

Transcrições de Áudio – Treinador Nível 1

Keiko Fonseca & Marion Fonseca Hoeltgebaum (CE1M6&7)

Sharon Springer (CE8&9)

Vídeo CE1M6V1 – Movimento - Introdução

Esta seção cobre:

- o ciclo de Movimento que dá a estrutura que permite distinguir e analisar os movimentos do Badminton.
- os componentes individuais dos Movimentos de Badminton, padrões típicos de Movimentos de Badminton.

O ciclo de movimento pode ser definido como: “os movimentos que um jogador executa entre duas batidas (golpes) executadas pelo seu oponente”.

Portanto neste vídeo clip o jogador mais próximo realiza o ciclo de movimento entre esta batida e a próxima.

Ciclo de movimento: Início, Aproximação, Batida, Recuperação.

O ciclo de movimento pode ser separado em 4 fases distintas:

- A fase de início, onde o jogador se move em resposta a batida do seu oponente.
- A fase de aproximação, onde o jogador se move em direção à peteca.
- A fase da batida, onde o jogador executa um movimento específico do corpo enquanto atinge a peteca.
- A fase da recuperação, onde o jogador se move de volta para a preparação para a resposta do adversário (próxima batida).

As próximas seções fornecem exemplos dos componentes do movimento usados nas fases de início, aproximação, batida e recuperação do ciclo de movimento ao apresentar exemplos de padrões de movimento para partes específicas da quadra.

Vídeo CE1M6V2– Movimento – fase de início

Visando mover-se de forma rápida (explosiva) em resposta a batida do adversário, os jogadores usam o passo dividido (*split step*).

Este corresponde a um alargamento da base e em flexionar os joelhos a tempo de aterrissar no chão ou arrancar imediatamente após a batida do adversário.

Veja o jogador mais próximo que executa um passo dividido a cada vez que o seu adversário atinge a peteca.

Se considera de maneira geral 3 tipos de passos divididos: o de perna direita para frente, o de perna esquerda para frente, e o lado a lado.

Nenhum dos tipos de passos divididos cobrirá todas as áreas da quadra igualmente, mas jogadores experientes aprendem a ler as situações e escolher o passo dividido mais apropriado para cada situação.

Vídeo CE1M6V3 – Movimento – fase de aproximação

Havendo usado um passo dividido em resposta a uma batida do adversário, o jogador escolhe um número de métodos de trabalhos de pés (*footwork*) para dirigir-se em direção a peteca.

Exemplos incluem:

- Passos de corrida tanto para frente ou para trás
- Passos de *chasses* onde um pé se move em direção ao outro
- Passos Cruzados por atrás geralmente do lado dominante do jogador
- Pivotando e saltitando frequentemente dirigindo-se para trás e para o lado e quando se movendo para atingir a peteca em torno da altura da cabeça

Vídeo CE1M6V4– Movimento – fase da batida

Os movimentos associados com a fase da batida incluem investidas em direção à parte da frente da quadra, laterais frequentemente na parte central da quadra e em direção ao fundo da quadra.

Habilidades de saltos são demonstradas durante a fase da batida e existem muitos tipos diferentes de saltos envolvendo várias combinações de decolagem e aterrissagens em um ou dois pés, mas dois saltos chaves são:

- o salto usado em grande parte no fundo da quadra do lado dominante do jogador
- saltando e virando no ar que é muito usado no meio do fundo da quadra e em torno da cabeça

Vídeo CE1M6V5– Movimento – fase da recuperação

Após atingir a peteca, o jogador precisa recuperar a base onde ele possa cobrir a resposta da próxima batida do adversário.

As técnicas usadas na recuperação são basicamente as mesmas usadas para a aproximação para a peteca e incluem pivoteamento, *chasses* e passos de corrida.

Vídeo CE1M6V6 – Movimento – lado dominante (*forehand*) e parte da frente da quadra (*forecourt*)

Os principais padrões de movimentos na parte da frente da quadra no lado dominante são mostrados nesta seção.

Por favor, note entretanto que existem outras variações dependendo de hábitos individuais do jogador e situações táticas no rali.

- Passo dividido, *chasse*, investida, passos de corrida.
- Passo dividido, cruzamento por trás, investida, passos de corrida.
- Passo dividido, passos de corrida, investida, passos de corrida.

Vídeo CE1M6V7 – Movimento – lado não dominante (*backhand*) e parte da frente da quadra (*forecourt*)

Os principais padrões de movimentos na parte da frente da quadra no lado não dominante (*backhand*) são mostrados nesta seção.

Por favor, note entretanto que existem outras variações dependendo de hábitos individuais do jogador e situações táticas no rali.

- Passo dividido, *chasse*, investida, passos de corrida.
- Passo dividido, pivô, investida, passos de corrida.

Vídeo CE1M6V8 – Movimento - lado dominante (*forehand*) e parte de trás da quadra (*rearcourt*)

Os principais padrões de movimentos no lado dominante (*forehand*) e na parte de trás da quadra (*rearcourt*) são mostrados nesta seção.

Por favor, note entretanto que existem outras variações dependendo de hábitos individuais do jogador e situações táticas no rali.

- Passo dividido, cruzamento por trás, investida, *chasse*.
- Passo dividido, *chasse*, salto, *chasse*.
- Passo dividido, *chasse*, saltar e chutar, passos de corrida.

Vídeo CE1M6V9 – Movimento – lado não dominante (*backhand*) parte de trás da quadra

Os principais padrões de movimento no lado não dominante (*backhand*) e na parte de trás da quadra são mostrados nesta seção.

Por favor, note entretanto que existem outras variações dependendo de hábitos individuais do jogador e situações táticas no rali.

- Passo dividido, pivô, saltar e chutar, *chasse*.
- Passo dividido, *chasse*, pivô, investida, pivot, *chasse*.
- Passo dividido, passos de corrida, saltar e chutar, passos de corrida.

Vídeo CE1M7V1– Batidas – Introdução

Esta seção cobre a biomecânica da qual depende a produção das batidas de Badminton, as principais empunhaduras usadas no Badminton, as batidas mais comuns usadas no Badminton, bem como algumas variações sugeridas.

O foco desta seção será em golpes diretos mas variações cruzadas podem ser obtidas

- acertando a peteca na sua frente,
- “cortando” (*slicing*) a peteca,
- ajustando a face da raquete através de troca de empunhadura
- ajustando a posição do seu pulso.

Vídeo CE1M7V2– Batidas – Biomecânica

Visando bater corretamente na peteca é importante usar a biomecânica do corpo de maneira eficiente.

Esta seção apresenta alguns conceitos simples de biomecânica e demonstra-os visualmente com alguns exemplos.

Para gerar potência, os jogadores devem aprender usar desde os grandes até os pequenos segmentos do corpo em sequência.

Note que havendo se empurrado com a perna de trás, a parte inferior do corpo, a parte superior do corpo, o braço, o antebraço e pulso contribuem em sequência para a potência do impacto final.

Para gerar potência, é importante “pré-carregar” os músculos. De maneira simplista, os músculos são alongados rapidamente e os sistemas muscular e nervoso do corpo reagem a isto, forçando rapidamente a contração dos mesmos músculos na direção oposta. Este efeito pode ser visto no movimento para trás seguido do movimento para frente de todas as batidas.

A rotação de corpo inteiro é muito usada em Badminton. Estas rotações podem ser usadas para gerar força em batidas ou mudar a direção quando em movimento na quadra. A rotação do braço é um importante contribuidor da velocidade da cabeça da raquete em ambos os lados, *forehand* e *backhand*.

Assista o braço deste jogador para ver a rotação do braço em ação.

A rotação do antebraço é também usada para criar velocidade da cabeça da raquete em ambos os lados, *forehand* e *backhand*. Este clip mostra um exemplo de *forehand*.

Dobrando e esticando é também importante no Badminton. Há vários exemplos de flexionar no movimento para trás e de estender quando você avança em direção a peteca em ambos os lados, *forehand* ou *backhand*.

Assista o cotovelo no movimento de flexionar e estender neste exemplo.

Assista o pulso no movimento de flexionar e estender neste exemplo.

Vídeo CE1M7V3– Batidas – Grips

Para atingir a peteca quando ela está em nível no seu lado dominante, a raquete é mantida usando-se a empunhadura básica. A empunhadura cria um formato de V entre o polegar e o dedo indicador com o fundo do V ligeiramente em direção à parte da frente da raquete.

No detalhe próximo, esta empunhadura se parece como isto.

Para atingir a peteca quando ela está na sua frente no seu lado dominante, a raquete é mantida de tal forma que cria um formato de V entre o polegar e o dedo indicador, no entanto a raquete é girada tal que o fundo do V se move ligeiramente na direção da face traseira da raquete. Esta empunhadura é conhecida como “cabo de panela”.

No detalhe próximo, esta empunhadura se parece como isto.

Para atingir a peteca quando ela está atrás de você no seu lado dominante, a raquete é mantida de tal forma que cria um formato de V entre o polegar e o dedo indicador, no entanto a raquete é girada na mão tal que o fundo do V se move na direção da face da frente da raquete.

No detalhe próximo, esta empunhadura se parece como isto.

Para atingir a peteca quando ela está em nível no seu lado não dominante, a empunhadura básica pode ser usada. Como alternativa, alguns jogadores tomam a empunhadura básica e então movem o polegar ao longo da lateral do cabo (chanfro) para atingir a peteca em nível no lado não dominante. Esta empunhadura é denominada empunhadura de canto ou lateral.

Para batidas à sua frente no lado não dominante, a empunhadura do dedão deve ser usada. Uma visão em detalhe desta empunhadura, com a cabeça da raquete abaixo da mão é mostrada aqui.

Para batidas atrás de você no lado não dominante, use a empunhadura cabo de panela.

Para potência, ou quando o alcance é importante use uma empunhadura longa.

Use uma empunhadura curta quando forem necessários velocidade da cabeça da raquete em torno do corpo ou um controle preciso da cabeça da raquete.

Vídeo CE1M7V4– Batidas – Serviço baixo do lado dominante

- Onde: para seguir as regras do jogo, a peteca deve dirigir-se de uma das áreas de serviço até a área de serviço diagonalmente oposta. Os serviços baixos dirigem-se para a parte da frente da área de serviço do oponente.
- Quando: usado principalmente em jogos femininos de simples para iniciar o rali a partir de uma situação defensiva neutra.
- Porquê: restringir oportunidades de ataque do oponente
- Porquê: ajuda a criar oportunidades de ataque para si mesmo.

Prática do Serviço baixo do lado dominante

Preparação

- Adote uma posição lateral em relação à área de serviço.
- Empunhadura básica
- Raquete e peteca em posição elevada
- Peso na perna de trás

Movimento para trás

- Comece transferir o peso para frente
- Solte a peteca para o seu lado ou para frente
- Abaixar a raquete
- flexione o pulso e rotacione o antebraço (supinação)

Movimento para frente

- Balance a raquete para frente
- Mantenha o pulso flexionado
- Atinja a peteca a sua frente ou do lado
- Avance com a peteca (empurre na direção desejada)

Continuação

- Traga a raquete para uma posição elevada

Serviço baixo do lado dominante

Vídeo CE1M7V5– Batidas – Serviço explosivo/estalido (*flick*) do lado dominante

- *Onde*: para seguir as regras do jogo, a peteca deve dirigir-se de uma das áreas de serviço até a área de serviço diagonalmente oposta. Os serviços para jogos de simples devem atingir a linha de fundo da área de serviço. Em serviços em jogos de duplas devem pousar entre as linhas da área de serviço de duplas.
- *Quando*: usa-se o serviço *Flick* como início do rali quando se está em uma situação defensiva/neutra. É principalmente usado em jogos de simples feminino, mas pode ser usado em qualquer evento como uma variante.
- *Porquê*: se deseja forçar o oponente a dirigir-se para trás e fazê-lo sair do equilíbrio fazendo-o acreditar que um serviço baixo será executado.

Prática do Serviço explosivo/estalido (*flick*) do lado dominante

Preparação

- Adote uma posição lateral na área de serviço
- Empunhadura básica
- Raquete e peteca em posição elevada
- Peso na perna de trás

Movimento para trás

- Comece transferir o peso para frente
- Solte a peteca para o seu lado ou para frente
- Abaixar a raquete
- flexione o pulso e gire o antebraço (supinação)

Movimento para frente

- Continue a transferência de peso para o pé da frente
- Balance a raquete para frente
- Mantenha o pulso flexionado
- Acelere a cabeça da raquete através da flexão do antebraço e da extensão do pulso
- Atinja a peteca a sua frente ou do lado do corpo

Continuação

O momento (“*Momentum*”), como impulso longo carrega a raquete para o alto.

Serviço explosivo/estalido (*flick*) do lado dominante

Vídeo CE1M7V6– Batidas – Serviço alto do lado dominante

- *Onde*: a peteca deve dirigir-se de uma das áreas de serviço até a área de serviço diagonalmente oposta. Os serviços altos devem se dirigir para o fundo da quadra do oponente dentro da área de serviço em trajetória descendente vertical. Serviços altos tendem a se dirigir para o centro da quadra restringindo os ângulos de devolução que possam ser usados pelo recebedor do serviço.
- *Quando*: o serviço alto no lado dominante é usado em jogos de simples para iniciar o rali a partir de uma posição defensiva/neutra.
- *Quando*: os serviços altos devem ser usados em jogos de simples feminino e algumas vezes no simples masculino.
- *Porquê*: ele força o jogador a olhar mais tempo para cima, e o faz menos consciente da posição do seu oponente.

Prática do Serviço alto do lado dominante

Preparação

- Adote uma posição lateral na área de serviço
- Empunhadura básica
- Raquete e peteca em posição elevada
- Peso na perna de trás

Movimento para trás

- Comece transferir o peso para frente
- Solte a peteca para o seu lado ou para frente
- Abaixar a raquete
- flexione o pulso e gire o antebraço (supinação)

Movimento para frente

- Continue a transferência de peso para o pé da frente
- Balance a raquete para frente
- Acelere a cabeça da raquete através da flexão do antebraço e da extensão do pulso
- Atinja a peteca a sua frente ou do lado do corpo

Continuação

- O impulso longo (“*Momentum*”) carrega a raquete para o alto.

Serviço alto no lado dominante

Vídeo CE1M7V7 - Serviço baixo do lado não dominante

- *Onde*: a peteca deve dirigir-se de uma das áreas de serviço até a área de serviço diagonalmente oposta. O serviço baixo no lado não dominante deve passar próximo do topo da rede e cair na parte da frente da área de serviço diagonalmente oposta.
- *Quando*: usado em jogos de duplas e de simples masculina para iniciar o rali a partir de uma situação defensiva/neutra.
- *Porquê*: restringir oportunidades de ataque do seu oponente
- *Porquê*: criar oportunidades de ataque para si mesmo

Prática do Serviço baixo do lado não dominante

Preparação

- A posição pode variar, a mais comum é com o pé da raquete para frente.
- Próximo ao “T”
- Use uma empunhadura de dedão, curta e relaxada (para duplas)
- Posicione a raquete fora e em frente do corpo
- Posicione a peteca na raquete

Movimento para trás

- Afaste um pouco (distância curta) a raquete para trás
- Abra ligeiramente a face da raquete

Movimento para frente

- Movimente a cabeça da raquete lentamente para frente
- Avance empurrando a peteca

Continuação

- Continue a ação de empurrar
- Traga a raquete para a posição alta para ameaçar a resposta do serviço

Serviço baixo do lado não dominante (simples)

- Em simples, o serviço baixo no lado não dominante se inicia de uma posição mais ao fundo da quadra.
- Uma empunhadura longa e um movimento ligeiramente mais longo pode ser usado em serviço de simples.

Serviço baixo do lado não dominante

Vídeo CE1M7V8– Batidas – Serviço explosivo/estalido (*flick*) do lado não dominante (*backhand*)

- *Onde*: a peteca deve dirigir-se de uma das áreas de serviço até a área de serviço diagonalmente oposta. O serviço de *Flick* em jogos de simples deve ir até a linha de fundo. O serviço de *Flick* em jogos de duplas deve pousar entre as linhas da área de serviço de duplas.
- *Quando*: usa-se o serviço de *flick* do lado não dominante (*backhand*) no início do rali a partir de uma posição defensiva/neutra.
- *Porquê*: busca-se forçar o oponente para trás e fazê-lo sair do equilíbrio fazendo-o acreditar que o serviço baixo será executado.

Prática do Serviço explosivo/estalido (*flick*) do lado não dominante (*backhand*)

Preparação

- A posição pode variar, a mais comum é com o pé da raquete para frente.
- Próximo ao “T”;
- Use uma empunhadura de dedão, curta e relaxada (para duplas);
- Posicione a raquete fora e em frente do corpo;
- Posicione a peteca na raquete.

Movimento para trás

- Flexione o pulso e gire ligeiramente o antebraço.
- Afaste um pouco (distância curta) a raquete para trás
- Abra ligeiramente a face da raquete

Movimento para frente

- Acelere a cabeça da raquete para frente.
- Impulsione a peteca para fora da sua mão.

Continuação

- O momento (impulso) da raquete continua a rotação do braço.

Serviço explosivo/estalido (*flick*) do lado não dominante (*backhand*)

Vídeo CE1M7V9– Batidas – batida na rede no lado dominante (*Forehand net shot*)

- *Onde*: da parte da frente para a parte da frente o mais próximo possível do topo da rede
- *Onde*: a peteca está na parte da frente da quadra e está abaixo da altura da fita da rede.
- *Porquê*: para trazer o oponente para frente, criando espaço na parte de trás da quadra. Busca forçar o oponente a levantar a peteca, criando oportunidades de ataque.

Preparação

- Empunhadura Básica
- Mantenha a raquete afastada e em frente do corpo.

Movimento para trás

- Alcance relaxado
- Rotação do braço

- Cordas da raquete voltadas para a peteca

Movimento para frente

- Use o momento (impulso) do corpo inteiro
- Avance empurrando a raquete

Continuação

- Posicione a raquete alta para antecipar o próximo golpe do oponente

Variações da batida na rede no lado dominante

- Próximo da rede e antecipado
- Aplicar rotação à peteca torna o golpe mais difícil a devolução do oponente na rede.
- Atinja a peteca “cortando-a”
- A rotação aplicada da direita para a esquerda segue a rotação natural da peteca mas da esquerda para a direita também é possível de ser aplicada.

Golpe na rede no lado dominante

[Vídeo CE1M7V10– Batidas – levantamento na rede no lado dominante \(forehand\)](#)

levantamento na rede no lado dominante

- *Onde*: da frente da quadra para o fundo da quadra
- *Quando*: na frente da quadra quando a peteca está abaixo da altura da rede
- *Porquê*: coloca o oponente sob pressão no fundo da quadra (levantamento de ataque em *flick*)
- *Porquê*: dá tempo para recupera a base (levantamento alto defensivo)

Prática do levantamento na rede no lado dominante

Preparação

- Empunhadura Básica
- Mantenha a raquete afastada e em frente do corpo.

Movimento para trás

- Alcance relaxado
- Rotação do braço para fora
- Pulso flexionado

Movimento para frente

- Pulso estendido
- *Flick* aplicado à peteca

Continuação

- O momento da raquete (impulso) leva o braço a girar para dentro enquanto relaxa.

Variações do levantamento na rede no lado dominante

- O levantamento defensivo com um voo mais alto requer um movimento mais longo
- O ombro se move mais

levantamento na rede no lado dominante

Vídeo CE1M7V11– Batidas – “matada”(kill) na rede no lado dominante (forehand)

“matada”(kill) na rede no lado dominante

- *Onde*: a trajetória da “matada” é da frente da rede até o meio da quadra do oponente.
- *Quando*: a peteca está na frente da quadra e acima da altura da rede
- *Porquê*: as matadas na rede no lado dominante são usadas para vencer o rali.

Prática da “matada”(kill) na rede no lado dominante

Preparação

- Empunhadura Básica
- Mantenha a raquete afastada e em frente do corpo.

Movimento para trás

- Ajuste a empunhadura para “cabo de panela”
- Flexione o cotovelo e o pulso
- Rotacione o braço e antebraço para fora

Movimento para frente

- Antecipe o alcance estendendo o cotovelo
- Rotacione o braço e antebraço para dentro
- Atinja com potência direcionando para baixo

Continuação

- Durante o relaxamento do braço o impulso causa sua rotação para dentro

Variações da “matada”(kill) de rede no lado dominante

- Próxima da rede
- movimento mais curto para trás com mais pulso do que rotação de braço
- Atinja levemente “cortando” a peteca para evitar atingir a rede
- Controle do movimento de prosseguimento da raquete para evitar que ela atinja a rede

“matada”(kill) na rede no lado dominante

Vídeo CE1M7V12– Batidas – golpe de rede no lado não dominante (Backhand net shot)

golpe de rede no lado não dominante

- onde: da frente da quadra para a frente da quadra o mais próximo possível do topo da rede
- quando: a peteca está na frente da quadra e caiu abaixo da altura da rede
- Por quê: para trazer o oponente para a frente, criando espaço no fundo da quadra
- Por quê: para forçar o oponente a levantar a peteca, e assim criar uma oportunidade de ataque

Prática de golpe de rede no lado não dominante

Preparação

- Empunhadura Básica
- Mantenha a raquete afastada e em frente do corpo.

Movimento para trás

- Estabeleça uma empunhadura relaxada de dedão
- Alcance relaxado
- Rotacione o braço
- Apresente as cordas da raquete para a peteca

Movimento para frente

- Use o impulso de todo corpo
- Empurre na direção da peteca

Continuação

Levante a raquete e esteja pronto para antecipar o próximo golpe do oponente

Variações do golpe de rede no lado não dominante

- Mais próximo da rede e antecipado
- Aplicar uma rotação ao golpe de rede torna mais difícil a resposta do oponente
- Atinja a peteca “cortando-a”
- A rotação aplicada da direita para a esquerda segue a rotação natural da peteca mas da esquerda para a direita também é possível de ser aplicada.

golpe de rede no lado não dominante

Vídeo CE1M7V13– Batidas – levantamento de rede no lado não dominante

- *Onde*: da frente da quadra para o fundo da quadra
- *Quando*: na frente da quadra quando a peteca está abaixo da altura da rede
- *Porquê*: coloca o oponente sob pressão no fundo da quadra (levantamento de ataque em *flick*)
- *Porquê*: dá tempo para recupera a base (levantamento alto defensivo)

Prática do levantamento na rede no lado não dominante

Preparação

- Empunhadura Básica
- Mantenha a raquete afastada e em frente do corpo.

Movimento para trás

- Estabeleça uma empunhadura relaxada de dedão
- Alcance relaxado
- Rotacione o braço para dentro

Movimento para frente

- Movimento rápido e explosivo ao atingir a peteca (Flick)

Continuação

- Durante o relaxamento do braço o impulso da raquete causa sua rotação do braço para dentro

Variações do levantamento na rede no lado não dominante

- O levantamento defensivo com um voo mais alto requer um movimento mais longo
- O cotovelo deve flexionar e estender mais

Vídeo CE1M7V14– Batidas – “matada”(kill) na rede no lado não dominante

“matada”(kill) na rede no lado não dominante

- Onde: a trajetória da “matada” é da frente da rede até o meio da quadra do oponente.
- Quando: a peteca está na frente da quadra e acima da altura da rede
- Por que: as matadas na rede no lado dominante são usadas para vencer o rali.

Prática da “matada”(kill) na rede no lado não dominante

Preparação

- Empunhadura Básica
- Mantenha a raquete afastada e em frente do corpo.

Movimento para trás

- Ajuste para a empunhadura de dedão
- Levante e Flexione o cotovelo
- Rotacione o antebraço para dentro

Movimento para frente

- Estenda o braço
- Rotacione o braço para fora

Continuação

- Durante o relaxamento do braço o impulso da raquete causa sua rotação do braço para fora

Variações da “matada”(kill) de rede no lado não dominante

- Próxima da rede
- movimento mais curto mais dominado pelo pulso
- Pode exigir uma “cortada” para evitar atingir a rede

“matada”(kill) na rede no lado não dominante

Vídeo CE1M7V15– Batidas – Bloqueio afastado do corpo no lado não dominante

Bloqueio afastado do corpo no lado não dominante

- onde: do meio da quadra para o meio da quadra
- quando: a peteca foi direcionada diretamente ao seu corpo
- Porquê: você deseja transformar uma defesa em um ataque

Prática de Bloqueio afastado do corpo no lado não dominante

Preparação

- Empunhadura Básica
- Mantenha a raquete afastada e em frente do corpo.

Movimento para trás

- Ajuste para a empunhadura de dedão
- Cotovelo apontado para frente e flexionado
- Abra a face da raquete (Rotacione o braço e antebraço e flexione o pulso)

Movimento para frente

- Estenda o cotovelo
- Mantenha a face da raquete aberta para atingir a peteca um pouco por baixo
- Empurre a peteca

Continuação

- Durante o relaxamento do braço o impulso da raquete causa a rotação do braço para fora
- Re-estabeleça a empunhadura básica e a posição da raquete em frente ao corpo

Bloqueio afastado do corpo no lado não dominante - drives

- Como acima mas com mais rotação do antebraço no movimento para frente
- Atinja com mais força a peteca

Bloqueio afastado do corpo no lado não dominante – levantamento

- Movimento para trás traz a cabeça da raquete abaixo da mão
- Movimento para trás com o cotovelo flexionado e mais rotação para dentro do braço e antebraço
- Movimentos mais longos e o golpe atinge mais embaixo da peteca

Bloqueio afastado do corpo no lado não dominante

Vídeo CE1M7V16– Batidas – drive do lado não dominante

drive do lado não dominante

- Onde: golpes planos que tendem do seu meio da quadra ao fundo da quadra do seu oponente
- Quando: a peteca está na altura dos ombros
- Quando: restringe as oportunidades do oponente de atacar

Prática de drive do lado não dominante

Preparação

- Empunhadura Básica
- Mantenha a raquete afastada e em frente do corpo.

Movimento para trás

- Mantenha a empunhadura básica se for atingir a peteca ao lado do seu corpo
- Ajuste para empunhadura de dedão se for atingir a peteca à sua frente (como no exemplo)
- Cotovelo levantado, para frente e dobrado
- Rotacione o braço e antebraço para dentro

Movimento para frente

- Estenda o cotovelo
- Rotacione o antebraço para fora
- Atinja com força a peteca

Continuação

- Durante o relaxamento do braço o impulso da raquete causa sua rotação do braço para fora

drive do lado não dominante – apoio na perna da raquete (ou seja, da mão que segura a raquete)

- Pode ser executado com um passo e apoiado na perna da raquete

drive do lado não dominante

Vídeo CE1M7V17– Batidas – drive do lado dominante

drive do lado dominante

- Onde: golpes planos que tendem sair do meio da quadra em direção ao meio ou fundo da quadra do oponente
- Quando: a peteca está na altura dos ombros
- Quando: restringe as oportunidades do oponente de atacar
- Por quê: cria uma oportunidade de ataque no espaço vazio da quadra do oponente ou em direção ao seu corpo.

Prática de drive do lado dominante

Preparação

- Empunhadura Básica

- raquete afastada e em frente do corpo.

Movimento para trás

- Mantenha a empunhadura básica se for atingir a peteca ao lado do seu corpo
- Ajuste para empunhadura cabo de panela se for atingir a peteca à sua frente (como no exemplo)
- Cotovelo levantado e dobrado
- Rotacione o braço e antebraço para fora
- Pulso flexionado

Movimento para frente

- Estenda o cotovelo
- Rotacione o antebraço e braço para dentro
- Estenda o pulso
- Atinja com força a peteca em frente ao corpo (empunhadura cabo de panela) ou ao lado do corpo (empunhadura básica)

Continuação

- O impulso da raquete causa a rotação do braço para dentro enquanto ele relaxa.

drive do lado dominante

[Vídeo CE1M7V18– Batidas – clear do lado dominante](#)

clear do lado dominante

- Onde: Clears vão do fundo da quadra até o fundo da quadra do oponente
- Quando: a peteca está usualmente acima da altura da cabeça
- Por quê: Para ganhar tempo e recuperar a base e o equilíbrio (clears defensivos e altos)
- Por quê: para colocar o oponente sobre pressão no fundo da quadra (clears de ataque e mais planos)

Prática de *clear* do lado dominante

Preparação

- Empunhadura Básica
- Raquete pronta na posição acima da cabeça
- Braço à frente e levantado
- Posição lateral

Movimento para trás

- Direcione-se para a cima e para frente com apoio no pé de trás
- mova a anca traseira para frente
- ombro traseiro e o braço movem-se para cima e para frente
- Braço e antebraço rotacionam para fora
- Pulso flexiona
- O braço à frente “puxa” e controla a rotação do corpo

- “interromper” a batida neste ponto por um curto instante de tempo pode enganar seu oponente

Movimento para frente

- Perna traseira troca de posição com a perna dianteira
- Braço e antebraço rotacionam para dentro
- Pulso se estende
- Alcance a peteca atingindo-a com força acima e um pouco a frente do ombro da raquete

Continuação

- O impulso da raquete causa a rotação do braço para dentro enquanto ele relaxa.
- O pé que estava atrás aterrissa e se torna o novo pé da frente

clear do lado dominante

Vídeo CE1M7V19– Batidas – Smash do lado dominante

***Smash* do lado dominante**

- Onde: os *smashes* direcionam-se para baixo desde o fundo da quadra em direção ao meio da quadra do seu oponente
- Quando: quando se está em equilíbrio
- Onde: para atingir um golpe vencedor ou forçar uma devolução fraca

Prática de *Smash* do lado dominante

Preparação

- Empunhadura básica (modifique-a um pouco para cabo de panela se a peteca for batida bem a sua frente)
- Raquete pronta na posição acima da cabeça
- Braço à frente levantado
- Posição lateral

Movimento para trás

- Direcione-se para a cima e para frente com apoio no pé de trás
- mova a anca traseira para frente
- ombro traseiro e o braço movem-se para cima e para frente
- Braço e antebraço rotacionam para fora
- Pulso flexiona
- O braço à frente “puxa” e controla a rotação do corpo

Movimento para frente

- Perna traseira troca de posição com a perna dianteira
- Braço e antebraço rotacionam para dentro
- Pulso se estende
- Alcance a peteca atingindo-a com força à frente do ombro da raquete

Continuidade

- O impulso da raquete causa a rotação do braço para dentro enquanto ele relaxa.
- O pé que estava atrás aterrissa e se torna o novo pé da frente

Variação de *smash* no lado dominante – *smash* com salto

- Se houver tempo, aproxime os seus pés em preparação e salte para o *smash*

***smash* do lado dominante**

Vídeo CE1M7V20– Batidas – dropshot no lado dominante

Dropshot no lado dominante

- Onde: Dropshots vão para baixo do fundo da sua quadra para a frente ou meio da quadra do adversário.
- Quando: A peteca está acima da altura da rede no fundo da quadra
- Porquê: Para forçar o oponente a vir para a frente visando criar espaço no fundo da quadra

Prática do dropshot no lado dominante

Preparação

- Empunhadura básica
- Raquete pronta na posição acima da cabeça
- Braço à frente levantado
- Posição lateral

Movimento para trás

- Direcione-se para a cima e para frente com apoio no pé de trás
- mova a anca traseira para frente
- ombro traseiro e o braço movem-se para cima e para frente
- Braço e antebraço rotacionam para fora
- Pulso flexiona

Movimento para frente

- Perna traseira troca de posição com a perna dianteira
- Braço e antebraço rotacionam para dentro
- Pulso se estende
- Alcance a peteca atingindo-a ligeiramente acima à frente do ombro da raquete
- Um pouco antes de atingir a peteca, a rotação do braço para – e empurra-se a peteca

Continuação

- O pé que estava atrás aterrissa e se torna o novo pé da frente

Variações de *dropshot* no lado dominante

- *Slice* é uma variação útil em *dropshots*

- Somente *Slices* reversos são mostrados aqui mas um *slice* normal também é possível
- Divirta-se experimentando

dropshot no lado dominante

Vídeo CE1M7V21– Batidas – dropshot “puxado” no lado dominante

dropshot “puxado” no lado dominante

- Onde: do fundo da quadra para a parte frontal da meia quadra do oponente
- Onde: quando sob pressão no fundo da quadra, com a peteca ligeiramente atrás de você
- Porquê: limita as opções de ataque do oponente e restringe a sua habilidade dele jogar próximo a rede

Prática do dropshot “puxado” no lado dominante

Preparação

- Leve a raquete com a cabeça da raquete acima da mão
- Flexione o cotovelo
- mova a raquete na mão em direção a uma empunhadura de dedão (mova mais se deseja bater uma cruzada)
- Posição lateral

Movimento para trás

- Rotacione o braço e antebraço para fora
- Mantenha o cotovelo flexionado
- Flexione o pulso

Movimento para frente

- Estenda o braço (alcance relaxado)
- Estenda o pulso
- Rotacione o braço e antebraço para dentro
- Procure deixar a mão da raquete abaixo da peteca
- Um pouco antes de atingir a peteca, reduza a rotação do braço e empurre a peteca
- O impacto ocorre ligeiramente atrás do jogador

Continuação

- Complete empurrando a peteca e usando o impulso da peteca para ajuda-lo a retornar rapidamente para uma posição equilibrada de jogo

dropshot “puxado” no lado dominante

Vídeo CE1M7V22– Batidas – clear no lado não dominante

- Onde: *Clears* vão do fundo da sua quadra para o fundo da quadra do oponente
- Quando: a peteca está usualmente acima da altura da cabeça e no seu lado não dominante
- Porquê: para dar tempo de voltar a uma posição de equilíbrio e recuperar a posição na quadra

Prática do *clear* no lado não dominante

Preparação

- Empunhadura básica ou lateral (mude para cabo de panela se desejar um golpe mais profundo) Abordagem com o cotovelo baixo cabeça da raquete alta

Movimento para trás

- Mantenha o cotovelo flexionado
- Comece levantado o cotovelo e abaixando a cabeça da raquete (braço e antebraço rotacionam para dentro)
- Assegure-se que o fluxo do movimento para trás seja imediatamente seguido pelo movimento para frente

Movimento para frente

- Estenda o braço (alcance relaxado)
- Rotacione o braço e antebraço para fora
- O impacto ocorre ao lado/ligeiramente atrás do jogador com a mão abaixo da peteca
- “soque” a peteca, atingindo-a com força mas parando a mão imediatamente após o impacto

Continuação

- A mão pára mas a cabeça da raquete continua (impulso e flexão da raquete).
- Enquanto a mão relaxa a raquete retorna para trás

Clear do lado não dominante

Vídeo CE1M7V23– Batidas – *dropshot* “puxado” no lado não dominante

***dropshot* “puxado” no lado não dominante**

- Onde: do fundo da sua quadra para a frente do meio da quadra do oponente.
- Quando: você está sob pressão no fundo da quadra, com a peteca ligeiramente atrás de você
- Por quê: limita as opções de ataque do oponente ao restringir suas possibilidades de jogar próximo à rede.

Prática do *dropshot* “puxado” no lado não dominante

Preparação

- Empunhadura básica ou lateral (mude para cabo de panela se desejar um golpe mais profundo) Abordagem com o cotovelo baixo cabeça da raquete alta

Movimento para trás

- Mantenha o cotovelo flexionado
- Comece levantado o cotovelo e abaixando a cabeça da raquete (braço e antebraço rotacionam para dentro)
- Assegure-se que o fluxo do movimento para trás seja imediatamente seguido pelo movimento para frente

Movimento para frente

- Estenda o braço (alcance relaxado)
- Rotacione o braço e antebraço para fora
- Um pouco antes do impacto, reduza a rotação do braço e empurre a peteca
- Atinja a peteca ligeiramente atrás do jogador, com a mão abaixo da peteca

Continuação

- Complete empurrando a peteca e usando o impulso da raquete para ajudara a retornar rapidamente ao jogo

***dropshot* “puxado” no lado não dominante**

CE M8 V1 – TÁTICAS - INTRODUÇÃO

Táticas podem ser definidas como a habilidade de tomar decisões efetivas baesadas na consciência da situação. Alternativamente, ela pode ser pensada como Onde, Quando e Por quê certas batidas (golpes) devem ser jogadas.

Os bons táticos de Badminton tomam boas decisões baseados em:

Auto consciência – por exemplo, estar ciente que você está em equilíbrio ou não,

Consciência espacial, que o ajuda a cobrir e usar com eficiência a largura e comprimento da quadra e altura da peteca.

Consciência sobre o oponente, incluindo onde ele está na quadra, se está desequilibrado ou não

Consciência sobre o seu parceiro, se em duplas

Esta seção fornece conselhos sobre bons hábitos táticos para jogos de simples, duplas e mistas.

CE M8 V2 – TÁTICAS – INTRODUÇÃO PARA JOGOS DE SIMPLES

Em simples, os jogadores poderão se encontrar em várias situações incluindo

- as neutras, onde nenhum jogador possui uma vantagem,
- situações defensivas, onde um dos jogadores está sob pressão,
- situações de ataque, onde um jogador exerce mais pressão e mais frequentemente é o jogador que está batendo para baixo.

Os seguintes seis conceitos determinam o sucesso em jogos de simples:

- Antecipação
- Paciência
- Fintas
- Posição Base
- Criação de Espaço
- Mudança de Ritmo

Buscando antecipar o golpe dá menos tempo ao seu oponente, cria mais oportunidades de bater para baixo e cria mais opções de ataque.

Frequentemente é necessário esperar a oportunidade certa para atacar, logo paciência é essencial.

Fazendo os golpes se parecerem (fintas) coloca o seu oponente fora do equilíbrio e fora de posição.

Você cobre o espaço da quadra mantendo uma posição efetiva de base.

A posição de base pode ser definida como a posição ideal na quadra a partir da qual você estará idealmente apto a responder aos possíveis golpes do oponente, ou a posição onde você pode realizar um split-step, em sincronismo com o golpe do oponente.

Se a peteca estiver sendo jogada em um dos lados da quadra, você deve manter a posição base nesse mesmo lado da quadra. A posição cobre os golpes diretos e paralelos onde há menos tempo e espaço para devolução do que os golpes cruzados. Quanto mais pressão o seu oponente sofrer, a sua posição base deve se aproximar mais da frente da quadra. Quando da execução do seu golpe, você deve considerar se está apto a alcançar uma base que o permita devolver o próximo golpe do adversário. No exemplo, o sacador escolhe levantar na paralela e está apto a receber efetivamente um smash direto na paralela.

Os jogadores devem usar a largura, a profundidade e a altura da quadra do oponente para criar espaços que possam ser explorados em sequência.

Uma vez estabelecida uma oportunidade de ataque, existe sempre um aumento no ritmo do jogo uma vez que o atacante visa finalizar o rali.

Os seis conceitos a seguir determinam o sucesso em jogos de simples:

- Antecipação
- Paciência
- Fintas
- Posição Base
- Criação de Espaço
- Mudança de Ritmo

CE M8 V3 - TÁTICAS – SAQUES E DEVOLUÇÃO EM SIMPLES

O saque alto é principalmente usado no jogo de simples feminino. Ele força o seu oponente dirigir-se para trás, restringindo a efetividade de qualquer ataque e dá tempo para o sacador reagir ao próximo golpe.

O saque alto é usualmente dirigido para o centro da quadra, permitindo o sacador cobrir os ângulos de devolução mais efetivamente. Após sacar alto, tome a posição ligeiramente para o

mesmo lado que o saque foi dirigido. Isto ajuda a cobrir as devoluções paralelas que ficam menos tempo no ar do que as devoluções cruzadas.

Quando recebendo um saque alto profundo em jogos de simples feminino, *clears* de ataque simples podem ser usados para exercer pressão e tirar o seu oponente do equilíbrio. Os *Clears* também dão ao receptor mais tempo de responder ao próximo golpe. Se o saque alto for curto, os *smashes* podem ser usados efetivamente. *Smashes* diretos (paralelos) são mais fáceis de seguir do que os cruzados.

Os *dropshots* podem também ser usados como um golpe de ataque contra saques altos. *Dropshots* cruzados causam um contraste útil contra um *smash* direto, mas esteja consciente de que uma maior distância é requerida no prosseguimento de recepção do próximo golpe.

Saques altos são menos usados em jogos de simples masculino, especialmente em alto nível, uma vez que eles podem ser atacados mais explosivamente.

Em simples masculino, o saque de *backhand* é frequentemente usado. Eles são usualmente direcionados ao centro da quadra, reduzindo os possíveis ângulos de devolução do oponente. Esses saques podem ser direcionados também em direção ao corpo de oponente como uma variação.

Saques baixos de *backhand* (lado não dominante)

Saque baixo do lado dominante para o centro são usados em simples feminino como uma variação ao saque alto. Estes saques podem ser direcionados ao oponente para dificultar a sua devolução.

Devolução de saques baixos

Devoluções na rede podem ser efetivas para forçar um levantamento a partir do qual você pode atacar. Considere uma antecipação, fazendo a devolução parecer um levantamento mas fazendo a peteca girar e visando o centro da quadra para cobrir os ângulos de devolução.

Os levantamentos apresentam uma margem de erro menor do que *netshots*. Vise colocar seu oponente sob pressão colocando a peteca atrás dele nos cantos do fundo da quadra. Para fazer isto, antecipe o golpe na peteca, faça-o parecer um *netshot*, e use somente a altura necessária para tirar a peteca do alcance do adversário direcionando-a para os cantos.

Saque em *flick*

Saques em *flick* são usados como uma variante em particular como uma surpresa após um longo período de saques baixos. O objetivo é fazer o receptor sair do equilíbrio quando for golpear a devolução. Os saques em *flick* são geralmente servidos longos na tentativa de forçar uma devolução direta previsível. Um *flick* longo pode ser usado para forçar uma devolução direta (paralela) que possa ser antecipada pelo sacador.

Devolução de saque em flick

Se fora do equilíbrio e batendo para baixo, foque em um ângulo de golpe para baixo e na precisão. Reduzir a potência melhora a precisão e também dá ao receptor mais tempo para recuperar para o próximo golpe.

Clears diretos podem ser usados como devolução de um *flick* longo mas foque em um golpe com boa profundidade. Tome cuidado ao devolver com golpes cruzados, especialmente se estiver fora de equilíbrio, pois são difíceis acompanhar o prosseguimento.

CE M8 V4 – Táticas – Rali em Simples

Em jogos de simples existem partes de ralis em que nenhum dos jogadores está claramente em ataque. Durante estes períodos de jogo neutro, ambos os jogadores visam mover seu oponente na quadra procurando explorar qualquer espaço que seja criado. Paciência é importante durante as fases neutras do jogo.

Golpes diretos em geral permitem que você permaneça no controle, porque eles envolvem a recuperação para uma base que está próxima de onde você bateu o último golpe. Obviamente, isto não significa que não se deva usar golpes cruzados, mas você deve estar confiante que seu posicionamento o permite responder ao oponente.

Durante o jogo neutro use os cantos da quadra para fazer o seu oponente se mover.

Contra jogadores que não se recuperam bem após cada golpe, considere fazê-lo atravessar as diagonais longas da quadra. No entanto, esteja consciente que esta tática

- 1) Envolve bater golpes cruzados, logo tenha certeza de que pode buscar a devolução do oponente.
- 2) Pode não ser bom contra um jogador que alcance boa velocidade em linha reta.

Forçar o oponente a mudar de direção é uma boa tática para tirá-lo do equilíbrio. Isto pode ser conseguido forçando-o a virar-se (como mostrado aqui para o jogador mais próximo), ou devolvendo no mesmo canto, como mostrado aqui para o jogador mais distante.

Movendo o oponente para longe da sua área de fraqueza e então atacar essa área pode ser uma tática útil. Neste exemplo, o jogador mais próximo atinge 3 cantos e então explora a frente da quadra no lado dominante do seu oponente.

Uma vez que uma oportunidade de ataque é estabelecida, existe frequentemente um aumento no ritmo. Nesse exemplo, o jogador mais distante responde a um levantamento curto com um movimento rápido para trás e atinge a peteca com força para baixo. Quanto mais sobre pressão o seu oponente está, mais em direção a frente você deve deslocar a sua base. Aqui o jogador mais próximo executou um golpe antecipado e preciso de rede que pressionou o oponente, após o qual ele posiciona a base mais para frente.

Quando a peteca está atrás de você no fundo da quadra, um *clear* de bom comprimento e altura pode trazê-lo de volta ao rali. *Clears* cruzados podem ser usados mas é arriscado, pois é mais difícil de alcançar o comprimento desejado e também de cobrir o próximo golpe.

Quando a peteca está atrás de você no fundo da quadra, um *dropshot* “puxado” pode trazê-lo de volta ao rali. Este golpe tem a vantagem de restringir a habilidade de ataque do oponente. O *dropshot* pode ser colocado um pouco mais profundo na quadra e restringir a habilidade do oponente devolver muito curto próximo à rede.

Um bloqueio cruzado de um *smash* direto significa um prosseguimento mais difícil para o jogador que aplica o *smash*. Um bloqueio direto de um *smash* cruzado significa um prosseguimento mais difícil para o jogador que aplica o *smash*.

Na frente da quadra, os levantamentos devem ser de bom comprimento, com altura suficiente para sair do alcance da raquete do oponente e dar tempo suficiente para o jogador que levantou recuperar a sua posição. Levantamentos diretos são mais fáceis de recuperar do que os cruzados uma vez que a base necessária para responder o próximo golpe está mais próxima.

CE M8 V5 – TÁTICAS – INTRODUÇÃO ÀS DUPLAS

Duplas masculinas e femininas compartilham muitas das mesmas características. Em particular, ambas usam as posições de frente fundo como formação de ataque e lado a lado como formação defensiva.

Duplas masculinas, no entanto, são mais explosivas e *clears* ocorrem raramente. As habilidades de sacar e devolver efetivamente são cruciais em duplas masculinas para criar oportunidades de ataque.

Duplas femininas são menos explosivas e depende mais da paciência na construção do rali para quebrar a defesa do oponente. Os ralis mais longos de Badminton ocorrem em jogos de duplas femininas.

CE M8 V6 – Táticas – saques e devoluções em duplas femininas

Em duplas femininas, a entrega do saque deve ser próxima do “T”, com a parceira centralizada no meio da quadra.

Saques baixos são geralmente entregues para o centro da quadra visando reduzir os possíveis ângulos de devolução. Como variação, saques baixos podem ser direcionados diretamente ao receptor. Isto pode perturbá-lo, ao fazê-lo sair do seu modo preferido de devolução de saque. Ocasionalmente, você pode sacar longo na direção das linhas paralelas laterais, mas isto é uma estratégia arriscada, porque é difícil cobrir uma devolução direta.

No prosseguimento de um saque baixo, o sacador deve atentar para devoluções na rede. O sacador deve também antecipar devoluções empurradas para o meio da quadra e retornos planos para o fundo da quadra. Isto normalmente envolve escolher um dos lados para cobrir.

O parceiro do sacador deve ser responsável por cobrir o retorno no fundo e no meio da quadra.

Se o receptor joga uma devolução na rede, ele busca dominar a rede e matar qualquer golpe de rede jogado pelo sacador.

Devoluções diretas do serviço para o meio da quadra devem ser seguidas de tentativas de interceptar qualquer resposta direta.

De maneira similar, ao jogar uma resposta direta para o fundo da quadra, o receptor deve olhar para interceptar qualquer devolução direta.

O receptor deve escolher atacar na direção do corpo do parceiro do sacador, e neste caso, este deve estar preparado para cobrir ambos os lados de uma possível devolução. Se o receptor jogar uma devolução não precisa, a dupla deve se afastar da rede e ficar em formação lado a lado.

O saque em *flick* pode ser uma variante útil, empurrando o receptor para trás e frequentemente forçando-o a golpear a peteca fora de equilíbrio. Flicks longos podem determinar uma resposta previsível, em geral um golpe direto que pode ser antecipado pelo parceiro do sacador. Em prosseguimento a um saque em *flick* em que o receptor do saque foi claramente fintado, o sacador pode escolher permanecer próximo da rede.

Se o *flick* foi longo e o receptor está em equilíbrio, golpeie um *smash* direto no jogador em frente ou entre os dois jogadores. Um *dropshot* colocado entre os dois jogadores é também uma variante útil de devolução de *flick*.

Se o *flick* foi para o centro e o receptor está em equilíbrio, golpeie um *smash* no sacador ou entre os dois jogadores. Um *dropshot* colocado entre os dois jogadores é de novo uma boa opção.

Quando devolvendo um *flick* que colocou o receptor fora do equilíbrio, considere usar um meio-*smash* ou *dropshot* pois ambos darão mais tempo ao receptor para recuperar o seu equilíbrio.

Como uma alternativa, quando da recepção de um saque em *flick* que coloca o receptor fora de equilíbrio, considere golpear um *clear* profundo.

CE M8 V7 – RALÍS EM DUPLAS FEMININAS

Nos ataques em duplas femininas, a responsabilidade principal da jogadora traseira é cobrir o meio e o fundo da quadra. A jogadora traseira deve ser paciente, esperando por uma boa oportunidade de ataque. Os golpes direcionados entre os dois adversários reduzem os ângulos de devolução. Os *Smashes*, mais frequentemente diretos na jogadora à frente ou no meio das duas jogadoras são usados para forçar uma devolução fraca ou jogar um ponto vencedor.

Parte do papel da jogadora do fundo é estabelecer oportunidades de ataque para a jogadora da frente. As jogadoras trocam de posição se existe uma boa oportunidade de dar continuidade ao seu próprio ataque de maneira positiva. A jogadora da frente que atua mais centralmente tem o compromisso de preparar a rotação.

Nos ataques em duplas femininas, a responsabilidade principal da jogadora traseira é cobrir o meio e o fundo da quadra. A jogadora da frente visa manter o ataque antecipando atingir a peteca. A jogadora da frente deve buscar interceptar drives e empurradas (*pushes*), enquanto mantém a pressão na rede. Sempre que possível, a jogadora da frente deve aproveitar oportunidades para aplicar golpes vencedores.

Quando a parceira se move para o fundo da quadra, a jogadora da frente deve tomar a posição no meio da quadra no mesmo lado. Este posicionamento em canal é mais efetivo quando o ataque é direcionado à jogadora diretamente a frente ou no meio de ambas e assim criar uma situação de 2 contra 1. Quando a jogadora de trás tem uma oportunidade para continuar seu próprio ataque, a jogadora da frente deve se mostrar pronta movendo-se para o centro da quadra ou mesmo para a outra metade da quadra.

Quando levantar, faça-o com boa profundidade e largura. Isto aumenta o movimento da oponente criando espaço para oportunidades de contra-ataque. Quando defendendo em duplas femininas, as jogadoras adotam uma formação lado a lado. Para levantamentos longos, o par se move junto na direção do mesmo lado em que a peteca foi levantada. Isto as permite tratar de maneira mais efetiva devoluções diretas ou para baixo no meio das atacantes. Se uma das atacantes está sobre pressão no canto do fundo da quadra, ambas as defensores podem se mover mais para frente. A jogadora no lado oposto cruzado da quadra pode tomar uma posição mais avançada para antecipar um *dropshot* ou um *clear* de sua parceira. Olhe para a jogadora da frente em vermelho como um exemplo disto.

As defensoras devem usar bloqueios e drives no espaço vazio visando mudar de defesa para ataque.

A jogadora que bloqueia ou faz o *drive* deve almejar sempre que possível mover-se para frente para cobrir a rede e forçar o levantamento.

CE M8 V8 – TÁTICAS – Saques e devolução em duplas masculinas

Em duplas masculinas, os sacadores entregam o saque próximo do “T” com seu parceiro centralizado no meio da quadra.

Saques baixos são geralmente entregues para o centro da quadra visando reduzir os possíveis ângulos de devolução. Como variação, saques baixos podem ser direcionados diretamente ao receptor. Isto pode perturbá-lo, ao fazê-lo sair do seu modo preferido de devolução de saque. Ocasionalmente, você pode sacar longo na direção das linhas paralelas laterais, mas isto é uma estratégia arriscada, porque é difícil cobrir uma devolução direta.

Na continuação do saque baixo, o sacador deve procurar cobrir qualquer resposta na rede. O sacador deve também procurar antecipar devoluções em *push* (empurradas) para a meia-quadra e devoluções planas para o fundo da quadra. Isso usualmente envolve escolher um lado para cobrir. O parceiro do sacador é responsável para cobrir as devoluções de meio e fundo de quadra.

Se o receptor do saque devolve na rede, a dupla deve buscar dominar a rede e “matar” qualquer golpe na rede do sacador. Devoluções paralelas do saque para a meia quadra devem ser seguidas por tentativas de interceptar qualquer devolução paralela. Similarmente, ao golpear uma paralela para o fundo da quadra, ele deve buscar interceptar qualquer devolução paralela. O receptor deve escolher atacar na direção do corpo do parceiro do sacador, e nesse caso eles devem se preparar para cobrir ambos os lados para uma possível devolução. Se o receptor realizar uma devolução imprecisa, eles devem se afastar da rede e ficarem na formação lado-a-lado.

Os saques em *flick* podem ser uma variação útil, empurrando o receptor para trás e frequentemente os forçando a bater na peteca fora de equilíbrio. *Flicks* longos podem frequentemente estabelecer devoluções previsíveis que podem ser antecipadas pelo parceiro do sacador.

Se o *flick* foi longo e o receptor está em equilíbrio, golpeie um *smash* direto no jogador em frente ou entre os dois jogadores. Um *dropshot* colocado entre os dois jogadores é também uma variante útil de devolução de *flick*.

Se o *flick* foi para o centro e o receptor está em equilíbrio, golpeie um *smash* no sacador que se afasta ou entre os dois jogadores. Um *dropshot* colocado entre os dois jogadores é de novo uma boa opção.

Quando devolvendo um *flick* que colocou o receptor fora do equilíbrio, considere usar um meio-*smash* ou *dropshot* pois ambos darão mais tempo ao receptor para recuperar o seu equilíbrio.

CE M8 V9 – RALÍ EM DUPLAS masculinas

Nos ataques em duplas masculinas, a responsabilidade principal do jogador traseiro é cobrir o meio e o fundo da quadra. O mesmo vídeo mostra como o jogador traseiro tem que ser paciente, esperando por oportunidades boas de ataque. Nesse ralí, note como o jogador traseiro usa *dropshots* próximos à rede para manter o ataque, golpes no meio de dois jogadores para cortar os ângulos de devolução, *smashes* mais frequentemente ao jogador direto ou no meio de dois jogadores para forçar um retorno fraco ou acertar um golpe vencedor.

Parte do papel do jogador do fundo é estabelecer oportunidades de ataque para o jogador da frente. Assista a dupla em azul durante este ralí como exemplo. Onde há uma oportunidade de ataque com a peteca colocada longa e curta, o jogador do fundo se move na direção da meia-quadra e frente da quadra para sustentar a pressão, e fazendo assim, trocando de posição com seu parceiro.

Quando atacando em duplas masculinas, a responsabilidade principal do jogador da frente é cobrir o meio e a frente da quadra. O jogador da frente visa manter o ataque antecipando a chegada à peteca. Assista o jogador azul como um exemplo. Os jogadores verdes demonstram como o jogador da frente deve buscar interceptar drives e *pushes* (empurradas). Isso pode também levar o jogador da frente a realizar golpes vencedores, o que também é uma de suas responsabilidades.

Quando a peteca for levantada para o fundo da quadra, o jogador da frente deve tomar uma posição no meio da quadra do mesmo lado em que a peteca foi levantada.

Este posicionamento em canal é demonstrado por um par verde e mais efetivo quando o ataque é direcionado diretamente a frente ou no meio de ambos e assim criar uma situação de 2 contra 1. Quando seu parceiro está usando *dropshots*, o jogador da frente deve se mover em direção da rede para ameaçar e prevenir qualquer tentativa de devolução na rede. Quando o jogador de trás tem uma oportunidade para continuar seu próprio ataque, o jogador da frente deve se mostrar pronto movendo-se para o centro da quadra ou mesmo para a outra metade da quadra.

Quando levantar, faça-o com boa profundidade e largura. Isto aumenta o movimento da oponente cria espaço para oportunidades de contra-ataque. Quando defendendo em duplas masculinas, os jogadores adotam uma formação lado a lado. Para levantamentos longos, o par se move junto na direção do mesmo lado em que a peteca foi levantada. Isto os permite tratar de maneira mais efetiva devoluções diretas ou para baixo no meio dos atacantes. Se um dos atacantes está sobre pressão no canto do fundo da quadra, ambos os defensores podem se mover mais para frente. O jogador no lado oposto cruzado da quadra pode tomar uma posição mais avançada para antecipar um *dropshot* ou um *clear* de seu parceiro. Os defensores devem usar bloqueios e drives no espaço vazio, visando mudar de uma defesa para um ataque.

O jogador que bloqueia ou faz o *drive* deve almejar sempre que possível mover-se para frente para cobrir a rede e forçar o levantamento.

CE M8 V10 – TÁTICAS – INTRODUÇÃO ÀS DUPLAS MISTAS

Duplas mistas possuem muitas das características técnicas de duplas. A maior diferença está na jogadora feminina que tem menor potência que o jogador masculino. Por esta razão, os jogadores visam criar situações onde a jogadora domine a frente e o meio da quadra, e o jogador masculino o meio e o fundo da quadra.

CE M8 V11 – TÁTICAS – SAQUE E DEVOLUÇÃO EM DUPLAS MISTAS

Saques baixos são geralmente entregues ao centro para restringir possíveis ângulos de devolução, ou em direção ao receptor como variação. Geralmente a mulher busca devolver as jogadas na rede e antecipar *pushes* (empurradas) para o meio da quadra, com o homem também cobrindo as devoluções de meio da quadra e as do fundo da quadra. Quando a mulher saca, seu parceiro toma uma posição central na quadra.

Quando o homem saca a partir do lado direito da quadra, a mulher assume uma posição na frente da quadra ligeiramente para a esquerda. Quando o homem saca do lado esquerdo, a mulher assume uma posição ligeiramente para a direita. Isso visa atrair as devoluções do receptor, particularmente se houver devoluções diretas (paralelas).

Um *flick* longo como saque pode ser usado em mistas, principalmente contra a mulher para forçá-la para o fundo da quadra. Se a mulher sacar um *flick*, ela deve retroceder ligeiramente em relação

à rede. O quanto se afastar depende da efetividade do saque. Quanto menor o equilíbrio do receptor, mais tarde ele vai alcançar a peteca e mais o sacador pode ficar próximo da rede. Saques em *flicks* para o centro também podem ser usados como variantes.

Se o homem executa um *flick*, então seu parceiro, quando possível, deve mover-se para uma posição cruzada da quadra. Isso permite ao parceiro mais tempo para seguir a peteca e mais oportunidades de permanecer próximo à rede.

Quando, na dupla mista, a jogadora devolve um golpe, o homem assume a posição central na quadra. Quando devolvendo um saque na rede, a mulher deve buscar mover-se e dominar a frente da quadra. Se devolvendo direto (paralelo) para o meio ou fundo da quadra, a mulher deve se antecipar às devoluções diretas. Se a mulher pode devolver com *pushes* (empurradas) na direção do corpo do parceiro do sacador. Dependendo da qualidade da sua devolução, ela deve tentar cobrir as devoluções curtas na rede e possíveis *pushes* (empurradas) para o meio da quadra.

Se o *flick* for longo, ataque direto no corpo do jogador ou vise o meio dos dois jogadores adversários. Diminuindo o ritmo dos golpes permite mais tempo de recuperação. Alternativamente, golpeie *clear* cruzado sobre a mulher.

Se o flick for para o centro, ataque o centro ou o corpo da mulher. Mais uma vez, diminuindo o ritmo dos golpes permite mais tempo de recuperação. Alternativamente, golpeie *clear* cruzado para ganhar mais tempo de recuperação.

Quando o jogador masculino está devolvendo o saque na dupla mista, sua parceira geralmente fica ao seu lado. O jogador masculino jogará as devoluções para o meio ou fundo da quadra pois isto dará tempo para se mover e cobrir sua própria meia quadra ou fundo da quadra. Devoluções diretas também o permitem cobrir mais frequentemente o terceiro golpe do rali. Devoluções na rede, cruzadas e dirigidas ao corpo do seu opositor podem ser usados como variações. O jogador masculino busca jogar devoluções que permitam a parceira ir à frente. No entanto, a parceira deve estar ciente que deve ajudar no fundo da quadra.

Se a devolução do saque tiver criado muita pressão, o jogador masculino deve tentar ficar e finalizar o rali ou criar uma boa oportunidade para a sua parceira realizar um golpe vencedor.

CE M8 V12 – TÁTICAS – RALIS EM DUPLAS MISTAS

Quando em ataque, a formação preferida é frente e fundo, com o homem cobrindo o meio e o fundo da quadra. A mulher deve busca mover-se para a frente e dominar a área da frente e do meio da quadra. Durante os ralís, ser paciente e jogar com precisão e ângulos que dificultem a devolução. Espere por uma boa oportunidade para atacar, onde mais ritmo e potência possam ser aplicados.

O mesmo rali fornece muitos exemplos de jogo de ataque em duplas mistas com muitos golpes, sejam as diretamente dirigidas ao oponente, que tem menos para reagir, ou entre os dois jogadores, cortando os ângulos de devolução.

Os *clears* de ataque podem ser úteis para forçar a mulher para o fundo da quadra e assim explorar a potência reduzida da jogadora. Assegure-se, no entanto, que jogar na mulher de modo exagerado pode desperdiçar o ataque e permití-la atacar, particularmente se os golpes a levarem para as situações de frente da quadra onde ela pode dominá-las. Empurradas (*pushes*) para o meio da quadra ligeiramente além do jogador da frene podem ser úteis para ganhar o ataque.

Formação preferida de defesa em duplas mistas é lado-a-lado com a mulher na posição cruzada em relação à peteca. Se forçada a levantar, a mulher deve dirigir-se para a posição cruzada em relação à peteca. Isto faz com que o possível próximo ataque não seja direcionado a ela. A mulher deve somente levantar como uma alternativa para reduzir a pressão e não para criar pressão. O homem normalmente levanta direto (paralelo) para ele ser o alvo do ataque direto. Se ele levantar cruzado como alternativa, isto deve visar reduzir a pressão invés de criar pressão. Desde que o levantamento seja alto e profundo, ele permite a mulher a tomada de uma posição mais avançada em direção à rede. *Pushes* (empurradas) e bloqueios devem ser usados extensivamente para transformar defesas em ataques.

CE M9 V1 –FÍSICO – COMPONENTES DE PREPARAÇÃO FÍSICA

Badminton requer alto níveis de preparação física para se habilitar o jogador a competir em alto nível e evitar lesões. Esta seção descreve vários desses componentes.

Resistência – a capacidade do corpo resistir à fadiga

A resistência ajuda o jogador a manter seu nível de jogo em partidas longas e o ajuda a se recuperar entre os ralís longos e os confrontos.

Flexibilidade – a amplitude e a facilidade de movimento em torno de uma articulação.

Os jogadores de Badminton precisam de uma boa flexibilidade para poderem alcançar efetivamente todas as direções para chegar à peteca, manter a boa técnica, gerar força efetivamente e evitar lesões.

Velocidade – a capacidade de mover o corpo inteiro rapidamente

Os jogadores têm que se mover em alta velocidade para antecipar a sua chegada à peteca e pressionar os seus oponentes e também para devolver os golpes do adversário.

Força máxima – a maior força que um jogador pode gerar com um único esforço

Os jogadores de Badminton precisam de força nas pernas acima da média para gerar potência, recuperar-se de posições difíceis e buscar o equilíbrio.

Resistência de força muscular – a capacidade do músculo de manter contrações fortes repetidas sem experimentar fadiga

Badminton é um jogo de movimentos repetidos, por exemplo, investidas longas e saltos altos. Portanto resistência de força muscular é extremamente importante.

Força elástica – a capacidade dos músculos de gerar força em alta velocidade em resposta a um rápido pré-alongamento. Força elástica é frequentemente referida como potência.

Os jogadores de Badminton precisam de altos níveis de força elástica para gerar potência em ambos, os golpear e as técnicas de movimentação.

Composição do corpo – do que o corpo é composto

Jogadores de badminton de sucesso apresentam baixos níveis de gordura e pernas musculosas. Isto os habilita a se mover rapidamente e a toda potência por toda quadra por longos períodos.

Balanço dinâmico – a capacidade do jogador de manter seu centro de gravidade sob mudanças constantes da base de suporte.

Jogadores com bom balanço dinâmico são capazes de manter a estabilidade enquanto se movendo rapidamente. Isto os habilita a usar menos energia, jogar melhor tecnicamente e manter uma posição de equilíbrio sob pressão.

Rapidez – a capacidade de reagir e acelerar em resposta a um golpe do oponente.

Os jogadores de Badminton têm que reagir rapidamente aos golpes do oponente saindo rapidamente do chão e manipulando suas raquetes no mesmo ritmo.

Coordenação – a capacidade de sincronizar movimentos do corpo eficazmente – no Badminton isto é frequentemente conhecido como “coordenação pés-olhos-mão”.

Os jogadores de Badminton requerem boa coordenação para reagir e mover em resposta a resposta no ar e executar seu golpe desejado eficazmente.

Agilidade – a capacidade de mudar de direção rapidamente e mantendo o equilíbrio

A quadra relativamente pequena a natureza de voleios rápidos do Badminton significa que ele é um esporte onde altos níveis de agilidade são necessários para alcançar o sucesso.

CE M9 V2 – Físico – Aquecimento

Razões para o aquecimento

- Reduzir a chance de lesões
- Aumentar o fluxo sanguíneo
- Aumentar a temperatura muscular
- Auxiliar no desenvolvimento de habilidades
- Mentalmente preparar o jogador
- Ensaiar habilidades a serem usados no jogo

Fatores que influenciam o que você deve incluir no aquecimento

- Qual o principal conteúdo da sessão?
- Qual a idade/experiência do jogador?
- Qual é o ambiente?
- Qual é o espaço disponível?
- Quais são os equipamentos disponíveis?
- Quantos jogadores estão presentes?

O que você deve incluir (escolha o mais apropriado)

- Elevação da pulsação
- Alongamento dinâmico
- Equilíbrio
- Rapidez
- Agilidade
- Troca de golpes (aquecimento com peteca)

ELEVAÇÃO DA PULSAÇÃO

Use uma variedade de exercícios para aumentar a temperatura corporal, aumentar o batimento cardíaco e fluxo sanguíneo. Os movimentos devem ser previsíveis e envolver movimentos para frente, para trás e laterais.

ALONGAMENTO DINÂMICO

Levantamentos alternados de calcanhares, flexão rápida de calcanhares, **walking bows**, **step overs**, agachamentos, investidas, alongamento lateral, rotação de tronco, alongamento e extensão,

EQUILÍBRIO

Estes exercícios de equilíbrio são uma excelente preparação para Badminton. Foque em manter a cabeça e o dorso parados. Exercícios de equilíbrio mais avançados e dinâmicos podem ser adicionados, por exemplo, pular ao longo de linhas paralelas.

RAPIDEZ

Pés rápidos

SOMBRA

movimentos de sombra na quadra – note a diferença entre os dois jogadores. Um se prepara para um jogo de duplas, e o outro faz a sombra em preparação para um jogo individual.

TROCA DE GOLPES (AQUECIMENTO COM PETECA)

O aquecimento com peteca deve ser um evento específico. No exemplo, os jogadores estão demonstrando parte de um aquecimento com peteca antes de um jogo de duplas.

CE M9 V3 – FÍSICO – VOLTA À CALMA

Ao final de um período de exercícios intensos, é recomendável ajudar o corpo a retornar de forma controlada aos seus níveis normais de repouso. Isto é normalmente obtido em duas etapas.

A primeira é através de um curto período de exercício aeróbico que gradualmente reduz em intensidade. Isto ajuda a reduzir os fluidos agrupados internamente e em volta dos músculos, suporta uma redução controlada do batimento cardíaco e pressão arterial, remove o ácido láctico dos músculos permitindo-o fluir para outras partes do corpo onde ele será reconvertido em energia útil.

O segundo estágio é completar uma série de alongamentos estáticos, permanecendo um mínimo de 15 segundos, visando ajudar os músculos a retornar aos seus comprimentos normais em repouso. Alguns dos alongamentos da parte superior do corpo podem ser completados enquanto ainda caminhando.

Panturrilha inferior, panturrilha superior, coxa traseira, coxa dianteira, virilha, frente da virilha, glúteos, giro de tronco, parte de cima das costas, dorso lateral, atrás do braço, peito e deltoides