



Μπάντμιντον - Αντιπτέριση

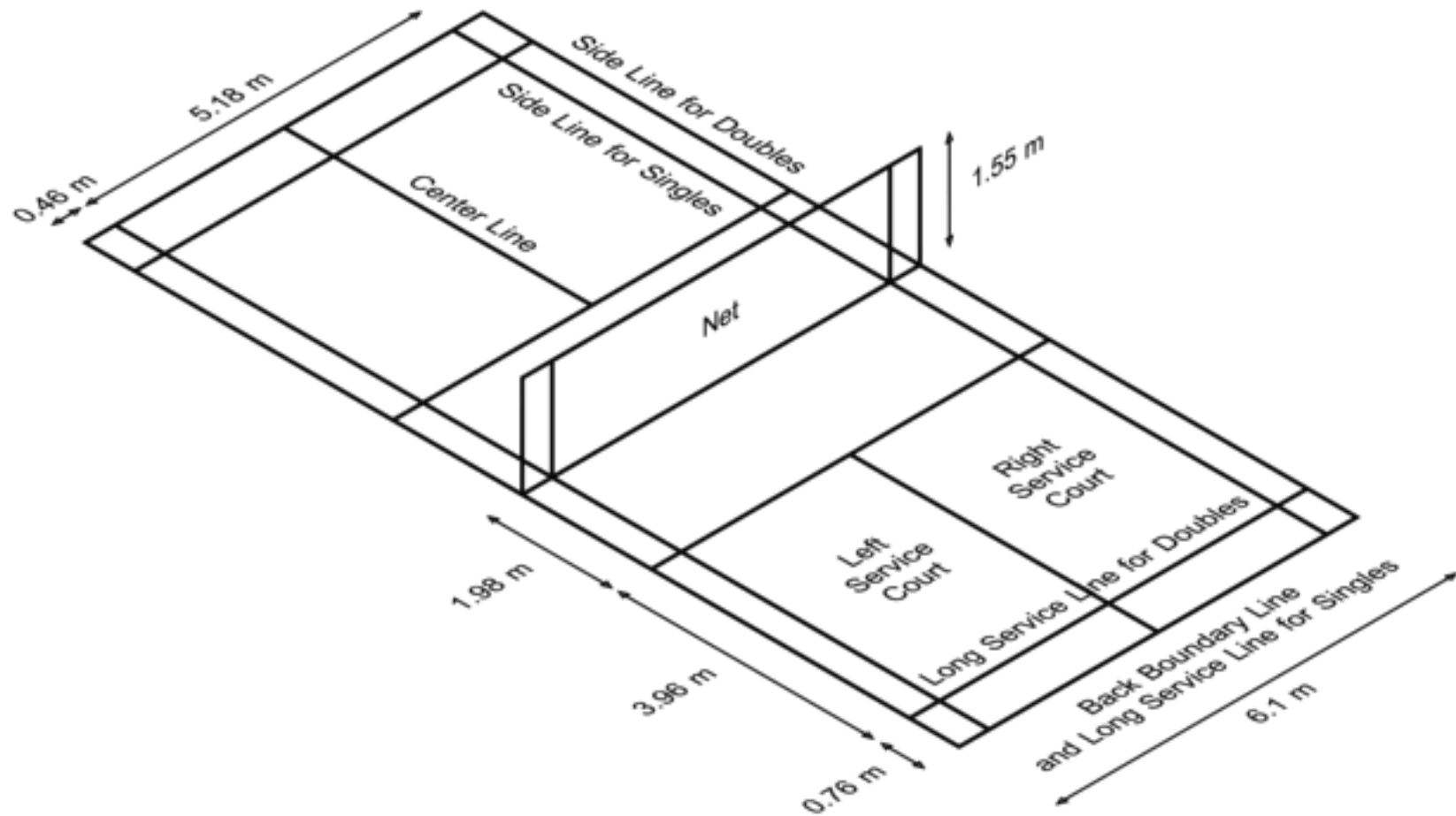
Υλικό από την
Κυπριακή Ομοσπονδία Μπάντμιντον
<http://www.cyprusbadminton.com/>

Πως παίζεται;



- Παίζεται σε κλειστό χώρο, σε γήπεδο 13 X 7 m περίπου που το χωρίζει δίκτυο ύψους 1,55 m
- Χρησιμοποιείται ρακέτα και φτερό (βάση από φελλό καλυμμένο με λεπτό δέρμα που περιβάλλεται από φτερά χήνας).
- Για να κερδηθεί μια αναμέτρηση πρέπει ο παίκτης να πάρει δύο σετ. Σε περίπτωση ισοπαλία 1-1 σετ παίζεται και τρίτο σετ.
- Κάθε σετ έχει 21 πόντους. Για να τελειώσει το σετ πρέπει η διαφορά των πόντων να είναι τουλάχιστον δύο (π.χ. 22-20, 23-21 κοκ), όμως στην περίπτωση ισοβαθμίας στο 29-29, ο 30^{ος} πόντος είναι και ο τελευταίος.
- Υπάρχουν 5 διαφορετικές κατηγορίες παιχνιδιών: 1) απλό ανδρών, 2) απλό γυναικών, 3) διπλό ανδρών, 4) διπλό γυναικών και 5) μικτό (ένας άνδρας και μια γυναίκα).

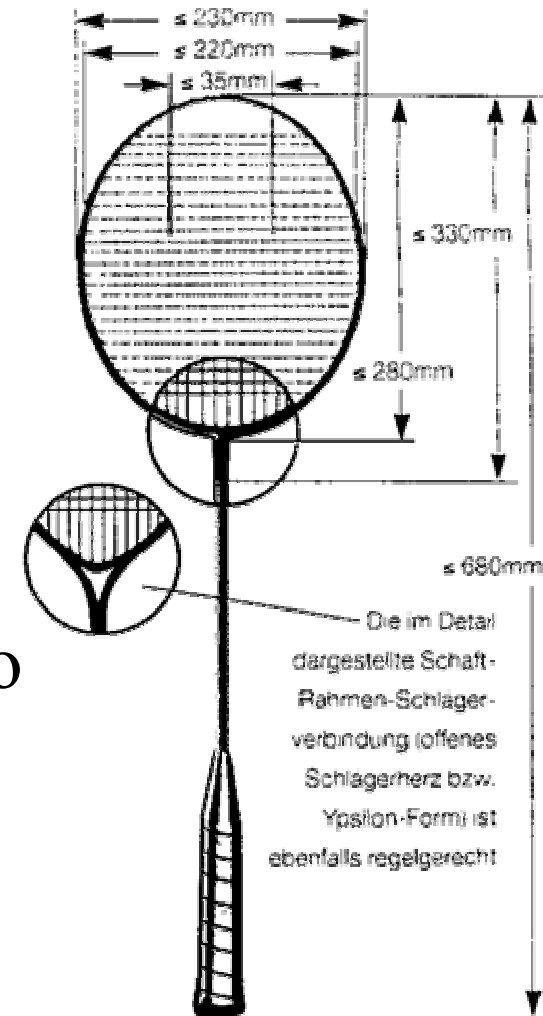
Γήπεδο: διαστάσεις και γραμμές



Ρακέτα



- Τα βασικά μέρη της ρακέτας είναι η στεφάνη με το πλέγμα, ο άξονας της ρακέτας και η λαβή (Grip)
- Το μήκος της είναι περίπου 65-67cm, και η στεφάνη έχει μήκος περίπου 25cm με μέγιστο πλάτος 20cm



Φτερό



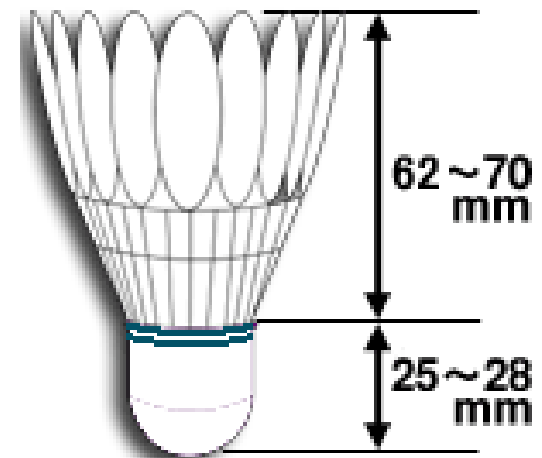
Τα καλύτερα φτερά γίνονται από το αριστερό φτερό της χήνας (!) και το καθένα ζυγίζει μεταξύ 4,74 – 5,50 γραμμάρια.

○ Για κάθε φτερό χρησιμοποιούνται 16 φτερά χήνας.

○ *Παρενθετικά: Μόνο 6-7 φτερά από την φτερούγα κάθε πάπιας ή χήνας είναι κατάλληλα για να χρησιμοποιηθούν για την κατασκευή ενός φτερού. Κι επειδή φτερά από διαφορετικές φτερούγες διαφέρουν, για ένα φτερό χρησιμοποιούνται φτερά μόνο από μια φτερούγα.*

Έτσι, χρειάζονται 6 χήνες για κατασκευή 2 φτερών!

Γι' αυτό και τα φτερά κοστίζουν πολύ ακριβά!



Βασικοί κανόνες



- Πότε κερδίζεται ένα ράλι/ πόντος;
 - Όταν το φτερό δεν περάσει το νετ
 - Όταν το φτερό βγει εκτός των ορίων του γηπέδου

↓

Ο παίκτης που κτυπά χάνει τον πόντο

 - Όταν το φτερό κτυπήσει εντός των ορίων του γηπέδου του αντιπάλου
 - Αν ο αντίπαλος στην προσπάθειά του να φτάσει το φτερό το αγγίξει χωρίς αυτό να περάσει το νετ

↓

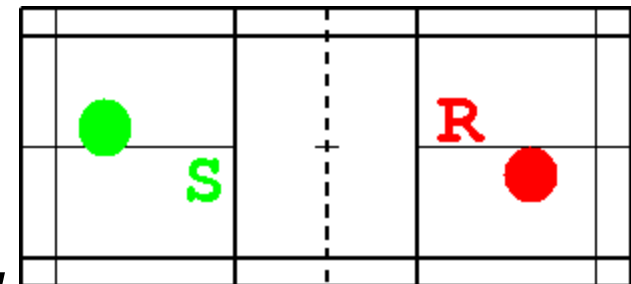
Ο παίκτης που κτυπά κερδίζει τον πόντο

Βασικοί κανόνες



○ Σέρβις:

- Κατά την εκτέλεση του σέρβις ο παίκτης οφείλει την ώρα που η ρακέτα έρχεται σε επαφή με το φτερό, αυτό να βρίσκεται κάτω από την μέση του παίκτη
- Όπως και σε όλα τα κτυπήματα ο παίκτης οφείλει να κτυπά μόνο τον φελλό και όχι τα φτερά
- Ο παίκτης πάντα σερβίρει στην διαγώνια πλευρά του γηπέδου
- Το σε ποιο τετράγωνο στέκεται για να σερβίρει ο παίκτης καθορίζεται από τους πόντους που έχει (ζυγοί στα δεξιά, μονοί στα αριστερά)



Τι απαιτήσεις έχει;



- Το Μπάτμιντον είναι ένα από τα λίγα αθλήματα στο οποίο άνδρες και γυναίκες συνυπάρχουν στο γήπεδο κάτι που δηλώνει πως δεν πρόκειται για άθλημα που ευνοεί ένα από τα δύο φύλα.
- Πρόκειται επίσης για άθλημα που μπορεί να εξασκηθεί από άτομα όλων των ηλικιών γιατί οι βασικές κινήσεις μπορούν εύκολα να τύχουν μάθησης και όταν αυτές περιορίζονται στο βασικό επίπεδο μπορούν να εκτελεστούν επιτυχώς από τον οποιοδήποτε.
- Το μόνο σίγουρο όμως είναι πως το Μπάτμιντον του elite-επιπέδου διαφέρει πολύ ως προς τις φυσικές κυρίως απαιτήσεις που έχει απ' όσο μπορεί να πιστεύουν μερικοί.

Τι απαιτήσεις έχει;



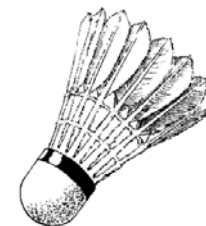
- Λόγω της ταχύτητας του φτερού και του περιορισμένου χώρου στον οποίο αυτό κινείται το Μπάτμιντον απαιτεί μεγάλη εκρηκτικότητα, γρήγορα αντανακλαστικά και καλό συντονισμό ματιού – χεριού
- Η δύναμη, η ταχύτητα, η καλή τεχνική κατάρτιση, η καλή στρατηγική και η καλή παρατήρηση του αντιπάλου όπως και η καλή αντοχή πρέπει να συνδυαστούν κατάλληλα για να δώσουν το επιθυμητό αποτέλεσμα

Σύγκριση δύο τελικών



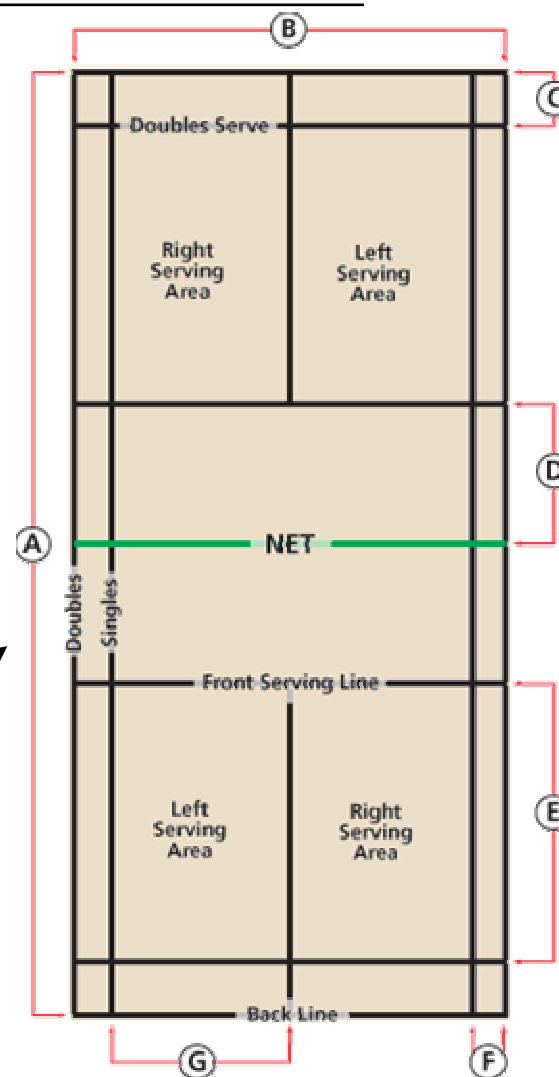
	Wimbledon final	World Champs final
Διάρκεια αγώνα	198 λεπτά	76 λεπτά
Χρόνος κατά τον οποίο φτερό/ μπάλα ήταν στον αέρα	18 λεπτά	37 λεπτά
Αριθμός κτυπημάτων	1004	1972
Απόσταση που καλύφθηκε	2 μίλια	4 μίλια

Βασικοί κανόνες



○ Διαφορές μεταξύ απλού και διπλού

- Δύο παίκτες στα διπλά αντί ενός
- Οι πόντοι μετρούνται με τον ίδιο τρόπο αλλά ειδικοί κανόνες ορίζουν ποιος παίκτης σερβίρει έκαστη φορά
- Η τακτική είναι διαφορετική για κάθε είδος παιχνιδιού
- Διαφέρουν τα όρια του γηπέδου



Ενδιαφέροντα στατιστικά στοιχεία



- Το Μπάτμιντον είναι το πιο γρήγορο άθλημα ρακέτας στον κόσμο: το φτερό μπορεί αποκτήσει ταχύτητα μέχρι και 200μίλια ανά ώρα όταν κτυπηθεί
- Θεωρείται το δεύτερο πιο μεγάλο άθλημα σε συμμετοχή (μετά το ποδόσφαιρο)
- Στους Ολυμπιακούς αγώνες της Βαρκελώνης το άθλημα παρακολουθήθηκε από 1,1 δισ. τηλεθεατές.
- Γιατί; 😊



Ενδιαφέροντα στατιστικά στοιχεία



- Η Κίνα και η Ινδονησία θεωρούνται οι πιο επιτυχημένες χώρες στο Μπάτμιντον (έχουν κερδίσει το 70% των μεγαλύτερων διοργανώσεων).
- Τα 42 από τα 46 Ολυμπιακά μετάλλια κερδήθηκαν από ασιατικές χώρες
- Στην Μαλαισία και Ινδονησία κοινό 15.000 ατόμων παρίσταται στις μεγάλες διοργανώσεις που λαμβάνουν χώρα
- Στην Ινδονησία μάλιστα οι παίκτες του Μπάτμιντον έχουν πολύ μεγάλο κύρος τη στιγμή που τα μόνα ολυμπιακά μετάλλια της χώρας ήρθαν από το Μπάτμιντον

Κάποια πιο παράξενα στοιχεία



- Σε μια αναμέτρηση ψηλού επιπέδου χρησιμοποιούνται κατά μέσο όρο 10 φτερά
- Η πιο σύντομη σε διάρκεια αναμέτρηση ήταν 6 λεπτά. Τόσο χρειάστηκε η κορεάτισσα Ra Kyung-min για να κερδίσει την αγγλίδα Julia Mann.
- Η μεγαλύτερη αναμέτρηση διήρκησε 120 λεπτά στον αγώνα που έδωσαν ο δανός Peter Rasmussen εναντίον του Κινέζου Sun Jun, με νικητή τον πρώτο



Εισηγήσεις για την διδακτική του Μπάτμιντον



- Στα πρώτα 2-3 μαθήματα καλύτερα να χρησιμοποιούνται μπάλες (softballs) ή μπαλόνια αντί για φτερά
- Γιατί;

Τα φτερά κινούνται πολύ γρήγορα κι έχουν μικρό μέγεθος, έτσι είναι:

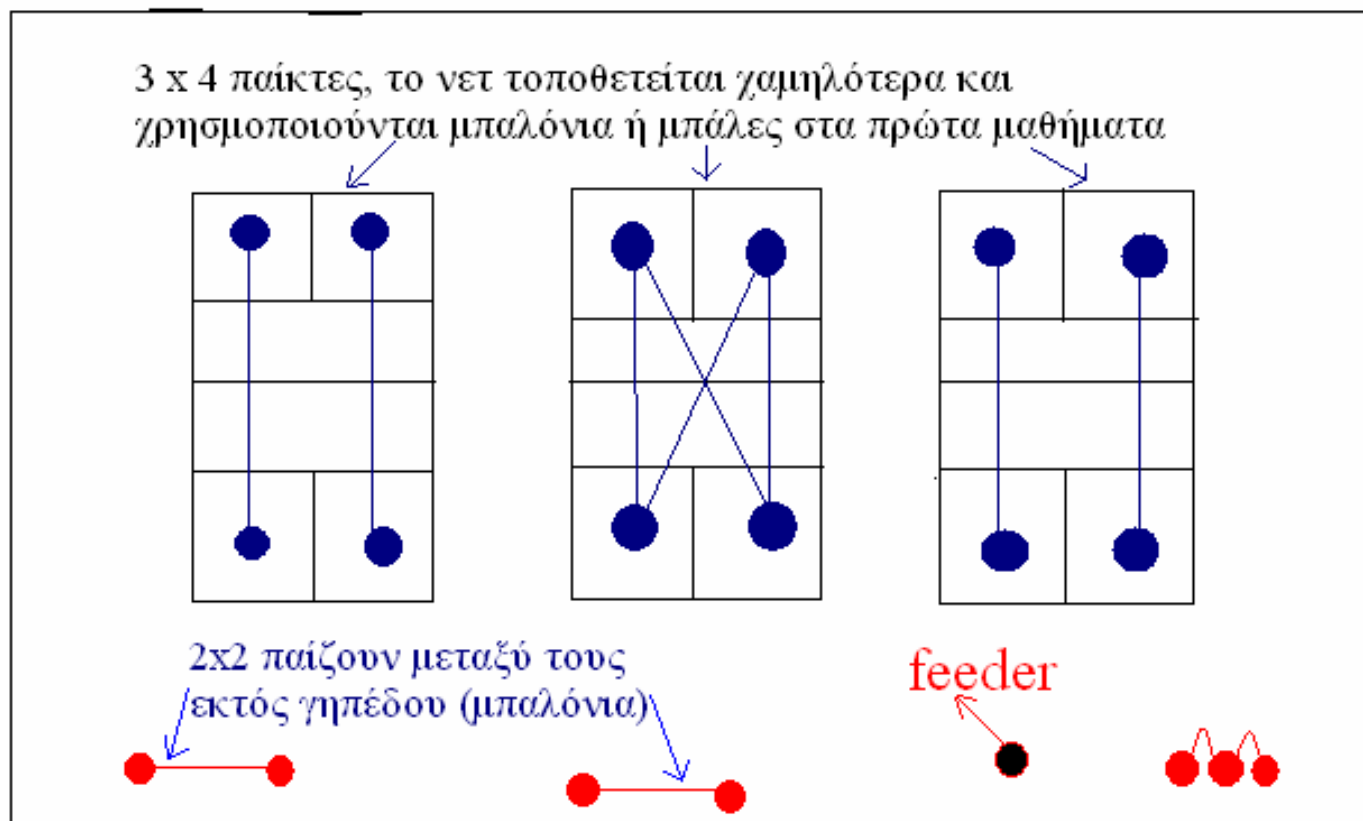
- Δυσκολότερο για τα παιδιά να κτυπήσουν το φτερό πολλές φορές και να παίξουν αναμεταξύ τους
- Δυσκολότερο για τους δασκάλους να δομήσουν το μάθημα



Εισηγήσεις για την διδακτική του Μπάτμιντον



- Αξιοποίηση όλου του χώρου που έχουμε στην διάθεση μας
- Πως;



Εισηγήσεις για την διδακτική του Μπάτμιντον



- Αξιοποίηση του χρόνου
- Ως συνήθως τα παιδιά βρίσκουν βαρετό το να εκτελούν συνεχώς τα ίδια πράγματα
- Μπορεί ο δάσκαλος να δημιουργήσει “Σταθμούς” από τους οποίους να περνούν όλα τα παιδιά (διάρκεια 5-10 λεπτά ανά σταθμό):
 - Στο 1^ο γήπεδο τα παιδιά παίζουν ελεύθερα ανά δύο στο μισό γήπεδο
 - Στο 2^ο γήπεδο τα παιδιά παίζουν παιγνίδι (διπλό)
 - Στο 3^ο γήπεδο τα παιδιά παίζουν παιγνίδι (απλό) και αλλάζουν κάθε πέντε πόντους
 - Για τα παιδιά που παίζουν εκτός των γηπέδων υπάρχουν πολλές εναλλακτικές επιλογές για ασκήσεις (τοίχος, ανά δύο, με τροφοδότηση κ.ο.κ)

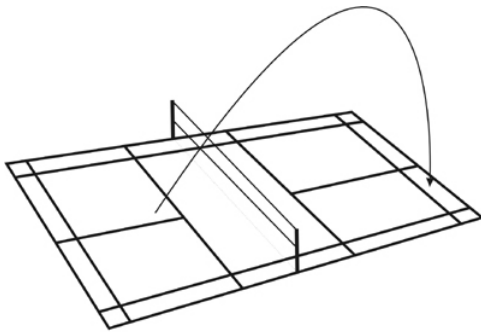
Βασικά Κτυπήματα

(όλα τα κτυπήματα μπορούν να γίνουν από το Forehand και το Backhand)

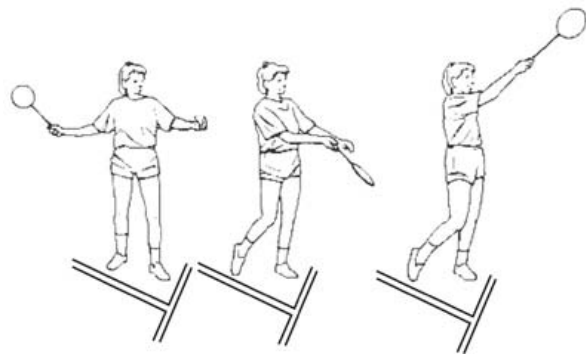
(α) Σερβίς για το Απλό

Είναι το πρώτο κτύπημα ενός rally το οποίο πάντα εκτελείται διαγώνια. Το σερβίς του απλού παίρνει ύψος με προορισμό την τελική γραμμή του γηπέδου, χωρίς να αποκλείεται και το κοντινό σερβίς που έχει προορισμό τη γραμμή του σερβίς που βρίσκεται κοντά στο νετ.

Θέση και πορεία του κτυπήματος



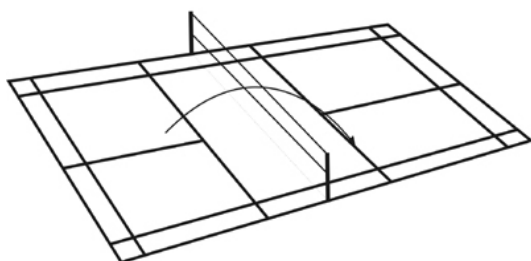
Τεχνική του κτυπήματος



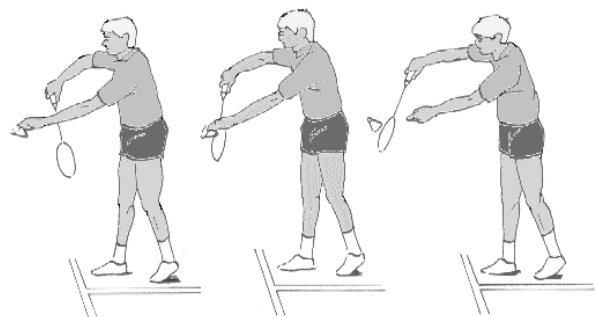
(β) Σερβίς Διπλού

Είναι το πρώτο κτύπημα ενός rally το οποίο πάντα εκτελείται διαγώνια. Το σερβίς του διπλού περνά όσο χαμηλότερα γίνεται πάνω από το νετ, με προορισμό τη γραμμή του σερβίς που βρίσκεται κοντά στο νετ, χωρίς να αποκλείεται και το μακρινό σερβίς που έχει προορισμό τη μακρινή γραμμή του σερβίς του διπλού.

Θέση και πορεία του κτυπήματος



Τεχνική του κτυπήματος



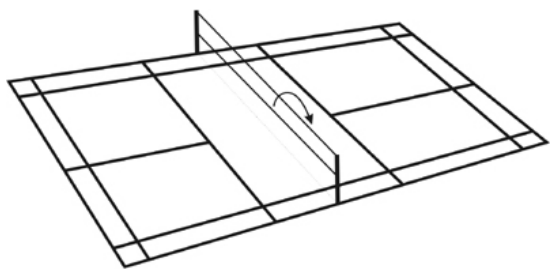
(γ) Κτυπήματα στο νετ (Drop, Lift, Kill)

Drop: Κτύπημα που έχει αφετηρία και προορισμό το χώρο κοντά στο δίκτυ.

Lift: Κτύπημα που έχει αφετηρία το χώρο κοντά στο δίκτυ με προορισμό την τελική γραμμή του γηπέδου.

Kill: Κτύπημα που γίνεται κοντά στο νετ και τελειώνει τη φάση, με εκρηκτικότητα του καρπού χωρίς να αφήνει περιθώρια στον αντίπαλο απόκρουσης.

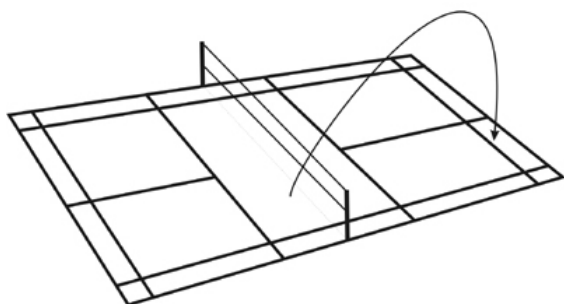
Net drop



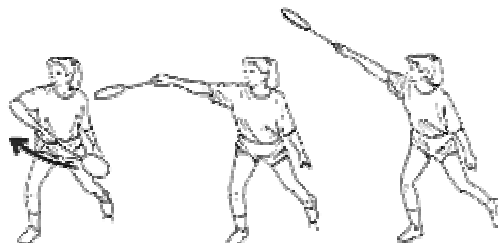
Τεχνική του κτυπήματος



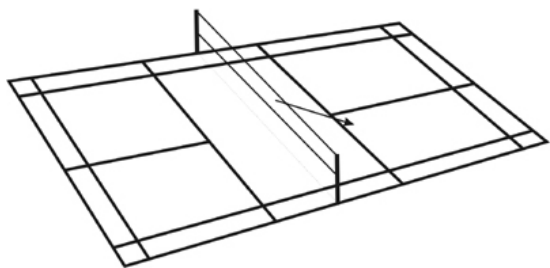
Lift



Τεχνική του κτυπήματος



Kill



Τεχνική του κτυπήματος



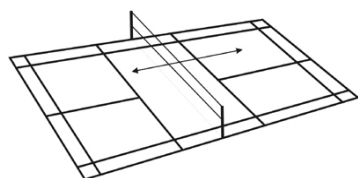
(δ) Flat, Drive και Push

Flat: Κτύπημα που έχει επίπεδη τροχιά παράλληλη με το έδαφος.

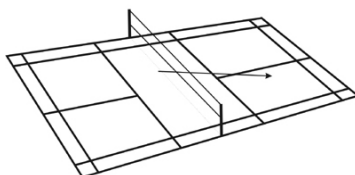
Drive: Κτύπημα από νητ με κατεύθυνση προς τα κάτω.

Push: Πλαϊνά χαμηλά κτυπήματα όπου σπρώχνουμε το φτερό με απαλό κτύπημα.

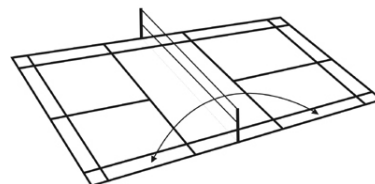
Flat



Drive



Push



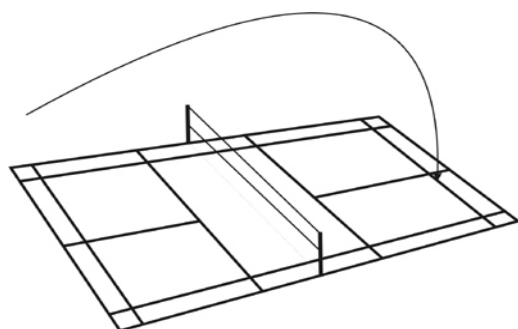
(ε) Clear, Drop, Smash

Clear: Κτύπημα που γίνεται από το πίσω μέρος του γηπέδου και δίνει στο φτερό υψηλή τροχιά με προορισμό την τελική γραμμή του απέναντι γηπέδου.

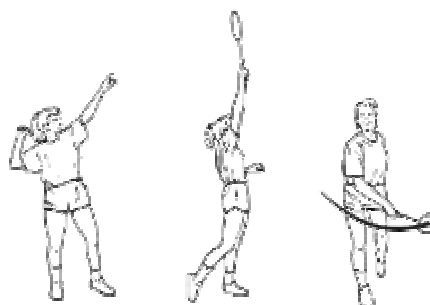
Drop: Κτύπημα που γίνεται από το πίσω μέρος του γηπέδου και δίνει στο φτερό χαμηλή πορεία με προορισμό κοντά στο χώρο του νητ.

Smash: Κτύπημα που γίνεται με δύναμη από το πίσω μέρος του γηπέδου και δίνει ταχύτητα στο φτερό που κατεβαίνει σχεδόν κάθετα στο γήπεδο του αντιπάλου.

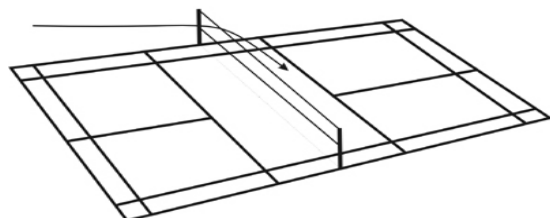
Πορεία του κτυπήματος



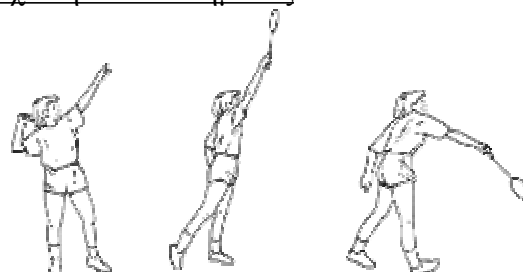
Τεχνική του κτυπήματος



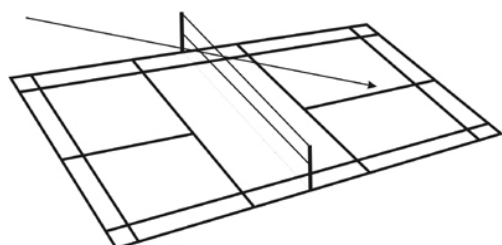
Πορεία του κτυπήματος



Τεχνική του κτυπήματος



Πορεία του κτυπήματος



Τεχνική του κτυπήματος

