitre en respon davant el jutge àrbitre.

17.3. El jutge de servei assenyala les faltes del servidor si se'n produeixen (article 9).

17.4. El jutge de línia indica si el volant cau dins o fora de la seva línia(s) assignada.

17.5. La decisió dels jutges és definitiva en tots els assumptes dels quals en són responsables.

17.6. L'àrbitre ha de

17.6.1 fer aplicar i respectar els reglaments del bàdminton i sobretot, ha d'anunciar «falta» o «repetició» si es presenta una d'aquestes situacions;

17.6.2 prendre una decisió sobre qualsevol reclamació sobre una impugnació si aquesta reclamació es formula abans que s'hagi jugat el servei següent;

- 17.6.3 assegurar que els jugadors i els espectadors estan ben informats del desenvolupament del partit;
- 17.6.4 designar o substituir els jutges de línia o el jutge de servei d'acord amb el jutge àrbitre;
- 17.6.5 quan no s'han designat tots els jutges de pista, l'àrbitre ha d'arranjar-se perquè les seves funcions quedin cobertes;
- 17.6.6 quan el jutge de pista no ha vist la jugada, l'àrbitre ha de fer les funcions d'aquest jutge o bé anunciar «repetició»;
- 17.6.7 L'àrbitre ha d'anotar, i informar-ne el jutge àrbitre, tots els casos que es refereixen a l'article 16; i
- 17.6.8 L'àrbitre ha de posar en coneixement del jutge àrbitre tota reclamació insatisfeta que afecti només algun punt del reglament. (Aquestes reclamacions s'han de fer abans que es jugui el servei següent o, al final del partit, abans que l'equip que presenta la reclamació deixi la pista.)





Bibliografia



Nota de l'autor: aquesta proposta d'unitat de programació es basa en l'experiència personal en l'aplicació de programes d'iniciació al bàdminton en diversos entorns educatius, i recull les aportacions de tots els meus alumnes (des dels més petits, fins als més grans), així com les col·laboracions dels professors amb els que he tingut ocasió de compartir experiències professionals relacionades amb l'educació i el bàdminton.

D'entre les fonts bibliogràfiques amb les què he treballat, vull destacar les següents:

Llibres:

- Cabello, D. y Serrano D. *Fundamentos del bádminton*. Ed. Instituto Andaluz del Deporte. Junta de Andalucía. Serie cuadernos técnicos del deporte. Málaga, 1999.
- Ariño, J. i otros. *Educació física, 2n cicle ESO*. Ed. del Serbal. Barcelona.
- Gerardo Ruíz, J. *Juegos y deportes alternativos*. Ed. Agonos. Lleida, 1991.
- Hernández, Manuel. *Iniciación al badminton*. Ed. Gymnos. Madrid 1989.
- Mestres, A. y Perelló, J.. *Esports amb pales i raquetes*. Ed. del Serbal. Crèdits variables ESO. Bcn, 2000.
- Anderson, Bob. *Estirándose. Cómo rejuvenecer el cuerpo*. Ed. Integral. Barcelona, 1998.

Articles:

- Fraile Aranda, José. *Unidad didáctica: el bádminton*. Libro de actas del Congreso Mundial de Bádminton-IV World Coach Conference. Granada. 2001.
- Rivadeneyra, M^a Luisa. *Deportes de raqueta: modelo perceptivo-motor para la manipulación de la complejidad en el diseño y clasificación de tareas*. REF (Revista de Educación Física) número 83, p.21-27.

Apunts:

- Ramírez, Albert; Casamort, Jaume. *Bádminton. Cómo elaborar e implementar una unidad didáctica de iniciación*. Apunts dels XIII Cursos d'Estiu de l'Educació Física i l'Esport, INEFC Barcelona, 2005.
- Ramírez, Albert; Casamort, Jaume. *El bàdminton competitiu i la seva aplicació a l'educació física escolar*. Apunts de l'assignatura de Bàdminton, INEFC Barcelona 2004-05.
- VV.AA. *Curs de entrenador de club de bádminton*. Apunts elaborats per la FECAB. 1993.
- Nebot, Rafael; Ramírez, Albert. Apunts de l'assignatura *Activitat física i Esport per a Tothom*. Blanquerna (Universitat Ramon Llull), 2004.

Webs:

<http://www.badminton.cat>
<http://www.fesba.com>

<http://www.internationalbadminton.org>
<http://www.worldbadminton.com>

