

Guía Educación Física No. 6 Aplicando el Bádminton-El saque

Docente Jonathan Gómez Garzón

LOS SAQUES

En el bádminton, el saque es una acción defensiva, debido a que hay que golpear por la altura de la cintura. Sin embargo, su importancia es fundamental ya que para marcar tantos es necesario estar en posesión del mismo. Por lo tanto, lo principal será la regularidad, evitando siempre los fallos directos.

Según la forma de ejecutar el saque existen dos tipos: el saque de lado derecho o drive y saque de revés. Según su trayectoria pueden ser altos, cortos y tensos. Nosotros en esta ocasión vamos a trabajar con el saque derecho o drive.

El saque de lado derecho se utiliza de forma genérica en el juego de individuales, tanto alto como corto.

¿COMO SACAR EN BADMINTON?

Hay deportes de raqueta que sacar es una ventaja. Como ocurre en el tenis. Un buen sacador en pista rápida gana el match a base de aces y saques superveloces.

En otros deportes de raqueta como el pádel, el sacador tiene ventaja al llevar la iniciativa en el punto, pero esta ventaja no es decisiva.

Y en el badminton sacar es una desventaja, ¿por qué? porque el saque no es libre, sino que se debe golpear el volante por debajo de la cintura.

De hecho, dentro de la clasificación de golpes, el saque se considera un golpe defensivo, como lo mencionamos arriba.

Los árbitros son muy estrictos y a la mínima desviación te pitan una infracción en contra que supondrá el punto para tu rival.

Es habitual sacar tanto de drive como de revés. El drive no presenta una ventaja superior al servicio de revés.

Descripción del saque de derecha o drive.

La acción técnica de este tipo de saque es la siguiente: volante cogido a la altura de la cintura y por delante; la raqueta situada lateralmente, entre el hombro y la cadera. El pie contrario al de la raqueta estará adelantado pero sin pisar ninguna línea, antes de iniciar el movimiento, el cuerpo se encuentra sobre la pierna de ataque, que es la atrasada.

El saque debe hacerse cruzado hacia el área de saque del jugador contrario.

Si el volante toca la parte superior de la cinta de la red no se considera falta siempre y cuando el volante caiga dentro del cuadrado del oponente.

volante larga dentro del cuadrado del oponente.

Existen dos formas de saque:

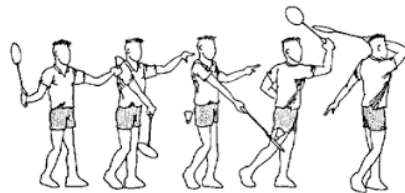
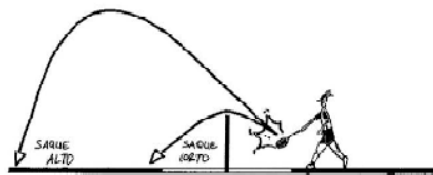
a) saque alto: el volante consigue una trayectoria muy alta y llega hasta la línea de saque largo del campo contrario. Este saque se realiza en el juego de individuales.

b) saque corto: el volante pasa cerca del borde superior de la red y cae próximo a la línea de saque corto del campo contrario. Este saque predomina en el juego de dobles.

A continuación algunas gráficas de cómo se debe realizar este saque.

***Obligatorio**

Saque de derecha o de drive, saque corto y saque alto y zonas de saques



Video de la explicación del saque, esta es otra manera de comprender como se realiza el saque. La invitación para este trabajo es que lo practiques, si no puedes descargar el video de abajo en el punto anterior está la misma descripción .



<http://youtube.com/watch?v=e8YneUJti7I>

1. Nombres y apellidos *

2. Curso *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 501 *Ir a la pregunta 3*
- ☐ 502 *Ir a la pregunta 3*
- ☐ 503 *Ir a la pregunta 3*
- ☐ 601 *Ir a la pregunta 8*
- ☐ 602 *Ir a la pregunta 8*
- ☐ 603 *Ir a la pregunta 8*
- ☐ 604 *Ir a la pregunta 8*
- ☐ 703 *Ir a la pregunta 13*
- ☐ 704 *Ir a la pregunta 13*
- ☐ 1101 *Ir a la pregunta 18*
- ☐ 1102 *Ir a la pregunta 18*

Guía grado 5to.

Desarrolla las preguntas y carga tu video.

3. Según la lectura y la explicación es correcto afirmar que: * 5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ El saque es el arma más efectiva en el bádminton
- ☐ El saque es más complicado en juegos de dobles.
- ☐ El saque es una acción defensiva en el juego

4. De los juegos de raqueta, el bádminton es : * 5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ El juego que favorece al que realiza el saque
- ☐ El saque es fuerte y normalmente puede causar un punto
- ☐ El juego que no tiene ventajas cuando realiza el saque excepto la necesidad de tenerlo para ganar el punto

5. El saque en el Bádminton se realiza de la siguiente forma * 5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ Se hace desde la línea de fondo, con las manos en alto, lanzado el volante sobre la cabeza y golpeándolo con la otra mano
- ☐ Se hace de frente al rectángulo de defensa del contrincante con un saque a la altura del pecho
- ☐ Se hace cruzado al campo contrario

6. Es causa de punto en contra alguno de las siguientes infracciones: * 5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ Hacer el saque por encima de la cintura
- ☐ Hacer el saque por debajo de la cintura
- ☐ Hacer el saque atrás de la línea de saque

Ejercicio para practicar, si no puedes descargar este video, abajo en el siguiente punto está la descripción



http://youtube.com/watch?v=MOV_u6qBeLg

Este es el ejercicio del video anterior, coloca la cinta o la señal visible a la altura de tus hombros para empezar a hacer el trabajo



7. Descripción del trabajo a realizar: Desarrolla el ejercicio de golpear el volante contra una pared con la ayuda de tu raqueta, para eso coloca una medida sobre la cual harás el golpe en la pared ya sea con cinta o una marca que tengas en la pared, hazlo sin dejarla caer por lo menos por 20 golpes seguidos (así como lo muestra el video), para lograrlo debes practicar, no se logra con un sólo intento ni en un sólo día. Graba este trabajo en un video y súbelo en este punto. *

Archivos enviados:

NO OLVIDES....

Realizar el trabajo de los ejercicios planteados en guías anteriores, te ayudarán a mejorar tu capacidad física, quitar el estrés y cambiar de actividad en tu hogar, para los que no lo recuerdan, les dejo de nuevo el enlace del video, para quienes no pueden ver el video pueden desarrollar su propia rutina o una rutina con lazo.

Trabajo de actividad física en casa



[v=39Sn10y7HMM](http://youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM)

[http://youtube.com/watch?](http://youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM)

Guía grado 6to.

Desarrolla las preguntas y carga tu video.

8. Según la lectura y la explicación es correcto afirmar que: *

Marca solo un óvalo.

- ☐ El saque es el arma más efectiva en el bádminton
- ☐ El saque es más complicado en juegos de dobles.
- ☐ El saque es una acción defensiva en el juego

9. De los juegos de raqueta, el bádminton es : *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ El juego que favorece al que realiza el saque
- ☐ El saque es fuerte y normalmente puede causar un punto
- ☐ El juego que no tiene ventajas cuando realiza el saque excepto la necesidad de tenerlo para ganar el punto

10. El saque en el Bádminton se realiza de la siguiente forma *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ Se hace desde la línea de fondo, con las manos en alto, lanzado el volante sobre la cabeza y golpeándolo con la otra mano
- ☐ Se hace de frente al rectángulo de defensa del contrincante con un saque a la altura del pecho
- ☐ Se hace cruzado al campo contrario

11. Es causa de punto en contra alguno de las siguientes infracciones: *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ Hacer el saque por encima de la cintura
- ☐ Hacer el saque por debajo de la cintura
- ☐ Hacer el saque atrás de la línea de saque

Ejercicio para practicar, si no puedes descargar este video, abajo en el siguiente punto está la descripción



http://youtube.com/watch?v=MOV_u6qBeLg

Este es el ejercicio del video anterior, coloca la cinta o la señal visible a la altura de tus hombros para empezar a hacer el trabajo



12. Descripción del trabajo a realizar: Desarrolla el ejercicio de golpear el volante contra una pared con la ayuda de tu raqueta, para eso coloca una medida sobre la cual harás el golpe en la pared ya sea con cinta o una marca que tengas en la pared, hazlo sin dejarla caer por lo menos por 25 golpes seguidos (así como lo muestra el video), para lograrlo debes practicar, no se logra con un sólo intento ni en un sólo día. Graba este trabajo en un video y súbelo en este punto. *

Archivos enviados:

NO OLVIDES....

Realizar el trabajo de los ejercicios planteados en guías anteriores, te ayudarán a mejorar tu capacidad física, quitar el estrés y cambiar de actividad en tu hogar, para los que no lo recuerdan, les dejo de nuevo el enlace del video, para quienes no pueden ver el video pueden desarrollar su propia rutina o una rutina con lazo.

Trabajo de actividad física en casa



[v=39Sn10y7HMM](https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM)

<http://youtube.com/watch?>

Guía grado 7mo.

Desarrolla las preguntas y sube tu video

13. Según la lectura y la explicación es correcto afirmar que: *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ El saque es el arma más efectiva en el bádminton
- ☐ El saque es más complicado en juegos de dobles.
- ☐ El saque es una acción defensiva en el juego

14. De los juegos de raqueta, el bádminton es : *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ El juego que favorece al que realiza el saque
- ☐ El saque es fuerte y normalmente puede causar un punto
- ☐ El juego que no tiene ventajas cuando realiza el saque excepto la necesidad de tenerlo para ganar el punto

15. El saque en el Bádminton se realiza de la siguiente forma *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ Se hace desde la línea de fondo, con las manos en alto, lanzado el volante sobre la cabeza y golpeándolo con la otra mano
- ☐ Se hace de frente al rectángulo de defensa del contrincante con un saque a la altura del pecho
- ☐ Se hace cruzado al campo contrario

16. Es causa de punto en contra alguno de las siguientes infracciones: *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ Hacer el saque por encima de la cintura
- ☐ Hacer el saque por debajo de la cintura
- ☐ Hacer el saque atrás de la línea de saque

Ejercicio para practicar, si no puedes descargar este video, abajo en el siguiente punto está la descripción



http://youtube.com/watch?v=MOV_u6qBeLg

Este es el ejercicio del video anterior, coloca la cinta o la señal visible a la altura de tus hombros para empezar a hacer el trabajo



17. Descripción del trabajo a realizar: Desarrolla el ejercicio de golpear el volante contra una pared con la ayuda de tu raqueta, para eso coloca una medida sobre la cual harás el golpe en la pared ya sea con cinta o una marca que tengas en la pared, hazlo sin dejarla caer por lo menos por 30 golpes seguidos (así como lo muestra el video), para lograrlo debes practicar, no se logra con un sólo intento ni en un sólo día. Graba este trabajo en un video y súbelo en este punto. *

Archivos enviados:

NO OLVIDES....

Realizar el trabajo de los ejercicios planteados en guías anteriores, te ayudarán a mejorar tu capacidad física, quitar el estrés y cambiar de actividad en tu hogar, para los que no lo recuerdan, les dejo de nuevo el enlace del video, para quienes no pueden ver el video pueden desarrollar su propia rutina o una rutina con lazo.

Trabajo de actividad física en casa



[v=39Sn10y7HMM](http://youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM)

[http://youtube.com/watch?](http://youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM)

Guía grado II.

Desarrolla las preguntas y sube tu video

18. Según la lectura y la explicación es correcto afirmar que: *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ El saque es el arma más efectiva en el bádminton
- ☐ El saque es más complicado en juegos de dobles.
- ☐ El saque es una acción defensiva en el juego

19. De los juegos de raqueta, el bádminton es : *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ El juego que favorece al que realiza el saque
- ☐ El saque es fuerte y normalmente puede causar un punto
- ☐ El juego que no tiene ventajas cuando realiza el saque excepto la necesidad de tenerlo para ganar el punto

20. El saque en el Bádminton se realiza de la siguiente forma *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ Se hace desde la línea de fondo, con las manos en alto, lanzado el volante sobre la cabeza y golpeándolo con la otra mano
- ☐ Se hace de frente al rectángulo de defensa del contrincante con un saque a la altura del pecho
- ☐ Se hace cruzado al campo contrario

21. Es causa de punto en contra alguno de las siguientes infracciones: *

5 puntos

Marca solo un óvalo.

- ☐ Hacer el saque por encima de la cintura
- ☐ Hacer el saque por debajo de la cintura
- ☐ Hacer el saque atrás de la línea de saque

Ejercicio para practicar, si no puedes descargar este video, abajo en el siguiente punto está la descripción



http://youtube.com/watch?v=MOV_u6qBeLg

Este es el ejercicio del video anterior, coloca la cinta o la señal visible a la altura de tus hombros para empezar a hacer el trabajo



22. Descripción del trabajo a realizar: Desarrolla el ejercicio de golpear el volante contra una pared con la ayuda de tu raqueta, para eso coloca una medida sobre la cual harás el golpe en la pared ya sea con cinta o una marca que tengas en la pared, hazlo sin dejarla caer por lo menos por un minuto de golpes seguidos (así como lo muestra el video), para lograrlo debes practicar, no se logra con un sólo intento ni en un sólo día. Graba este trabajo en un video y súbelo en este punto. *

Archivos enviados:

NO OLVIDES....

Realizar el trabajo de los ejercicios planteados en guías anteriores, te ayudarán a mejorar tu capacidad física, quitar el estrés y cambiar de actividad en tu hogar, para los que no lo recuerdan, les dejo de nuevo el enlace del video, para quienes no pueden ver el video pueden desarrollar su propia rutina o una rutina con lazo.

Trabajo de actividad física en casa



[v=39Sn10y7HMM](http://youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM)

[http://youtube.com/watch?](http://youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM)

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios