



Badminton

sammanställt av

Lena Eriksson

04.07.2006



www.aif.aland.fi

Kort historik

U r s p r u n g e t
Riktigt hur det gamla spelet fjäderboll uppkommit, är i sig något av ett mysterium. Det var ett enkelt tidsfördriv, där två spelare med hjälp av slagträn slog en fjäderboll fram och åter mellan sig utan att bollen fick falla till marken. Tanken att sätta fjädrar i bollen och på så sätt göra flykten långsammare tycks ha uppstått i olika delar av världen utan inbördes inverkan. Man vet att lek och spel med fjäderbollar av olika typer har över tusen år gamla anor i Kina, Japan, Indien och Thailand och även bland Syd- och Nordamerikas indianfolk. Kanske har fjäderbollen följt med någon hemvändande handelsman till Europa, när handelsvägarna mellan Asien och Europa öppnades.

Första racketspelet
Det spel, från vilket alla nutida racketspel anses härstamma, fick sitt ursprung i franska och italienska kloster under 1100-talet. Det kallades "Jeu de Paume" efter det sätt man spelade på. Med hjälp av handflatan (fr. paume) slog man bollen till sina motspelare i bollhuset, vilket i också Frankrike kom att kallas "Jeu de Paume". Spelet spreds till England via Skottland omkring år 1275 under namnet "real tennis". Ur detta spel utvecklade sig under loppet av 1600-talet fjäderbollsspelet, eftersom det krävde minsta möjliga plats och gick bra att spela i salar på slott och herresäten. Spelet krävde dessutom en liten fysisk insats, varför man kunde spela utan att byta om. Det blev därför en roande sysselsättning främst för herrskapsfolk. Ibland spelade bara en person och slog till bollen i luften med en eller ibland två racketar.

1 5 0 0 - t a l e t
Överallt i Europa byggdes det bollhus under 1500- och

1600-talet, där de som hade råd kunde idka bollspel. Under 1500-talet kom racketar som kunde användas för olika spel. Tidigare spelade man fjäderboll med enkla slagträn. De racketar som kom under 1600- och 1700-talen hade lädertäckt skaft och ett nästan cirkelrunt huvud. Istället för senor täcktes huvudet ofta av pergament, varför racketen mer kom att likna en tamburin med käpp.

F j ä d e r b o l l e n
Men det är trots allt fjäderbollen som gör spelet unikt bland racketsporterna. Hur bollen utvecklats är och förblir däremot ett mysterium. De äldsta bollarna var dubbelt så stora och dubbelt så tunga som nutida bollar, men efterhand har vikten minskats. Från 1839 blev det möjligt att spela med en boll av gummi som ett alternativ till fjäder. Svensk badminton började på 1930-talet då klubbar började bildas och det blev en fullvärdig OS-gren 1992.



Spelets idé

Badminton är ett racketspel mellan två (singel) eller fyra (dubbel) spelare. Man spelar på en plan delad på mitten av ett högt nät, med en fjäderboll som slås över nätet med direktslag utan studs. målet är att slå bollen så att den tar mark på motståndarens planhalva, eller så att denne returnerar bollen i nätet, under nätet eller utanför planen.

Badminton kan utan vidare sägas vara ett av det lättaste bollspelen för nybörjare. Badminton spelas mycket som motionsidrott utomhus på gräsplaner, och då ofta med lösa banbegränsningar eller inga alls. Som tävlingsspel är det till sin natur en inomhussport.

Badminton är både ett enkelt och svårt spel. Det är så enkelt att i stort sett alla människor, oavsett ålder, kön, fysiska förutsättningar kan ha roligt och få bra motion redan första gången de spelar. Samtidigt finns det så otroligt mycket att lära att man gärna vill hålla med dem som säger att badminton är ett svårt spel. Tekniken är det som skiljer en bra badminton spelare från en mindre bra. Badminton är en teknisk sport och det gäller att lära sig många olika typer av slag från många olika positioner på banan. Hastighet, vinklar och höjd varierar hela tiden.



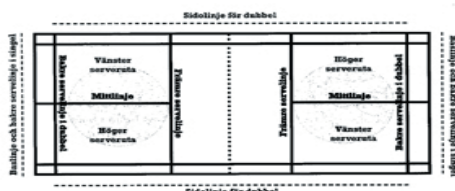
Regler

Spelplan och nät

Ytterplanens storlek är 13,4 x 6,1. Dessa mått gäller för dubbelspel medan banan för singelspel är smalare, 5,18 m.

Varje spelplan har två servrutor.

Nätet är 76 cm högt och det skall fästas tätt intill nät-stolparna. Nätets högsta punkt är 1,55 m från marken.



Racket och boll

Racketen har inga bestämda mått men är i regel 65 cm lång och är tillverkad av metall.

Racketen består av handtag - skaft - huvud med senor.

Handtaget får inte vara för tunt eller för tjockt. Tjockleken på handtaget är helt individuellt och det riktmärke som gäller "känns det bra i handen" är det rätt för dig. Tänk på att racketen är en förlängning av armen

Fjäderbollen har fjädrar som är fastsatta i en korkbotten. Bollen skall väga 4,73 - 5,5 gram. Nylon och plastmaterial används även det som bollmaterial

Teknik

Att lära sig teknik är viktigt för att kunna bli en bra badmintonspelare. Därför gäller det att lära spelarna så tidigt som möjligt att hålla i racketen rätt och att kunna slå de vanligaste slagen

Racketgrepp

Universalgreppet är det mest använda greppet. När du använder detta grepp är det viktigt att racketen utgör en rak förlängning av armen, så att handleden kan arbeta fritt

Håll racketen i fel hand.

Racketbladet skall hållas lodrätt.

Lägg handflatan platt mot racketbladet

För ner handflatan till handtaget på racketen

Linda fingrarna löst runt handtaget.

Se till att lillfingeret vilar mot den uppböjda kanten som finns i änden på handtaget



Nylonbollarnas hastigheter benämns i allmänhet:

Grön - långsam

Blå - medium

Röd - snabb



Serve

Lottning om serve sker genom snurra racket så att antingen rough eller smooth kommer upp. Dessa ord syftar på racketsträngarnas flätning.

Serven sker genom att den som skall serva står med båda fötterna i sin högra servruta. Han/hon skall slå bollen diagonalt till motståndarens servruta. Nästa serve slås från den vänstra servrutan och så byter man sedan ruta för varje ny serve. Serven skall alltid slås underifrån.

Poäng

Spelaren kan bara få poäng på egen serve. Om motståndern vinner bollen får han/hon ingen poäng men vinner rätten att serva.

Vid dubbelspel övergår servrätten först efter det att medspelaren servat sina bollar. Undantaget är vid den första bollen i varje set.

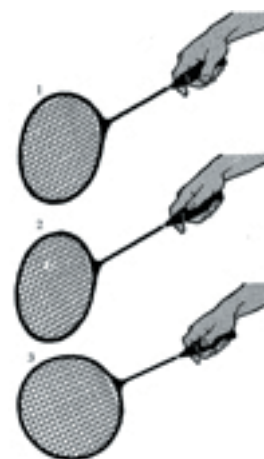
En match avgörs normalt i bäst av tre set. För herrar och i dubbelspel spelar man till någon erhållit 15 poäng. Damerna spelar upp till 11 poäng.

Tumgreppet, som också kan kallas backhandsgreppet. Det används vid vissa slag, t ex vid nätspel på backhand.

Utgångsläget är universlagreppet

Tummen flyttas upp, så att den ligger längs handtaget.

Racketen vrids mellan ett kvarts och ett halvt varv motsols.



Teknik

Utgångsställning

Det är viktigt att spelaren har en bra utgångsställning. Detta så att han eller hon skall ha de bästa förutsättningarna att returnera motståndarens bollar

Racketen skall vara upprest framför kroppen för att hinna blockera snabba bollar och för att kunna nå bollen med både forehand och backhand sidan



Knäna skall vara lätt böjda så att spelaren skall hinna förflytta sig åt alla håll.

Tyngdpunkten skall vara på båda fötter och på den främre delen av foten.

Fotarbete

är viktigt och en förutsättning för att kunna använda rätt slagteknik. Det sparar även krafter.

Förflyttning görs mestadels på två sätt

1. Chassésteg vilket innebär att den ena foten förs intill den andra, aldrig förbi så att benen korsas/saxas.

Detta fortarbete är det mest effektiva för att kunna förflytta sig så snabbt som möjligt för att kunna slå bollen så tekniskt som möjligt

2. Löpsteg, används för att snabbt komma tillbaka till banans centrum/mitt efter det att spelaren returnerat bollen.

Teknik

Serve

Korta servar används mest i dubbelspel och långa servar i singelspel.

Lång serve



Bollen skall hållas i fjädrarna långt framför kroppen. Spelaren skall stå ca en racketlängd från främre servelinjen. Racketen hålls rakt bakåt med sträckt arm. Tyngdpunkten skall vara på den bakre foten och när tillslaget påbörjas flyttas tyngden över till främre foten.

Racketarmen pendlar rakt neråt och framåt samtidigt som bollen släpps rakt ned.

Bollen träffas när racketbladet är framför kroppen.

Efter tillslag fortsätter armen framåt och uppåt.

En lång serve skall vara hög och falla lodrätt ner på motståndarens baslinje.

Kort Serve



Bollen skall hållas i fjädrarna långt framför kroppen.

Racketarmen skall vila mot höften. Den hand som håller i racketen skall vara tillbakavikt

Tyngdpunkten skall vara på den bakre foten i utgångsställning. Då serven startar skall höften rotera så att den högra sidan vrids mot nätet och för armen med sig.

Bollen släpps rakt ner.

Armen vilar på höften tills det att bollen träffas.

I träffögonblicket skall armen följa med bollen rakt fram och knuffa bollen över nätet.



Teknik

Clear forehand

är det vanligaste slaget och utgör grunden för många andra slag. Armens rörelse är likadan som vid kast

Utförande:

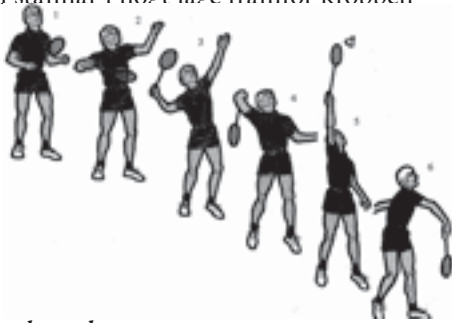
Då motståndaren slår till bollen skall du flytta höger fot bakåt och flytta tyngden till densamma..

Höften vrids bakåt. Racketarmbågen lyfts upp och ut från kroppen. Motsatt arm pekar upp mot bollen.

Armbågen lyfts och racketen tippas bakåt.

Vid tillslaget förflyttas tyngden till främre benet och bollen träffas ovanför huvudet. Samtidigt förs motsatt arm neråt och bakåt.

Slaget slutar med att armen bromsas framför kroppen och armbågen stannar i hört läge framför kroppen



Drop forehand

bygger mycket på clearslaget

Utförande:

Första delen av slaget fungerar precis som clearslaget. en skillnad är att racketen vinklas lätt bakåt vid tillslaget.

Bollen knuffas iväg i stället för att snärta iväg slaget

Smash forehand

Smash forehand

bygger även det på clearslaget. skillnaden på slagen är tillslaget till bollen och sättet hur handleden arbetar.

Utförande:

Tillslaget i smashen sker framför kroppen. Bollen skall träffas högt ovanifrån och vid tillslaget skall handled och racket pressas framåt och nedåt

Slaget avslutas genom att armen bromsas framför kroppen precis som vid clearslaget.

Round the head

är i princip ett clearslag bara att bollen träffas på forehandsida.

Utförande:

Racketen viks runt huvudet och träffar bollen utanför kroppen på backhandsidan. Spelarens vänster sida skall vara mot nätet under slaget.

Fotarbetet skall göras på samma sätt som övriga forehandslag

Låg clear backhand

slaget skall helst slås med universalgrepp och bollen träffas i höfthöjd.

Utförande:

racketsidan vänds mot nätet. Kroppstyngden ligger på den bakre foten. Racketen förs bakåt med armbågen nedåt och utåt. Vrid in handen mot kroppen.

Slaget börjar genom att kroppstyngden förflyttas till den främre foten samtidigt som höften vrids framåt.

Bollen skall träffas framför höger höft och racketarmens rörelse är en pendelrörelse nedåt, utåt och framåt. Armen skall vara rak vid bollträffen.

Bollbanan skall vara lång och hög med riktning mot baslinjen.



Plock

är inget egentligt slag utan sättet att returnera en smash.

Utförande:

Använd tumfingersgreppet eftersom spelaren då kan använda både forehand och backhand.

Kroppen skall vara vänd mot nätet med fötterna parallellt. Racket skall hållas rakt framför kroppen.

Nätdrop

Utförande:

Racketen skall vara lyft då spelaren springer mot nätet. undvik att gå för nära nätet, sträck hellre ut armen.

Undvik att slå bollen, försök mera lyfta bollen över nätet.



Lektionstips

Lektionsupplägg

Uppvärmning med någon kull- & bollek eller med hopprep
Teknikövningar med racket och boll
Asluta med spel

Tips på övningar

- Bolljonglering i olika former,
Stående, gående, springande, sittande, höga, låga, långakorta, använd båda sidor på racketen, bakom rygg, mellan benen.
- Följ John, dela in barnen i små grupper om tre till fyra barn. En person utses till John, Alla barn har en racket och boll och de skall sedan följa ”Johns” instruktioner
- Slagstafett,
Alla spelare har varsin boll och racket och skall springa runt i hallen utan att bollen nuddar marken. Om bollen nuddar mark kan man tex se till att spelarna gör 5 armhävningar, upphopp eller liknande övningar innan de får fortsätta igen
- Spela med ballonger, kan börja med att bara använda händerna och sedan försvåra genom att använda racket.

Rundbadminton
Efter slagen boll springer spelarna runt nätet och ställer sig sist i kön

Jägarboll
Jägaren utrustas med badmintonbollar som han/hon kullar villebråden med. När villebrådet blir taget blir han medhjälpare till kullaren. han/hon får inte kulla någon men kan var medhjälpare genom att passa bollen

Inga bollar på egen planhalva.
Spelarna har fem bollar på varje spelplan. Dessa skall kastas/spelas över till den andra planhalvan. den som först får sin spelplan tömd på bollar har vunnit.. endast en boll får kastas/spelas över till den andra sidan

Par-dubbel
Två spelare håller varandra i handen och spelar.

Dubbel med en 1 racket
Två spelare på varje planhalva, med bara en racket. man slår vartannat slag så det gäller att snabbt lämna över racketen till partnern

Serve
Försök pricka ett utmärkt område tex en rockring, eller en linje

Litteratur, Källor

www.badminton.nu
Här hittar du regler om du vill fördjupa dig mer i dessa
Under fliken utbildning kan du hitta nedladdningsbara filer
bl a ett övningshäfte och tränartips

Badminton för ungdom
1980, Utbildningsproduktion AB , Malmö

Bättre badminton
1987, Engers Boktryckeri A/S, Otta

Racketskolan
1999, AB Danagårds Grafiska, Ödeshög 1999

Utbildare

Vill ni ha hjälp med badminton kan ni kontakta BK Smash,
Per-Erik ”Perrre” Wiclström tel 14503, 0400- 52 92 42

