



# SHUTTLE TIME

O PROGRAMA DE BADMINTON  
ESCOLAR DA **BWF**  
MANUAL PARA O PROFESSOR



# SHUTTLE TIME

**O PROGRAMA DE BADMINTON  
ESCOLAR DA *BWF*  
MANUAL PARA O PROFESSOR**

© Badminton World Federation 2013  
Primeira Publicação Novembro 2013

# Reconhecimento

A BWF deseja reconhecer e agradecer às seguintes pessoas e organizações que fizeram importantes contribuições para a elaboração do "Shuttle Time".

## Desenvolvedores de materiais e projetos

---

Stuart Borrie

David Cabello

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

## Tradução

---

Luciane Neri

Paulo Roberto Bastianini da Silva

Keiko V.O. Fonseca

## Confederações Continentais

---

Badminton Africa [www.badmintonafrika.org](http://www.badmintonafrika.org)

Badminton Asia [www.badmintonasia.org](http://www.badmintonasia.org)

Badminton Europe [www.badmintoneurope.com](http://www.badmintoneurope.com)

Badminton Pan Am [www.badmintonpanam.org](http://www.badmintonpanam.org)

Badminton Oceania [www.oceaniabadminton.org](http://www.oceaniabadminton.org)



## Para mais informações

Todo o material de apoio para o *Shuttle Time* está disponível em vários idiomas para *download* na página web da BWF.

## Badminton World Federation

---



Unit 17.05. Level 17

Amoda Building

Jalan Imbi

55100 Kuala Lumpur, Malaysia

[www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

[shuttletime@bwfbadminton.org](mailto:shuttletime@bwfbadminton.org)

# Conteúdos

## Módulo 1 – Primeiros Passos

---

### Visão Geral

1. Introdução .....	6
2. Enfoque nos Professores .....	7
3. Enfoque Nas Crianças (alunos).....	7
4. Por que o Badminton? .....	8
5. Sua Situação de Ensino do Badminton .....	9

### Sobre o Shuttle Time

6. Os Objetivos do Shuttle Time .....	10
7. Os Recursos Didáticos do Shuttle Time .....	11

### Sobre o Badminton

8. O Esporte Escolar Ideal .....	12
9. Elementos Básicos do Badminton.....	13
10. Os Objetivos do Jogo.....	13
11. As Regras do Jogo.....	14
12. O Badminton de Alto Nível.....	14
13. Um Esporte Olímpico .....	14
14. O Badminton no Mundo .....	15
15. As Origens do Badminton .....	15
16. A Regulamentação Internacional do Badminton .....	16
17. Visão, Missão e Objetivos da BWF .....	17
18. O Badminton Local .....	17

## Módulo 2 – Materiais Didáticos e Conteúdos

---

1. Visão Geral .....	19
2. Material Didático para Badminton.....	20
3. Resumo dos Conteúdos .....	21
4. Estrutura do Programa .....	23
5. Por onde Começar?.....	24
6. Estrutura das Aulas .....	24
7. Formato Geral das Aulas.....	25
8. Flexibilidade do Programa .....	26

### **Módulo 3 – A Gestão de Grupos no Ensino de Badminton**

---

1. Motivação dos Alunos . . . . .	28
2. O Ensino de Badminton para Grupos Grandes . . . . .	29
3. Habilidades de Alimentação com Petecas . . . . .	31
4. Segurança . . . . .	31
5. Jogos – Gerenciando grupos . . . . .	32

### **Módulo 4 – Habilidades Físicas**

---

1. Introdução . . . . .	33
2. Objetivos . . . . .	34
3. Exercícios Físicos – Conteúdos Básicos de Educação Física . . . . .	35
4. Resumo . . . . .	38

### **Módulo 5 – Aulas Iniciais**

---

#### **Golpear e Mover – Empunhadura, Posição de início, Jogo na frente da quadra (10 planos de aula)**

1. Introdução . . . . .	40
2. Objetivos . . . . .	40
3. Explicação dos Conteúdos . . . . .	41
4. Resumo . . . . .	58

### **Módulo 6 – Swing (Movimento para frente e Lançar)**

---

#### **Desenvolvimento no meio da quadra (2 planos de aula)**

1. Introdução . . . . .	60
2. Objetivos . . . . .	60
3. Explicação dos Conteúdos . . . . .	61
4. Resumo . . . . .	66

## Módulo 7 – Lançar e Golpear

---

### Desenvolvimento no fundo da quadra (6 planos de aula)

1. Introdução .....	68
2. Objetivos .....	68
3. Explicação dos Conteúdos .....	69
4. Resumo .....	78

## Módulo 8 – Aprender a Ganhar

---

### Tática e Competição (4 planos de aula)

1. Introdução .....	80
2. Objetivos .....	80
3. Consciência Tática .....	80
4. Explicação dos Conteúdos .....	81
5. Resumo .....	83

## Módulo 9 – Como Organizar uma Competição

---

1. Introdução .....	85
2. Competição por Eliminação .....	85
3. Competição por Ligas .....	87
4. Sistema de escada .....	88
5. Sistema de Pirâmide .....	89
6. Jogos Abertos (“Match Play”) .....	90

## Módulo 10 – Regras de Badminton Simplificadas

---

1. Visão Geral .....	91
2. Sistema de Pontuação .....	92
3. Intervalos e Troca de Lado .....	92
4. Partidas de Simples .....	92
5. Partidas de Duplas .....	92

## Apêndice

---

Glossário .....	94
-----------------	----

# Módulo 1

## Primeiros Passos

### CONTEÚDOS

---

#### Visão Geral

1. Introdução
2. Pensando nos professores
3. Pensando nas crianças
4. Por que o Badminton?
5. Situação de Ensino do Badminton

#### Sobre o *Shuttle Time*

6. Os Objetivos do *Shuttle Time*
7. Os Recursos Didáticos do *Shuttle Time*

#### Sobre o Badminton

8. O Esporte Escolar Ideal
9. Elementos Básicos do Badminton
10. Os Objetivos do Jogo
11. Regras do Jogo
12. O Badminton de Alto Nível
13. Um Esporte Olímpico
14. O Badminton no Mundo
15. As Origens do Badminton
16. Regulamentação Internacional do Badminton
17. Visão, Missão e Objetivos da BWF
18. O Badminton em sua Região

## Módulo 1 – Enfoque

O Módulo 1 apresenta uma introdução ao *Shuttle Time* e a adaptação do badminton para escolas. Descreve o programa de forma geral e apresenta um contexto histórico para o esporte. Auxilia também a focar a situação do badminton na sua escola e na sua região.

### Objetivos de Aprendizagem para o Módulo 1

Ao final deste módulo, você compreenderá:

- os objetivos do *Shuttle Time* e os componentes do programa;
- sua situação em relação ao badminton;
- os benefícios do badminton para as crianças em idade escolar;
- o badminton como esporte, suas regras e o badminton no mundo.



# Visão Geral

## 1. Introdução

---

**Shuttle Time** é o Programa de Badminton Escolar da BWF. Este programa pretende fazer do badminton um dos esportes escolares mais populares do mundo.

Este material de apoio para professores consiste em 10 módulos que o ajudarão a “ensinar badminton” no contexto escolar.

Os 10 módulos deste Manual para o Professor o ajudarão a:

- obter um maior conhecimento do badminton;
- planejar aulas de badminton;
- dar aulas de badminton para grupos de crianças que sejam divertidas, seguras e agradáveis;
- oferecer uma imagem e experiência positiva do badminton.

Os principais conteúdos e as sugestões de ensino serão detalhados nos Módulos 5, 6, 7 e 8.

- Módulo 5 – **10 Aulas Iniciais** (10 planos de aula – números 1 a 10)
- Módulo 6 – **Swing e Lançar** (2 planos de aula – números 11 e 12)
- Módulo 7 – **Lançar e Golpear** (6 planos de aula – números 13 a 18)
- Módulo 8 – **Aprender a Ganhar** (4 planos de aula – números 19 a 22)

Os 22 Planos de aula para o ensino do badminton estão disponíveis para *download* em quatro arquivos separados, correspondentes aos módulos citados acima.

## 2. Enfoque nos professores

---

Os professores são a chave para o êxito do *Shuttle Time*.

### **Os professores...**

- não necessitam ter experiência com o badminton para participar deste programa;
- podem usar este material de forma independente para aprender a planejar e dar aulas de badminton;
- podem participar de um curso de 8 horas/um dia concebido para professores que queiram aprender a executar o programa.

Sugerimos que você entre em contato com a sua Associação Nacional de Badminton, para pedir informações sobre o programa escolar de badminton – os contatos se encontram no site da BWF – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

Alguns professores já têm algum conhecimento sobre o badminton – talvez já tenham visto ou jogado uma partida. Alguns professores já treinaram o badminton. Outros professores, entretanto, terão seu primeiro contato com o badminton através deste material de capacitação.

○ **Manual para o Professor** e **Shuttle Time** são para professores de qualquer formação e experiência.

## 3. Enfoque nas crianças (alunos)

---

Algumas crianças já conhecem o badminton – talvez já tenham visto ou jogado uma partida. Outras crianças, entretanto, terão seu primeiro contato com o badminton através do *Shuttle Time*.

### **As crianças...**

- de todas as idades e níveis de habilidade podem ter êxito no desenvolvimento das habilidades do badminton;
- aprendem **habilidades básicas de badminton** através das atividades das aulas;
- também desenvolvem suas **Habilidades Físicas** enquanto “aprendem badminton” através das atividades do *Shuttle Time*.

É importante conhecer o nível de conhecimento das crianças em relação ao badminton e com o esporte em geral.

#### 4. Por que o Badminton?

O badminton é uma excelente opção de esporte escolar tanto para meninos como para meninas. É adequado para crianças de todas as idades e níveis de habilidade. É um esporte seguro, divertido, e de baixo impacto para crianças.

As atividades de badminton do **Shuttle Time** ajudam a desenvolver Habilidades Físicas gerais que são importantes para as crianças em idade escolar, como:

- coordenação óculo-manual;
- Habilidades de lançar e pegar;
- estabilidade e equilíbrio;
- velocidade e agilidade – a habilidade de trocar rapidamente de direção;
- habilidades de saltar e cair;
- habilidades táticas/ de tomada de decisões.

As lições e atividades deste Manual foram projetadas para “aprender habilidades de badminton” em grupos. Através destas atividades, as crianças aprendem **habilidades básicas de badminton**.

As crianças também desenvolverão **Habilidades Físicas** e aprenderão **habilidades táticas** (habilidades de **como jogar** e ganhar um jogo).



## 5. Situação para o Ensino do Badminton

Antes de começar, deve-se conhecer qual a situação para o ensino do badminton.

- Há um ginásio ou quadra coberta para dar aulas de badminton? (Nota – não é necessário um ginásio ou quadra coberta para as primeiras 10 Aulas).
- Há equipamentos básicos de badminton (raquetes, petecas e redes)?
- A associação nacional/regional/local de badminton oferece cursos para professores sobre o ensino do badminton?
- Há clubes locais que oferecem badminton para crianças em idade escolar?
- Conhece algum treinador de badminton que dá aulas para crianças em idade escolar?
- O badminton está incluído no currículo de Educação Física do ensino fundamental e secundário?
- Há competições locais de badminton escolar?
- Há competições regionais ou nacionais de badminton escolar?



# Sobre Shuttle Time

## 6. Os Objetivos do Shuttle Time

O Shuttle Time pretende:

- Ajudar os professores a planejar e dar aulas de badminton divertidas e com segurança;
- garantir às crianças uma experiência de sucesso com o badminton;
- alcançar os objetivos gerais da Educação Física através de atividades de badminton;
- permitir aos professores passar uma imagem e experiência positiva do badminton.

O programa contém elementos **técnicos**, **táticos** e **físicos** do badminton.

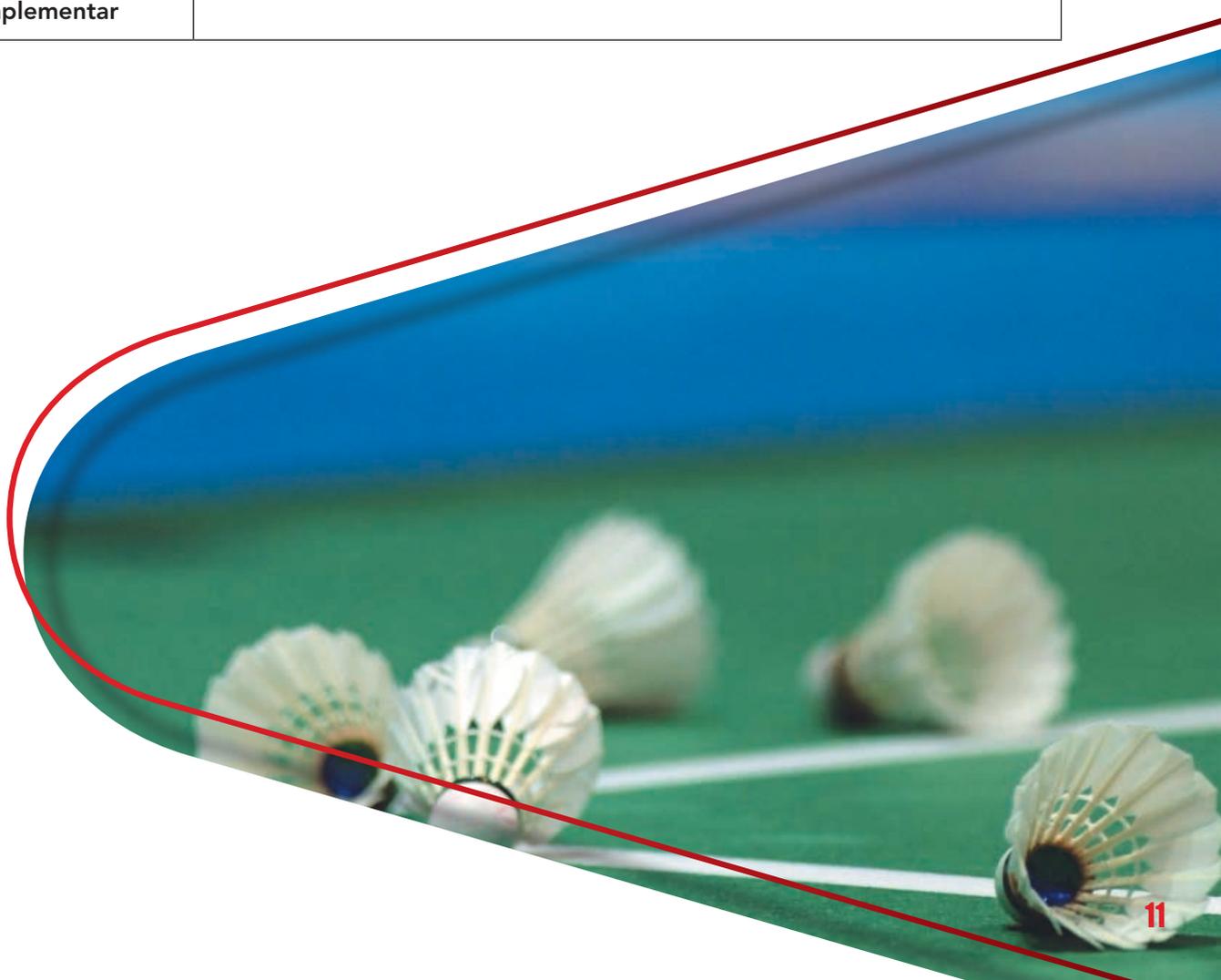
Isto significa que as crianças poderão experimentar a essência do badminton, sem conteúdos complicados para professores ou crianças que estão começando no badminton.



## 7. Os Recursos Didáticos do Shuttle Time

O material de apoio para o ensino e aprendizagem está disponível em vários idiomas. Pode-se fazer *download* na página web da BWF – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

<b>Manual para o Professor</b>	10 Módulos para professores que estão aprendendo a planejar e dar aulas de badminton.
<b>Planos de aula</b>	22 planos de aula para badminton.
<b>Videos</b>	Mais de 100 vídeos que mostram as atividades e os pontos didáticos das aulas.
<b>Equipamentos de Badminton</b>	Os professores necessitam de equipamentos para ensinar badminton (ver necessidade em cada plano de aula). Um pacote ideal para badminton escolar requer: <ul style="list-style-type: none"><li>• 24 raquetes;</li><li>• 3 dúzias de petecas de nylon;</li><li>• 2 redes;</li><li>• uma corda ou um elástico de 20 metros que pode ser amarrado na largura da quadra como rede.</li></ul>
<b>Material Complementar</b>	Um novo material para ensino de badminton está sendo desenvolvido.

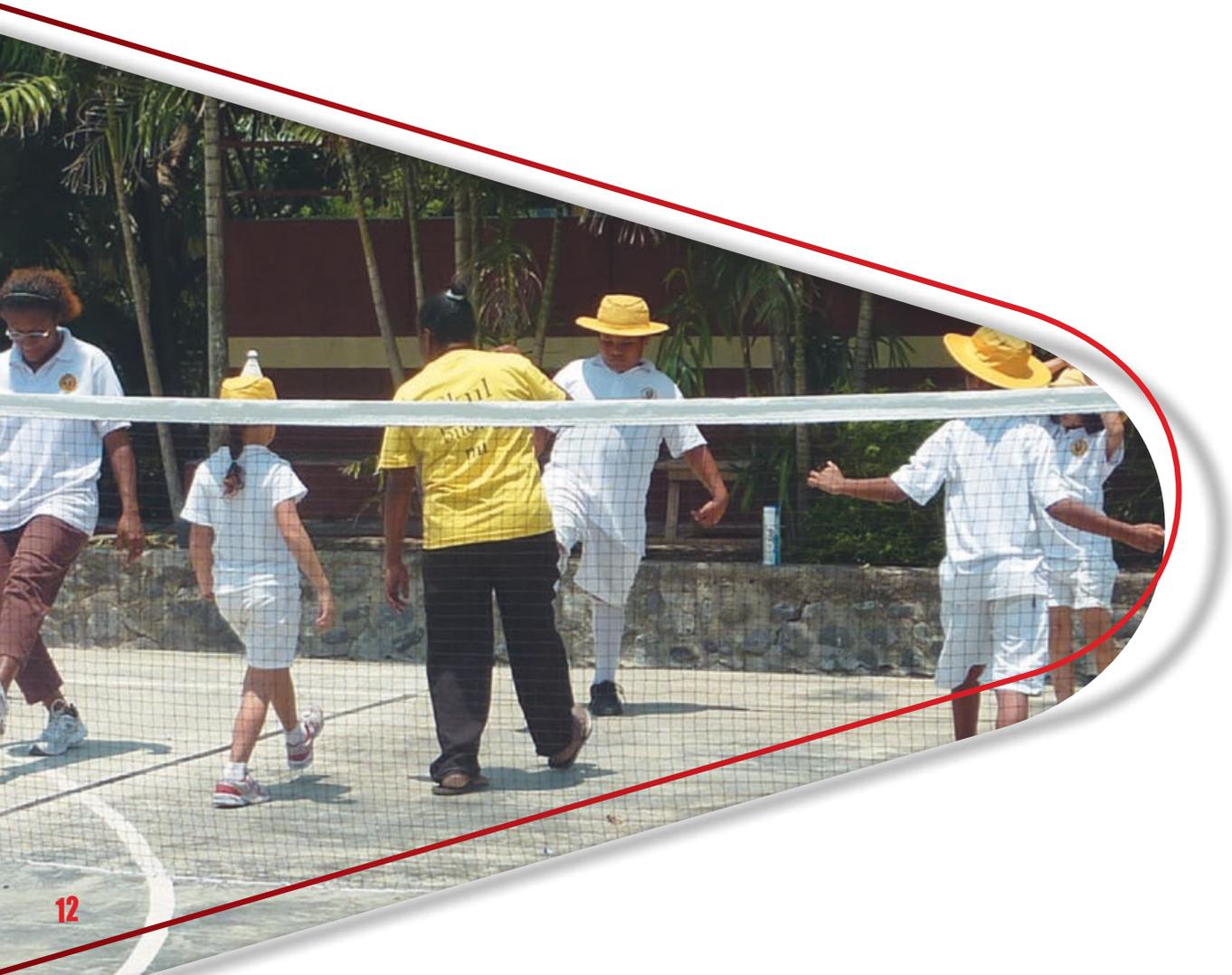


# Sobre o badminton

## 8. O Esporte Escolar Ideal

Existem muitas boas razões que fazem do badminton um esporte ideal para programas de Educação Física.

- O badminton pode ser praticado por meninas e por meninos.
- O badminton é um esporte seguro e de baixo impacto para crianças.
- O badminton ajuda a desenvolver Habilidades Físicas fundamentais.
- Alunos de todos os níveis de habilidades podem ter êxito no desenvolvimento de habilidades que lhes permitirão jogar badminton para sempre.
- Socialmente, meninos e meninas / homens e mulheres podem jogar, treinar e competir juntos.
- O badminton é acessível para pessoas com deficiência. Há regras para administrar grupos de pessoas que podem jogar de acordo com sua deficiência, garantindo assim, uma competição justa e segura.
- As aulas de 1 a 10 se adaptam facilmente para crianças com deficiência.

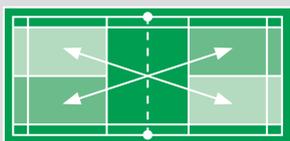


## 9. Elementos Básicos do Badminton

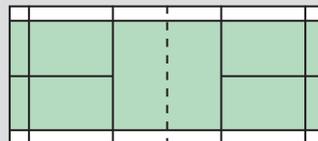
O badminton é:

- um jogo com rede;
- jogado em uma quadra retangular;
- um jogo de voleio, que inicia as jogadas com um saque de mão baixa;
- um jogo que tem cinco modalidades – simples (masculino e feminino) e duplas (masculino, feminino e misto).

O badminton de simples inicia com um saque em diagonal para uma área de serviço. Depois do saque, o jogo continua em uma quadra longa com a borda na primeira linha lateral.

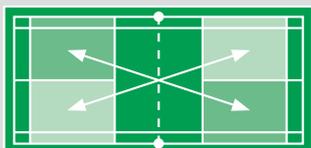


A peteca é servida em diagonal para a área de serviço do adversário.

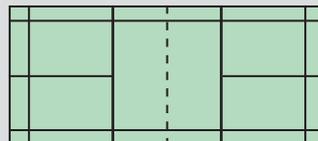


A parte sombreada indica a área de jogo para simples. A peteca que cair fora desta área implica que se ganha ou perde um ponto.

O badminton em duplas inicia com um saque diagonal para uma área mais curta e mais larga que em simples. Depois do saque, o jogo continua em toda a área da quadra.



Em Partidas de Duplas, a peteca é servida em diagonal para uma área mais curta e larga.



Depois do saque, a partida de duplas se desenvolve por toda a quadra.

Para os jogadores com deficiência, o tamanho da quadra é adaptado de acordo com a categoria do jogador, no sistema de classificação. Para mais informação, ver as Regras do Badminton na página web da BWF.

## 10. Os Objetivos do Jogo

Os Objetivos do Jogo é fazer pontos ao:

- fazer a peteca cair na quadra adversária;
- obrigar o adversário a mandar a peteca para fora da área da quadra;
- obrigar o adversário a mandar a peteca na rede;
- acertar a peteca no corpo do adversário.

## 11. As Regras do Jogo

---

As Regras Simplificadas de Badminton estão incluídas neste pacote didático – Módulo 10. O conjunto completo de regras, Leis do Badminton e Regulamentos que regem o esporte, estão disponíveis para *download* no site da BWF – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

## 12. O Badminton de Alto Nível

---

Nos níveis mais altos do badminton, a prática do esporte requer uma excelente condição física, habilidade técnica, habilidades de percepção e preditivas, assim como tempos de reação muito rápidos.

Os jogadores nos níveis mais altos necessitam de um excelente condicionamento físico que inclui:

- resistência aeróbica
- agilidade
- força
- potência explosiva
- velocidade
- tomada de decisões

Nos níveis mais altos, o badminton é um esporte muito técnico que requer altos níveis de coordenação motora, movimentos sofisticados de raquete e precisão quando sob pressão. No badminton a tática também é muito importante.

## 13. Um Esporte Olímpico

---

Desde 1992, o badminton é um esporte que faz parte dos Jogos Olímpicos. No total, somam 15 medalhas disponíveis no badminton olímpico – ouro, prata e bronze para cada uma das cinco categorias:

- Simples masculino
- Simples feminino
- Duplas masculino
- Duplas feminino
- Duplas misto

Os jogadores de badminton de cada região (Ásia, África, Europa, Oceania e as Américas) competem nos Jogos Olímpicos.

## 14. O Badminton no mundo

---

O badminton é praticado em todo o mundo, porém, como a maioria dos esportes, é mais popular em algumas regiões que em outras.

O badminton tem maior popularidade em países da Ásia como China, Coreia, Indonésia, Malásia, Japão, Tailândia, Índia e Taiwan. Estes países produzem muitos jogadores de classe mundial.

O badminton também é muito popular na Europa, e países como Dinamarca, Inglaterra, Alemanha, Polônia e França contam com jogadores de classe mundial.

Nas Américas, o badminton se está perfilando como um esporte popular. Com os Jogos Olímpicos de 2016 no Rio de Janeiro – Brasil, o badminton aumentará a popularidade nas Américas em um futuro próximo. O badminton também é amplamente praticado em algumas regiões da Oceania e África.

O badminton cresceu e aumentou a popularidade já que pessoas de todas as idades e qualquer nível podem jogar. Para o nível de principiantes, oferece uma sensação de satisfação desde os primeiros momentos, uma vez que desde o princípio consegue-se manter a peteca em jogo sem muito conhecimento técnico.

Nos níveis mais altos, entretanto, é um esporte muito dinâmico com *smashes* superando os 350 km/h e jogadores mostrando níveis altos de esportividade.

## 15. As Origens do Badminton

---

Embora as origens exatas do badminton não sejam claras, jogos que utilizavam uma peteca e uma espécie de raquete eram realizados na China, Japão, Índia, Sião e Grécia há mais de 2000 anos.

Entre 1856 e 1859, um jogo chamado “raquete e peteca” começou a evoluir para o moderno jogo de badminton na “Badminton House”, a residência campestre do Duque de Beaufort, na Inglaterra.

Jogos similares eram jogados em Poon na Índia nessa mesma época, quando foi estabelecido um código de conduta para o badminton em 1877.

O objetivo do jogo de “raquete e peteca” como era jogado na “Badminton House” era manter a peteca no ar o maior tempo possível, golpeando-se a peteca entre duas pessoas ou mais. Hoje em dia é o contrário; agora o objetivo é terminar a jogada o mais rápido possível ao ganhar pontos contra um adversário.

Em 1893, foi criada a Associação de Badminton da Inglaterra para administrar o jogo internacionalmente desde a Inglaterra.

## 16. A Regulamentação Internacional do Badminton

Em 1877, foram estabelecidas normas básicas para o esporte, porém, somente em 1893 é que foram publicadas as primeiras regras na Inglaterra.

A Federação Internacional de Badminton (IBF) foi criada em 1934 e contou com nove membros fundadores: associações de badminton do Canadá, Dinamarca, Inglaterra, França, Irlanda, Holanda, Nova Zelândia, Escócia e País de Gales.

Em 2006, a IBF mudou seu nome para Federação Mundial de Badminton (BWF).

A BWF é a entidade reguladora do esporte de badminton a nível mundial reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional (COI).

A BWF tem mais de 170 membros. Os membros da BWF são, salvo raras exceções, os organismos reguladores do badminton em nível nacional. Estes estão organizados em cinco confederações sob o sistema do COI, com cada Confederação Continental representando um dos cinco arcos Olímpicos – África, Ásia, Europa, Oceania e as Américas.



## 17. Visão, Missão e Objetivos da BWF

---

A BWF trabalha em estreita colaboração com as Associações Nacionais de Badminton e com as cinco Confederações Continentais de badminton para promover, apresentar, desenvolver e regulamentar o esporte a nível mundial.

### Visão

O badminton é um esporte global acessível para todos – líder em participação, experiência dos praticantes e cobertura nos meios de comunicação.

### Missão

Guiar e inspirar a todos os interessados e promover eventos de nível mundial junto com iniciativas inovadoras de desenvolvimento para assegurar que o badminton se converta em um esporte líder em nível global.

### Objetivos

Os objetivos da BWF são:

- Publicar e promover os Estatutos da BWF e seus Princípios.
- Incentivar a formação de novos Membros, fortalecer os vínculos entre Membros e ajudar na resolução de conflitos entre Membros.
- Controlar e regulamentar o jogo, a partir de uma perspectiva internacional, em todos os países e continentes.
- Promover e popularizar o badminton a nível mundial.
- Apoiar e incentivar o desenvolvimento do badminton como um esporte para todos.
- Organizar, conduzir e apresentar eventos mundiais de badminton.
- Manter um Programa de Anti-doping e garantir seu cumprimento de acordo com as normas da Agência Mundial Anti-doping (WADA).

## 18. O Badminton Local

---

É importante buscar informações sobre o Badminton local. Recomenda-se:

- encontrar treinadores ou jogadores locais de badminton que possam colaborar em seu programa de badminton escolar;
- identificar clubes locais onde você possa descobrir jogadores de badminton talentosos para treinar e praticar depois da escola;
- encontrar competições locais apropriadas para as crianças que queiram competir.

Diretórios locais ou regionais podem ajudá-lo a encontrar os clubes, associações ou pessoas envolvidas com o badminton, tais como treinadores e administradores do esporte.

A BWF publica o nome e o contato de cada associação nacional de badminton em seu site – [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

## Módulo 2

# Materiais Didáticos e Conteúdos

### CONTEÚDOS

---

1. Visão Geral
2. Material Didático para Badminton
3. Resumo dos Conteúdos
4. Estrutura do Programa
5. Por onde Começar?
6. Estrutura das Aulas
7. Formato Geral das Aulas
8. Flexibilidade do Programa

### Módulo 2 – Enfoque

---

O **Módulo 2** dá uma Visão Geral sobre a estrutura do *Shuttle Time* e os principais enfoques do ensino do badminton.

Os conteúdos e as sugestões para o ensino estão detalhados nos Módulos 5, 6, 7 e 8. Os 22 Planos de aula estão disponíveis para *download* em arquivos separados.

- Módulo 5 – **10 Lições Iniciais** (10 planos de aula – números 1 a 10)
- Módulo 6 – **Swing e Lançar** (2 planos de aula – números 11 e 12)
- Módulo 7 – **Lançar e Golpear** (6 planos de aula – números 13 a 18)
- Módulo 8 – **Aprender a Ganhar** (4 planos de aula – números 19 a 22)

### Objetivos de Ensino para o Módulo 2

---

Ao final deste módulo, você compreenderá:

- a estrutura do Programa de ensino do badminton;
- os principais conteúdos dos Módulos 5, 6, 7 e 8;
- a estrutura de uma típica aula de badminton com os recursos didáticos;
- o ponto de partida dentro do programa para seus alunos.

## 1. Visão Geral

O Manual para o Professor e os recursos didáticos não visa converter professores em treinadores de badminton.

### **Este material didático:**

- ajuda a desenvolver as habilidades e conhecimentos básicos do badminton por parte dos professores;
- fornece os conteúdos para o ensino do badminton escolar (planos de aula/exemplos práticos);
- aumenta a Segurança dos professores para “ensinar badminton” na escola;
- descreve alguns Elementos Básicos do Badminton – técnicos, físicos e táticos;
- apresenta 22 planos de aula para desenvolver nas crianças, as habilidades e conhecimento básicos de badminton;
- descreve detalhadamente a cada aula as atividades de ensino e as sequências de aprendizagem;
- demonstra como executar os exercícios por meio de apresentações de vídeo;
- oferece sugestões sobre como aumentar ou diminuir o nível de dificuldade;
- incentiva aos professores a criar seus próprios planos de aula de acordo com o nível e a motivação dos seus alunos.



## 2. Material Didático para Badminton

Este material didático está dividido em quatro sessões ou níveis. Cada sessão se baseia nas habilidades desenvolvidas nas aulas e sessões anteriores, introduzindo elementos de badminton, aumentando cada vez mais a complexidade.

Cada sessão contém uma quantidade de aulas de acordo com a complexidade e a importância do tema.



O conteúdo para cada sessão/nível se apresenta como um módulo por parte:

- Módulo 5 – **10 Aulas Iniciais** (Aulas 1 a 10)
- Módulo 6 – **Swing e Lançar** (Aulas 11 a 12)
- Módulo 7 – **Lançar e Golpear** (Aulas 13 a 18)
- Módulo 8 – **Aprender a Ganhar** (Aulas 19 a 22)

Ver os diferentes módulos acima para conhecer os detalhes do conteúdo de cada um.

As **10 Aulas Iniciais** são o principal ponto de partida para professores e crianças novatas no badminton.

As 10 Aulas Iniciais:

- Cobrem as habilidades básicas do badminton;
- Garantem que os principiantes de qualquer nível de habilidade tenham uma primeira experiência positiva com o badminton.

Os professores têm flexibilidade para:

- avançar para a seguinte aula;
- repetir as aulas de acordo com a necessidade;
- passar as próximas sessões/níveis a qualquer momento de acordo com o nível individual ou do grupo;
- repetir as atividades nas 10 Aulas Iniciais para dar às crianças mais tempo para as práticas das habilidades básicas;
- escolher atividades de diferentes aulas para criar suas próprias lições.

Os professores devem avaliar o progresso dos alunos depois de cada aula, antes de começar a planejar a próxima aula de badminton.

### 3. Resumo dos Conteúdos

<p><b>Sessão 1</b></p> <p><b>Aulas Iniciais</b> (10 aulas)</p>	<p>As 10 Aulas Iniciais incluem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• os princípios gerais do badminton;</li> <li>• <b>a empunhadura</b> e uma introdução ao <b>jogo na rede</b>;</li> <li>• <b>técnicas na frente da quadra e o rali</b>;</li> <li>• elementos físicos, incluindo a coordenação, a estabilidade e o equilíbrio.</li> </ul> <p>Primeiro se ensina a empunhadura e as habilidades básicas de raquete e depois o golpe na rede.</p> <p>Estas são as técnicas mais simples do badminton e ensiná-las primeiro ajudará os principiantes a terem mais êxito.</p> <p>As técnicas mais difíceis de golpe sobre a cabeça são introduzidas no programa mais adiante, quando as crianças já tiverem desenvolvido algumas técnicas básicas e tenham experimentado a sensação de êxito.</p> <p>Ao final das <b>10 Aulas Iniciais</b>, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizar ralis com empunhaduras básicas;</li> <li>• golpear da rede para o fundo da quadra;</li> <li>• utilizar um saque para iniciar um rali.</li> </ul>
--	--

<p><b>Sessão 2</b> <b>Swing (movimento para frente) e Lançar</b> (2 aulas)</p>	<p>Está projetada para ajudar aos alunos na transição do <b>golpe de mão baixa</b> para o <b>golpe sobre a cabeça</b>. Esta sessão inclui os elementos físicos associados como o lançamento e a coordenação.</p> <p>Aqui, se introduz o caráter do badminton como um jogo rápido. Portanto, a velocidade das jogadas pode aumentar de acordo com o nível dos alunos.</p> <p>Este aumento no ritmo provavelmente resultará em um aumento da satisfação. As crianças vão se divertir por causa da velocidade das jogadas.</p> <p>Note que a velocidade precisa ser controlada para garantir o desenvolvimento contínuo de uma boa técnica e para que as crianças possam ter uma experiência prazerosa.</p> <p>Ao final da <b>Sessão 2, Swing e Lançar</b>, alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizar jogadas mais rápidas do meio da quadra ao meio da quadra;</li> <li>• demonstrar uma técnica correta de lançamento.</li> </ul>
<p><b>Sessão 3</b> <b>Lançar e Golpear</b> (6 aulas)</p>	<p>Esta sessão introduz e desenvolve o <b>golpe sobre a cabeça</b> e os elementos físicos associados, como saltar e cair assim como a estabilidade corporal.</p> <p>A maioria das aulas desta sessão inicia com jogos para melhorar a técnica de lançamento que é a habilidade básica requerida para desenvolver uma boa técnica de golpear sobre a cabeça.</p> <p>Ao finalizar a <b>Sessão 3, Lançar e Golpear</b>, os alunos deverão ser capazes de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizar jogadas sobre a cabeça;</li> <li>• deslocar-se pela quadra com movimentos básicos de pés;</li> <li>• realizar jogadas que utilizem todas as áreas da quadra.</li> </ul>
<p><b>Sessão 4</b> <b>Aprender a Ganhar</b> (4 aulas)</p>	<p>Esta sessão introduz <b>habilidades táticas</b> básicas, tanto para simples como duplas, assim como os elementos físicos associados como velocidade e agilidade.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nesta sessão, há mais exercícios que contemplam situações, atividades e jogos com um enfoque competitivo.</li> <li>• Estão projetados para dar mais ênfase no desenvolvimento de um pensamento tático, para fomentar a aprendizagem da tática básica do badminton e a tomada de decisões.</li> </ul> <p>Ao final da <b>Sessão 4, Aprender a Ganhar</b>, os alunos deverão ser capazes de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• realizar uma jogada estratégica;</li> <li>• demonstrar posições básica de jogo em simples e duplas;</li> <li>• jogar partidas.</li> </ul>

## 4. Estrutura do Programa

4 aulas para introduzir e praticar as habilidades táticas básicas.



6 aulas para introduzir e praticar a técnica do golpe sobre a cabeça.



2 aulas planejadas para preparar os principiantes para golpear sobre a cabeça.



10 aulas planejadas para dar aos principiantes uma impressão positiva do badminton.

Tática de Simples (19)	Jogos Táticos (20)	Tática de Duplas (21)	Jogos Táticos (22)
Velocidade e agilidade	Aprender a Ganhar		



Clear com salto de tesoura (13)	Jogos de Desenvolvimento (14)	Drop com salto de tesoura (15)	Jogos de Desenvolvimento (16)	Smash e bloqueio (17)	Jogos de Desenvolvimento (18)
Saltar e lançar	Ombro e estabilidade corporal		Deslocamento na quadra		
Lançar e Golpear					



Drives no meio da quadra (11)	Desenvolvimento no meio da quadra (12)
Jogos de lançamento	Jogos de lançamento
Swing (mov. p./frente) e Lançar	



Introdução Empunhaduras (1)	Troca de empunhadura/ Trabalho de pés (2)	Rede e deslocamento (3)	Rede e saída (4)	Jogos de Revisão (5)	Jogos de Revisão (6)	Saque de backhand/rali (7)	Golpe de backhand da rede ao fundo (8)	Golpe de forehand da rede ao fundo (9)	Jogos de Revisão (10)
Coordenação com o golpe	Golpear e Pegar	Estabilidade e equilíbrio 1	Estabilidade e equilíbrio 2			Golpear e Pegar	Equilíbrio dinâmico 1	Equilíbrio dinâmico 2	
10 Aulas Iniciais									

Nota: o ponto de partida e a seleção das aulas do programa devem ser coerentes com o perfil dos alunos.

## 5. Por onde Começar?

A aula que começará a ensinar o badminton dentro do programa e o ritmo do progresso de uma lição à outra dependerá de vários fatores:

- a experiência que os alunos têm com o badminton;
- idade e desenvolvimento físico;
- aptidão e experiência anterior com o esporte.

Não é necessário seguir cada aula na ordem estabelecida aqui – da aula 1 a 10, e depois de 11 e 12, etc.

O programa foi projetado para permitir aos professores selecionar as aulas e os exercícios de acordo com o nível dos alunos.

Os professores devem adaptar cada exercício dentro dos planos de aula para incrementar ou diminuir a dificuldade de acordo com os indivíduos e os grupos. Assim garante-se uma experiência positiva com o badminton para cada participante.

## 6. Estrutura das Aulas

As aulas de badminton neste material contém:

- exercícios **físicos**;
- exercícios **técnicos de badminton**;
- atividades **divertidas e competitivas**.

Cada aula está projetada para durar 60 minutos; entretanto, o ritmo dos exercícios pode ser adaptado para períodos mais curtos de aula.

As diferentes partes da aula estão em cores diferentes, para ajudar os professores a seguir o plano.

As três cores representam conteúdos **físicos, técnicos/táticos** e **competitivos/divertidos**.

As aulas iniciam com uma atividade de **aquecimento** e exercícios específicos de **desenvolvimento físico**. Depois seguem os **elementos técnicos**, e finalmente os **elementos de competição** que compõem a maior parte da aula.

O esquema de cores permite aos professores visualizar os vários elementos (físicos/técnicos/competitivos). Estes componentes das aulas são interligados aulas são intercambiáveis. Assim, permite-se ao professor planejar as aulas de acordo com o nível de habilidade e motivação do grupo.



## 7. Formato Geral das Aulas

<b>Introdução – enfoque / objetivos da aula</b> (5 minutos)	<p>O professor ressalta o que será aprendido pelos alunos.</p>
<b>Desenvolvimento físico</b>	<p>Atividades divertidas para melhorar as habilidades motoras, assim como movimentos gerais de aquecimento relacionados ao conteúdo da aula.</p> <p>Há alguns exercícios na parte física que necessitam de uma atividade de “pré-aquecimento”, já que demandam que os alunos trabalhem a um nível máximo de velocidade ou agilidade.</p> <p>Portanto, os alunos necessitarão de 3-4 minutos de aquecimento geral como o trote ou exercícios de flexibilidade.</p>
<b>Técnico / Tático</b>	<p>A parte principal da aula se dedica aos exercícios técnicos com raquete e peteca ou a jogos divertidos / competitivos projetados para reforçar os pontos didáticos.</p> <p>Em todas as atividades, pode-se aumentar ou diminuir o nível de dificuldade para que o conteúdo seja adequado ao nível dos alunos.</p> <p>Isto ajudará a manter a motivação dos alunos de todos os níveis.</p>
<b>Revisão do enfoque da aula</b> (5 minutos)	<p>O professor faz um Resumo dos principais pontos didáticos e executa a fase de volta à calma.</p>

Há aulas de revisão que utilizam exercícios de diversão e situações de competição intercaladas no programa para reforçar a aprendizagem de aspectos técnicos do badminton.



## 8. Flexibilidade do Programa

---

Este é um recurso flexível para satisfazer as necessidades de:

- professores e alunos de diferentes contextos culturais;
- diferentes situações de ensino / aprendizagem (quanto ao local, equipamentos, tamanho do grupo e experiência prévia com o badminton);
- grupos de habilidades diversas.

O progresso ao longo do programa dependerá do nível de habilidade e da motivação do grupo. Os professores devem avaliar o progresso dos alunos depois de cada aula.

Este material foi projetado para ser flexível, de acordo com a experiência do professor e a habilidade (física no badminton) dos alunos.

Há muitas opções para que os professores programem o curso, como por exemplo:

- variar as atividades, empregando as sugestões para fazer as atividades mais ou menos difíceis;
- variar o tempo dedicado aos elementos físicos, técnicos e competitivos em uma aula, ou para uma atividade dentro da lição;
- projetar seus próprios planos de aula coerentes com a sua própria situação de ensino, utilizando as ideias e conteúdos dos planos de aula como guia;
- criar novas aulas dando ênfase em aspectos mais físicos, técnicos ou competitivos que mantenham, ao mesmo tempo, os elementos centrais de aprendizagem e diversão;
- repetir aulas e exercícios quando necessário, para satisfazer as necessidades e o progresso de alunos, individualmente, ou do grupo em geral.

## Módulo 3

# A Gestão de Grupos no Ensino de Badminton

### CONTEÚDOS

1. Motivação dos Alunos
2. O Ensino de Badminton para Grupos Grandes
3. Habilidades de Alimentação com Petecas
4. Segurança
5. Jogos – Gestão de grupos

### Módulo 3 – Enfoque

O **Módulo 3** dá exemplos de como ensinar o badminton a grupos grandes de crianças dando ênfase à segurança, o jogo didático, e a gestão de grupos.

### Objetivos de Aprendizagem para o Módulo 3

Ao final deste módulo, você compreenderá:

- alguns fatores que influem na motivação das crianças;
- como organizar grupos de crianças no ensino do badminton;
- a importância da prática em grupos;
- a segurança no ensino do badminton;
- como organizar jogos com grupos grandes.

## 1. Motivação dos Alunos

---

Todas as aulas iniciam com atividades de aquecimento que são divertidas e que representam diferentes desafios físicos para as crianças. Incluem-se exercícios e jogos para motivar aos alunos, na medida do possível.

Os fatores a seguir deverão ser levados em consideração pois têm efeito na motivação:

- níveis de atividades apropriados de acordo com a idade e habilidade das crianças.
- variedade de atividades.
- exercícios que promovam o êxito.
- exercícios em duplas, equipes ou grupos.
- atividades que são competitivas, mais sem muita pressão de êxito.
- equipamentos e materiais interessantes.
- quantidade de raquetes, petecas e espaço para que a prática seja contínua.



## 2. O Ensino de Badminton para Grupos Grandes

O badminton requer de certo espaço e é importante considerar como controlar grupos de crianças durante as aulas de badminton.

A seguir são propostas algumas ideias de como organizar exercícios de forma efetiva para que muitos alunos possam praticar juntos.

- a. Sem redes, sem quadras.
- b. Modificação do tamanho da quadra.
- c. Uso do espaço entre/atrás das quadras.
- d. Exercícios com mais de quatro jogadores por quadra.
- e. Práticas em duplas e em grupos.
- f. Organização de práticas com intervalos – um tempo dentro da quadra e um tempo fora.
- g. Professor ou aluno “alimentando” com petecas.

### a. SEM redes e SEM quadras

- Muitos exercícios, principalmente nas 10 Aulas Iniciais, não necessariamente precisam de quadras ou redes.
- Pode-se utilizar as linhas marcadas para outros esportes (por exemplo, voleibol ou basquete).
- Pode-se aproveitar as linhas existentes ou fita ou giz para dividir as áreas de prática no salão.
- Pode-se usar “alvos” como aros, cones ou caixas para praticar sem linhas de quadra.

#### Exemplo – Prática do saque de *backhand*

O saque de *backhand* pode ser efetuado de maneira que caia em uma cesta ou acerte um pano no chão. Cada aluno tem uma raquete e petecas. Colocam-se cestas em uma linha no centro da quadra e os alunos golpeiam a partir da linha paralela. Muitos alunos podem praticar ao mesmo tempo em uma quadra de badminton ou espaço equivalente.

### b. Modificação do Tamanho da quadra

Para a aprendizagem de muitas das habilidades é importante modificar o tamanho da quadra, geralmente tornando-a mais curta. Uma quadra menor pode ser mais facilmente coberta pelo jogador, o que ajuda às crianças a conseguir jogadas mais longas e a golpear mais vezes a peteca sem errar ou parar o jogo.

#### Exemplo – Prática de *drives*

Os alunos praticam os *drives* de uma linha lateral à outra linha lateral na largura da quadra. Até 12 crianças podem jogar na área de uma quadra.

### c. Uso do Espaço Entre/Atrás das Quadras

Enquanto quatro alunos ou mais podem praticar na quadra, outros podem praticar no espaço entre as quadras (utilizando uma corda entre as quadras como ‘rede’) ou atrás das quadras (a altura da rede ou outros alvos podem ser marcados na parede).

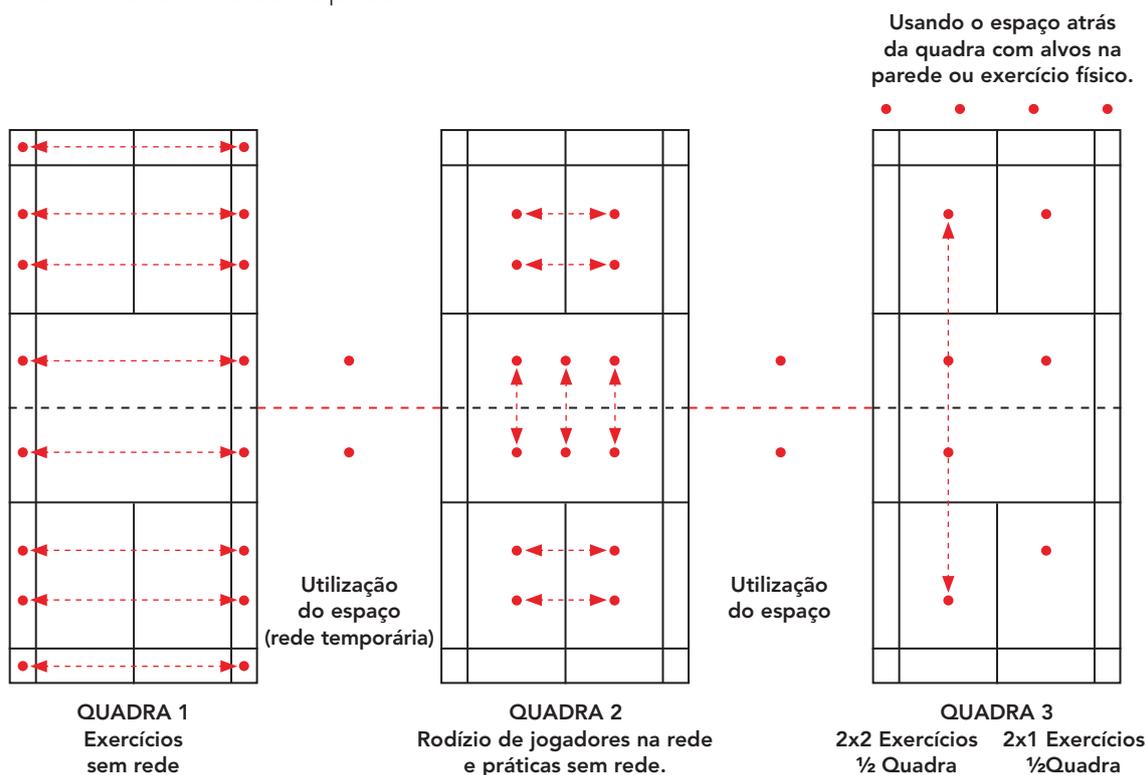
Pode-se aproveitar o espaço permitindo que os alunos que estão fora da quadra pratiquem os mesmos exercícios que os que estão dentro, ou passar-lhes outros exercícios que não requerem uma rede ou uma quadra.

**d. Exercícios com Quatro Jogadores ou Mais por Quadra**

Se há quatro jogadores na rede e quatro no fundo da quadra, os jogadores podem praticar diretamente na rede ou desde/até o fundo da quadra. Há muitas variações possíveis.

O exemplo abaixo mostra três diferentes opções de quadra:

1. A quadra 1 tem 16 alunos praticando exercícios de golpes na largura da quadra, sem rede. Também, mostra o uso do espaço entre quadras com dois alunos praticando.
2. A quadra 2 tem 14 alunos praticando. Há quatro em cada lado da quadra jogando entre eles (sem rede) e três duplas praticando na rede. Há uma dupla praticando entre a quadra 2 e a quadra 3 sobre uma corda atada entre as duas quadras como 'rede'.
3. A quadra 3 tem dois alunos jogando contra outros dois em meia quadra, e na outra meia quadra, há dois alunos jogando contra um. Atrás da quadra, outros quatro alunos estão praticando saques com um alvo marcado na parede.



**e. Práticas em Duplas ou em Grupos de Três**

Isto se usa normalmente para práticas com um enfoque mais técnico. Principalmente quando se joga na parte da frente, três duplas/grupos podem jogar em uma mesma quadra.

É importante que o professor e os alunos tenham cuidado com as petecas caídas no chão, e que mantenham uma distância adequada entre alunos/grupos.

Para alguns exercícios, os alunos podem ser posicionados de forma que os dois lados da rede sejam utilizados.

### f. Organização de Práticas com Intervalos

Faz-se rodízio para trocar de papel e de posição. Após certo tempo, os grupos rodam dentro e fora da quadra.

Isto ajuda a variar, focar a atenção e manter altos níveis de motivação.

### g. Professor ou Aluno “Alimentando” com Petecas

“Alimentar” é um termo utilizado no badminton, quando um treinador/professor/aluno golpeia ou lança petecas sucessivamente, uma atrás da outra, para que o jogador que recebe as petecas consiga uma prática intensa em um curto período de tempo.

Alimentar não é fácil para professores ou alunos que são novos no badminton, assim requer-se prática antes de iniciar as aulas.

Uma alimentação de qualidade é muito importante para conseguir ótimas condições de prática. Cada jogador deve concentrar-se em alimentar corretamente para o seu parceiro.

Alimente o grupo golpeando ou lançando petecas. Os alunos devolvem o golpe e fazem rodízio de maneira que cada aluno tenha a oportunidade de golpear uma peteca alimentada pelo professor (“rodízio de jogadores”).

## 3. Habilidades de Alimentação com Petecas

---

A habilidade de distribuir petecas com precisão e com um ritmo adequado é uma habilidade importante. Os professores/treinadores usam muito esta técnica no badminton.

O badminton é um esporte individual e não de equipe – entretanto, os jogadores necessitam praticar em grupos e apoiar o treinamento e a prática de seus companheiros. Portanto, a alimentação com petecas é uma habilidade importante, tanto para professores como para os alunos.

É uma habilidade requerida em vários exercícios incluídos no programa. Portanto, deve-se ensinar aos alunos como alimentar, de tal forma que ajudem a praticar determinados golpes e desenvolvam habilidades.

Por exemplo, os alunos terão que alimentar ou distribuir petecas a partir de um ponto abaixo do topo da rede (para o jogo na rede ou para levantar) e de baixo ou para o alto no fundo da quadra (para *drops* e *clears*), e para conseguir, o alimentador necessitará segurar a peteca corretamente.

Pode-se empregar jogos de precisão, velocidade e distância para desenvolver esta habilidade de forma divertida.

Para alguns exercícios convém fazer um trabalho de “multi-petecas” com uma boa quantidade de petecas (10-15) apoiadas no braço ‘livre’ do professor ou aluno. Pode-se golpear ou lançar uma peteca após a outra.

Para alunos com dificuldades para segurar as petecas, um colega pode segurar as petecas e passá-las uma a uma para o alimentador.

## 4. Segurança

---

Para manter a segurança na quadra ao ensinar badminton, é importante.

- Tomar cuidado com as petecas no chão quando os alunos estão praticando/jogando.
- Garantir que tenha espaço suficiente entre as duplas, para evitar que se choquem ao praticar os movimentos.
- Garantir que tenha espaço suficiente se houver jogadores destros e canhotos praticando juntos.
- Garantir um bom posicionamento dos alimentadores – assegurar que haja espaço suficiente em torno da área de golpes para os alimentadores e os receptores.
- Garantir que os postes estejam estáveis e que a base não represente nenhum perigo para os alunos de tropeçarem na mesma.

## 5. Jogos – Gerenciando grupos

---

Muitos exercícios na etapa de aquecimento podem ser feitos como jogos, revezamentos ou atividades em duplas ou grupos. Portanto, é muito importante a organização.

Cada professor deve levar em consideração o seguinte:

- O número de alunos e equipes, o tempo destinado para a atividade.
- Quantos alunos e quantas equipes ou grupos têm na turma?
- Há espaço suficiente no local para que todos os alunos trabalhem ao mesmo tempo?
- Materiais e logística – como se organizarão os materiais e os grupos?
- As próprias ideias e a contribuição de cada professor – é importante que o professor seja criativo com os exercícios e que considere possíveis variações de acordo com as necessidades, as idades e os níveis de habilidade das crianças.

## Módulo 4

# Habilidades Físicas

### CONTEÚDOS

1. Introdução
2. Objetivos
3. Exercícios Físicos – Conteúdos Básicos de Educação Física
4. Resumo

### Módulo 4 – Enfoque

O **Módulo 4** dá uma Visão Geral sobre as Habilidades Físicas que se desenvolvem em cada parte do programa. O módulo descreve como o conteúdo físico básico da Educação Física está integrado no programa. Também proporciona as referências às aulas e atividades onde se desenvolvem as habilidades básicas de coordenação, estabilidade e equilíbrio.

Estas Habilidades Físicas são essenciais para o desenvolvimento das habilidades técnicas do badminton.

### Objetivos de Aprendizagem para o Módulo 4

Ao final deste módulo, você compreenderá:

- quais Habilidades Físicas são desenvolvidas neste programa;
- em quais aulas e atividades são praticadas essas Habilidades Físicas.

### 1. Introdução

Cada aula inicia com uma breve introdução aos principais pontos didáticos.

Depois, seguem exercícios específicos de desenvolvimento físico relevante ao conteúdo técnico da lição.

Os objetivos tanto técnicos como físicos se integram nas atividades da lição.

Cada uma das quatro sessões tem sua própria área de **conteúdos técnicos** integrados nas atividades.

Sessão	Conteúdo Técnico
<b>Aprender a Ganhar</b> (4 aulas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Princípios táticos básicos para simples e duplas.</li> </ul>
<b>Lançar e Golpear</b> (6 aulas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Golpes sobre a cabeça.</li> </ul>
<b>Swing (movimento para frente) e Lançar</b> (2 aulas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>O Jogo no meio da quadra. Transição dos golpes de mão baixa aos golpes sobre a cabeça.</li> </ul>
<b>Aulas Iniciais</b> (10 aulas)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empunhadura, golpes de mão baixa, jogadas na frente da quadra (na rede), o saque de <i>backhand</i>, o saque alto de <i>forehand</i>, golpes da rede ao fundo da quadra.</li> </ul>

Cada uma das quatro sessões tem sua própria área de **conteúdos físicos** integrados nas atividades.

Sessão	Conteúdo Físico
<b>Aprender a Ganhar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades de velocidade e agilidade.</li> </ul>
<b>Lançar e Golpear</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades de saltar e aterrissar com estabilidade corporal.</li> </ul>
<b>Swing e Lançar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades de lançamento e coordenação.</li> </ul>
<b>10 Aulas Iniciais</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades básicas de coordenação, movimento, estabilidade e equilíbrio.</li> </ul>

## 2. Objetivos

Todas as aulas iniciam com atividades de aquecimento – estas serão atividades físicas divertidas com vários desafios.

É importante que os alunos pratiquem e experimentem todos os requisitos físicos do badminton. Este processo permitirá aos professores avaliar os pontos físicos fortes e fracos de cada um.

As rotinas tradicionais de aquecimento foram substituídas por exercícios para desenvolver habilidades físicas tanto gerais como específicas do badminton que, por sua vez, mantém o elemento de motivação para os alunos. A intensidade e a frequência, de acordo com o grupo e da habilidade individual de cada aluno, devem ser controladas pelo professor.

Alguns exercícios físicos requerem de um “pré-aquecimento”, já que os exercícios demandam que os alunos trabalhem a níveis máximos de velocidade ou agilidade.

Portanto, os alunos podem, às vezes, precisar de uns 3-4 minutos de aquecimento geral com corrida e exercícios curtos de flexibilidade antes de iniciar o primeiro exercício de aquecimento.

Os professores podem identificar essas situações através de planos de aula e vídeos.

Vale ressaltar que muitos destes exercícios e jogos são organizados como atividades de equipe com variados níveis de habilidade. Isso irá reforçar experiências positivas para o aluno com menor capacidade física.

### 3. Exercícios Físicos – Conteúdos Básicos de Educação Física

#### Sessão 1–10 Aulas Iniciais

Referências às aulas – Desenvolvimento de habilidades básicas de coordenação, estabilidade e equilíbrio.

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>Coordenação óculo-manual.</b> A “sensação” de golpear.	Tapa no balão.	L1 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os balões são perfeitos para iniciar porque voam muito devagar</li> </ul>
<b>Passos de chassé.</b> Uma técnica de deslocamento no badminton.	Exercícios de espelho com lançamento.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Um pé persegue ao outro, porém nunca consegue alcançá-lo</li> <li>Centro de gravidade baixo</li> </ul>
<b>Lançar de mão baixa e pegar.</b>	Líder e perseguidor.	L2 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lançar e pegar é um bom exercício de preparação para golpear a peteca com a raquete.</li> </ul>
<b>Jogar “estátua”.</b> Movimento, resistência e troca de direção.	Jogo de “estátua” com corrida extra depois do toque.	L5 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resistência e motivação para evitar deixar-se tocar.</li> </ul>
<b>Equilíbrio.</b>	Equilibrar-se sobre uma perna, lançando e pegando a peteca. Equilibrar uma peteca sobre a cabeça. Saltar sobre uma perna.	L3 ▶ V1 L3 ▶ V2 L4 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>O equilíbrio é muito importante para o controle dos movimentos no badminton, por exemplo, movimentos de deslocamento e de aterrissar depois de saltar.</li> </ul>
<b>Tempo de reação.</b> Reagir saindo rápido em diferentes direções.	Mover-se no mesmo lugar – “movimento rápido de pés” – e sair com um sinal.	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Treinar este exercício com sinais auditivos (palma, batida e pé, ou apito).</li> </ul>
<b>Estabilidade e equilíbrio.</b>	Estátua.	L6 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>O equilíbrio e a estabilidade são elementos importantes para controlar os movimentos no badminton.</li> </ul>

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>Habilidades de velocidade, agilidade e resistência.</b>	Revezamento com diferentes desafios. Lançar os dados e correr.	L7 ▶ V1 L10 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>As atividades devem estar relacionadas às habilidades dos alunos.</li> <li>“Para a equipe”, correr é uma boa motivação.</li> </ul>
<b><i>Sprint</i>, parada e equilíbrio</b>	Jogos de revezamento. Equilibrar a raquete.	L8 ▶ V1 L9 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>A técnica de deslocamento ajuda com o “pare e siga”.</li> </ul>
<b>Equilíbrio dinâmico.</b>	Pegar uma peteca que esteja longe.	L8 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fazer com a outra perna.</li> </ul>
<b>Mudança de direção e agilidade.</b>	Tocar a panturrilha.	L9 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ajuda a desenvolver as qualidades necessárias para um deslocamento eficaz.</li> </ul>



### Sessões 2 e 3 – Swing e Lançar/Lançar e Golpear

Desenvolvimento de:

- Habilidades de lançamento e coordenação.
- Habilidades de saltar e cair, com estabilidade corporal.
- Deslocamento rápido na quadra e bem coordenado

#### Referências às Lições – Atividades de Lançamento, Agilidade e Coordenação

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>Aprender a lançar.</b>	Jogos de lançar 1. Manter a quadra sem petecas	L11 ▶ V1 L11 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar uma boa técnica de lançamento.</li> </ul>
<b>Lançar com movimento de pernas: saltar e aterrissar.</b>	Jogos de lançar 2. Jogos de revezamento com correr e lançar. Trabalho de sombra. Jogo em equipe de lançar.	L12 ▶ V1 L12 ▶ V2 L13 ▶ V1 L14 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar a lançar com passos de <i>chassé</i> ou corrida para frente, progredir correndo para trás, e então com salto de tesoura.</li> </ul>
<b>Coordenação geral e flexibilidade.</b>	Exercícios com palmas para dar mobilidade.	L15 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios cooperativos.</li> </ul>
<b>Lançamento e agilidade.</b>	Seguir a peteca. Trabalho de pés.	L16 ▶ V1 L18 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressalta a motivação e a competitividade do indivíduo.</li> </ul>
<b>Estabilidade corporal.</b>	Exercícios de prancha.	L16 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegurar uma posição correta.</li> </ul>
<b>Coordenados em velocidade.</b>	Pés rápidos.	L17 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O professor demonstra e controla o ritmo inicial.</li> </ul>
<b>Coordenação e velocidade.</b>	Exercícios de trabalho de pés com <i>sprint</i> .	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegurar que tenha espaço suficiente. Grupos mistos.</li> </ul>

**Sessão 4 – Aprender a Ganhar**

**Referências às Lições – Desenvolvimento de habilidades de velocidade e agilidade**

Elemento	Exercício	Lições (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>Velocidade e agilidade.</b>	Escada de agilidade 1. Escada de agilidade 2.	L19  V1 L20  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar com um ritmo mais lento para garantir que os exercícios sejam executados corretamente utilizando uma boa técnica.</li> </ul>
<b>Velocidade.</b>	O “jogo das pedras”.	L22  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um exercício divertido que ressalta o nível de motivação dos indivíduos.</li> </ul>

**4. Resumo**

Além das habilidades técnicas necessárias no badminton, há algumas habilidades motoras gerais que são muito importantes para o desenvolvimento físico e para o esporte em geral.

A qualidade destes movimentos sempre depende da melhor combinação de **velocidade** e **controle**.

Os movimentos de braço (lançar e pegar), assim como os movimentos de pernas (saltar, aterrissar, sair, *sprint* e parar), requerem muita elasticidade e também muito controle.

Para melhorar o controle, os jogadores de badminton necessitam de um bom equilíbrio e estabilidade corporal que são elementos básicos para muitos esportes.

No badminton há uma mistura de elementos físicos de muitos esportes, mas o badminton também tem seu próprio perfil único.

É importante destacar que é possível selecionar exercícios específicos que beneficiarão o desenvolvimento de um indivíduo e que podem ser praticados pelos estudantes, individualmente e sem equipamentos específicos.

Estes exercícios podem ser praticados fora do ambiente das aulas, principalmente por aqueles que têm interesse em praticar e desenvolver habilidades de alto nível.

## Módulo 5

# 10 Lições Iniciais

## A empunhadura e a Introdução ao Jogo na rede

### CONTEÚDOS

1. Introdução
2. Objetivos
3. Explicação dos Conteúdos
4. Resumo

### Módulo 5 – Enfoque

Os **Módulos 5, 6, 7 e 8** oferecem o contexto e a informação necessária para o ensino do conteúdo principal de badminton no *Shuttle Time*.

Os 22 Planos de aula para o ensino do badminton podem ser baixados como arquivos separados e devem ser usados de referência para estes módulos no Manual para o Professor.

- Módulo 5 – **10 Lições Iniciais** (10 planos de aula – números 1 a 10)
- Módulo 6 – **Swing e Lançar** (2 planos de aula – números 11 e 12)
- Módulo 7 – **Lançar e Golpear** (6 planos de aula – números 13 a 18)
- Módulo 8 – **Aprender a Ganhar** (4 planos de aula – números 19 a 22)

Os conteúdos das **10 Lições Iniciais**, detalhados no Módulo 5, são o ponto de partida principal para professores e alunos novatos no badminton.

As **10 Lições Iniciais**:

- Cobrem as habilidades básicas do badminton;
- Asseguram que os principiantes de todo nível de habilidade tenham uma primeira experiência positiva com o badminton.

## Objetivos de Aprendizagem para o Módulo 5

---

Ao final deste módulo, você compreenderá:

- as duas empunhaduras utilizadas – a empunhadura de polegar (*thumb grip*) e a empunhadura de “V”;
- os deslocamentos no badminton e quando são utilizados;
- os golpes na rede, incluindo:
  - golpe de *backhand* na rede.
  - golpe de *forehand* na rede.
  - golpe de *backhand* da rede para o fundo (*backhand lift*).
  - golpe de *forehand* da rede para o fundo (*forehand lift*).
- serviço – saque de *backhand* e saque alto de *forehand*.

## 1. Introdução

---

Esta seção se divide em 10 lições. Cada lição contempla um **tema técnico** e uma área relacionada com o **desenvolvimento físico**. Estes dois elementos são trabalhados paralelamente.

É muito importante ensinar “situações de badminton” ao invés de ensinar uma técnica específica depois da outra. Os alunos devem entender em quais situações determinada técnica pode ser útil.

Nas aulas, o conteúdo técnico é “intrínseco” aos exercícios e as atividades.

## 2. Objetivos

---

O objetivo das 10 Lições Iniciais é ensinar os movimentos básicos do badminton enquanto os alunos são introduzidos no esporte.

O enfoque das 10 Lições Iniciais é sobre:

- **A empunhadura** – exercícios simples para aprender as empunhaduras básicas. Isto permite às crianças golpear a peteca com movimentos de mão baixa e experimentar situações de jogadas.
- **Os golpes** – os alunos começam a golpear na frente da quadra já que as técnicas de mão baixa são mais fáceis de aprender. As primeiras técnicas a serem ensinadas são os golpes na rede e os deslocamentos.
- **O saque** – os saques e os golpes da rede para o fundo são introduzidos a partir das 10 Lições Iniciais, com o fim de preparar os alunos para a introdução dos golpes sobre a cabeça.
- **Os movimentos** – as habilidades de movimento que são abordados nesta seção são 1) *split steps*, 2) passos de *chassé* e 3) deslocamentos. Estas são habilidades básicas necessárias para aprender um bom deslocamento na quadra.

### 3. Explicação dos Conteúdos

Esta parte do Manual para o Professor focaliza os conteúdos das 10 Lições Iniciais. Ajuda a desenvolver o conhecimento dos professores. É importante saber que os planos de aula para esta seção também contém algumas informações sobre os conteúdos.

Os principais conteúdos técnicos desta parte do Manual são:

- A empunhadura de polegar, a empunhadura de "V" e a troca de empunhadura.
- O deslocamento e a saída.
- A introdução ao golpe.
- O jogo na rede – golpes de *backhand* e de *forehand* na rede.
- O saque de *backhand*.
- Os golpes de *backhand* e de *forehand* da rede ao fundo.
- O saque alto de *forehand*.

#### a. A Empunhadura e Trocas de Empunhadura

Os dois tipos de empunhadura ensinadas nestas lições são:

- a empunhadura de polegar (**Thumb grip**);
- a empunhadura de "V" (**V-grip**).

Estas duas empunhaduras são explicadas a seguir.

#### 1. A Empunhadura de Polegar (**Thumb grip**)

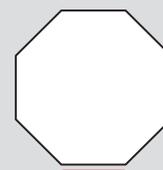
A empunhadura de polegar é utilizada para efetuar golpes básicos de *backhand* em frente ao corpo. Como por exemplo: golpes na rede (*net shots*), levantadas (*lift*) na rede, finalizações (*kill*) na rede, saque de *backhand* e o golpe de *backhand drive* (quando o golpe é efetuado em frente ao corpo). O dedo polegar exerce pressão contra a parte posterior do *grip* da raquete, com um pequeno espaço entre a mão e o *grip* da raquete.



Empunhadura de polegar –  
Vista de lado



Empunhadura de polegar –  
Vista de perto



Empunhadura de polegar –  
Posição do dedo

Referências para as Lições – Empunhadura do Dedo Polegar

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>Empunhadura do Polegar</b>	Manter um balão no ar com a empunhadura de polegar.	L1 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nesta empunhadura o dedo polegar fica posicionado atrás do <i>grip</i> da raquete, paralelo ao <i>grip</i>, com um pequeno espaço entre a mão e o <i>grip</i>.</li><li>• Os dedos ficam relaxados.</li><li>• O dorso da mão chega primeiro.</li></ul>

Ver Sessão 2 “Empunhadura de V” para mais exercícios de treinamento com empunhaduras.



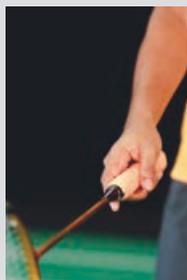
## 2. A Empunhadura de "V" e Outros Exercícios de Empunhadura

Utiliza-se a empunhadura básica para efetuar golpes quando a peteca está ao nível do jogador, tanto do lado direito quanto do esquerdo.

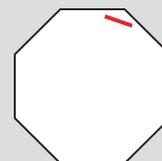
O dedo polegar e o indicador da mão formam um "V" no *grip* da raquete. A posição da parte inferior do "V" é importante e está demonstrada nas ilustrações abaixo.



Empunhadura "V":  
ao nível do jogador



Empunhadura de "V":  
vista de perto



Empunhadura de "V":  
a posição da parte inferior do "V".

### Referências às Lições – Empunhaduras e Práticas com Empunhaduras

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>Empunhadura de <i>forehand</i> de "V".</b>	Manter um balão no ar utilizando a empunhadura de "V".	L1  V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O dedo polegar e o dedo indicador da mão formam um "V" no <i>grip</i> da raquete. A palma da mão é a que chega primeiro, com os dedos separados.</li> <li>• Pode-se marcar o <i>grip</i> da raquete como demonstrado na figura acima.</li> </ul>
<b>Controle das empunhaduras.</b>	Exercícios com as empunhaduras de <i>backhand</i> e de <i>forehand</i> em duplas.	L1  V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticar as duas empunhaduras separadamente.</li> <li>• Cotovelo na frente do corpo.</li> <li>• Movimento da mão em direção a peteca.</li> </ul>
<b>A mão se move para a peteca.</b>	Exercícios com as empunhaduras de <i>backhand</i> e <i>forehand</i> em duplas.	L2  V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cotovelo na frente do corpo.</li> <li>• Movimento ativo da mão em direção a peteca.</li> </ul>

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>Troca de empunhadura – de <i>backhand</i> para <i>forehand</i>.</b>	Troca de empunhadura primeiro sem e depois com peteca.  Jogo – Acertar a peteca no alvo.	L2 ▶ V3 ▶ V4 L2 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trocar entre as empunhaduras de <i>backhand</i> e de “V” com os dedos relaxados, porém “ativos”.</li> <li>• Manter os dedos relaxados para trocar de empunhaduras sem girar a mão (“trabalho de dedos”).</li> </ul>
<b>A posição do corpo durante os exercícios.</b>	É importante durante todos os exercícios.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os golpes são executados em sentido contrário ao corpo e não próximo ao corpo.</li> </ul>
<b>Movimento de Mão Baixa</b>	Troca de empunhadura com peteca.	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fase Preparatória:</b> Cotovelo na frente do corpo.</li> <li>• <b>Movimento para trás:</b> Relaxar a empunhadura e trazer a mão para trás, braço um pouco flexionado.</li> <li>• <b>Movimento para frente:</b> Mover a mão de forma ativa e estender o braço para a peteca (braço longo), apertar os dedos ao golpear.</li> <li>• <b>Fase final:</b> Recuperar rapidamente o controle da raquete depois do golpe.</li> </ul>
<b>Passos de <i>chassé</i></b> (técnica fundamental no badminton).	Exercícios de espelho.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um pé persegue ao outro, mas nunca consegue alcançá-lo.</li> <li>• Centro de gravidade baixo.</li> </ul>
<b>Prática de <i>chassé</i> e golpe.</b>	Exercícios de alimentação com petecas.  <i>Chassé</i> com golpe 1+2 e escolhas.	L5 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercícios de alimentação com peteca dão a oportunidade de ter a experiência de correr e golpear de uma maneira controlada.</li> <li>• Isto ajuda no desenvolvimento de uma boa técnica.</li> </ul>

## b. Introdução ao Deslocamento – Deslocamento com saída

Descrição	Onde e quando se usa o deslocamento	Técnica
<p><b>O Deslocamento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• O deslocamento é como um passo longo. As fotos à direita demonstram onde e quando se utiliza o deslocamento na quadra.</li><li>• O deslocamento, geralmente, se efetua com a perna dominante, porém às vezes pode ser feita com a outra perna também.</li></ul>	 <p>Na rede para finalização na rede, golpes na rede e golpes da rede para o fundo da quadra.</p>  <p>No meio da quadra, quando a peteca está ao lado do corpo.</p>  <p>No fundo da quadra quando a peteca está atrás do jogador.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pé dominante na direção da peteca.</li><li>• Deve-se assegurar que o primeiro contato do pé com o piso ocorra com o calcanhar.</li><li>• O joelho e o pé da perna dominante apontam para a mesma direção, para proteger as articulações do joelho e do tornozelo.</li><li>• O pé desliza pelos dedos e aponta para o ponto de impacto (garante estabilidade e equilíbrio).</li><li>• A parte posterior do pé gira para fora para ajudar com o equilíbrio e a amplitude de movimentos.</li><li>• Flexionar suavemente, a parte posterior do joelho para reduzir a pressão na articulação.</li><li>• Estender o braço posterior para manter o equilíbrio.</li></ul> <p>Pode-se fazer <i>download</i> do vídeo sobre esta técnica no site da BWF <a href="http://www.bwfbadminton.org">www.bwfbadminton.org</a></p>

Referências às Lições – O Deslocamento

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>Deslocamento.</b>	Exercícios de deslocamento.	L3 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeiro somente com sombra dos golpes na rede.</li> <li>• Enfatizar a importância de estender o braço para interceptar a peteca.</li> <li>• Evitar girar o pé.</li> </ul>
<b>Posição equilibrada do corpo na rede.</b>	Exercícios de deslocamento.	L3 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O corpo é alinhado com o braço da raquete estendido.</li> <li>• Postura reta.</li> </ul>

**c. Introdução ao Golpe**

**Etapa 1. Desenvolvendo Habilidades de Golpear**

Lançar e pegar implica em usar as mãos diretamente “interagindo” e fazendo contato com um objeto.

Efetuar golpes com uma raquete requer que o jogador faça ajustes necessários, para que o objeto a ser golpeado interaja ou faça contato com a face da raquete, que está a certa distância da mão.

A prática, portanto, deve ajudar o jogador a fazer esta transição – de lançar e pegar objetos para golpear a peteca usando uma raquete.

## Etapa 2. Golpear com a Mão

Golpear com a mão é uma extensão de lançar e pegar. Requer a observação incessante do objeto voador e ajustar a posição dos pés e das mãos para que o objeto seja golpeado com eficácia.

Trabalhando sozinho e utilizando a palma da mão, golpear uma bola leve ou um balão no ar.

Experimentar golpear usando apenas uma mão, depois com a outra, e finalmente um golpe com cada mão.

Procurar manter o objeto no ar ao fazer manobras – por exemplo, abaixar e levantar-se novamente.



Trabalhando sozinho e utilizando o dorso da mão golpear uma bola leve ou um balão no ar.

Experimentar golpear usando apenas uma mão, depois com a outra, e finalmente um golpe com cada mão.

Procurar manter o objeto no ar ao fazer truques (por exemplo, abaixar e levantar-se novamente).



Trabalhando sozinho, manter uma bola leve ou um balão no ar utilizando as palmas e o dorso das mãos.

Tentar fazer uma sequência de manobras.



Manter uma bola leve ou um balão sobre a cabeça, subir a outra mão e girar o braço de maneira que se possa ver a palma.

Depois, utilizar a palma da mão para golpear a bola de maneira que caia na outra mão.

Tentar seguir o movimento para que termine com o jogador vendo o dorso da sua mão (antebraço pronado). Esta é a primeira preparação para golpear sobre a cabeça.



Utilizando uma bola leve ou um balão, jogar com um parceiro usando a palma e dorso da mão.

Pode ser feito sentado ou em pé.



### Etapa 3. Golpear com uma Empunhadura muito Curta

Golpear com uma empunhadura muito curta ajuda aos jogadores a ter êxito, já que o objeto que pretendem golpear está relativamente próximo à mão no momento do golpe.



Segurar a raquete perto do "T" com a palma da mão para baixo.



Mantem um balão, uma bola leve ou uma peteca no ar com uma rotação de antebraço.



Segurar a raquete perto do "T" com o dedo indicador por baixo e ao longo do aro. Mantem um balão, uma bola leve ou uma peteca no ar com uma rotação de antebraço.



Segurar a raquete perto do "T" com o dedo indicador por baixo e ao longo do aro. Bater numa peteca com as cordas da raquete.



Levar a cabeça da raquete para trás usando uma rotação do antebraço.



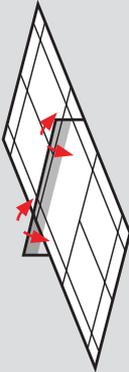
Golpear a peteca usando uma rotação do antebraço (o jogador pode ver a parte de trás do seu braço).

### Etapa 4. Transição

Gradualmente aumentar o comprimento da empunhadura, sempre mantendo o controle do balão. Em seguida, avançar usando as mesmas sequências para controlar a peteca.

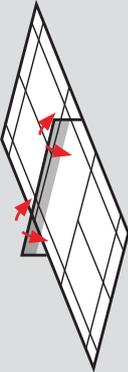
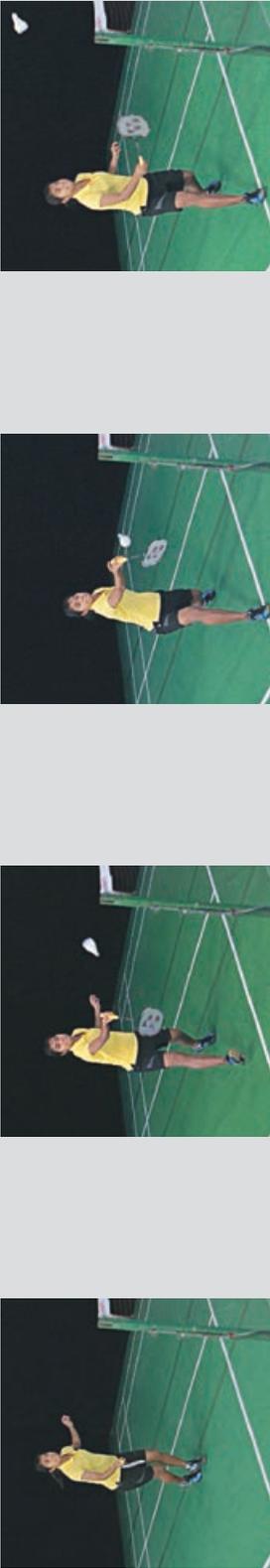
## d. Jogo na Rede

### 1. Golpe *backhand* na rede

Para onde vai a peteca	Quando usamos	Por que usamos
<p>Os golpes na rede vão da parte da frente de um lado, à parte da frente do outro, passando o mais próximo possível da borda superior da rede.</p> 	<p>Quando estamos na frente da quadra e a peteca está mais baixa que o nível da linha da cintura (área defensiva / neutra).</p> 	<p>Para trazer o adversário para frente, criando assim, possíveis oportunidades no fundo da quadra.</p> <p>Para tentar obrigar ao adversário a levantar a peteca, criando desta maneira, uma oportunidade para atacar.</p> 
<b>O que parece</b>		
<b>Fase Preparatória</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Empunhadura básica de "V"</li><li>• Segurar a raquete em frente ao corpo.</li></ul>	<b>Movimento para trás</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar uma empunhadura relaxada de <i>backhand</i>.</li><li>• Estender o braço de forma relaxada.</li><li>• Girar o braço.</li><li>• Manter as cordas da raquete em contato com a peteca.</li></ul>	<b>Fase Final</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Elevar a raquete novamente, antecipando o próximo golpe do adversário.</li></ul>
	<b>Movimento para frente</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizar a aceleração do corpo inteiro.</li><li>• Bater na peteca acompanhando o movimento.</li></ul>	

Pode-se fazer *download* do vídeo sobre esta técnica no site da BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

## 2. Golpe de Forehand na Rede

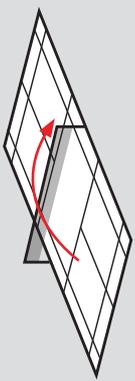
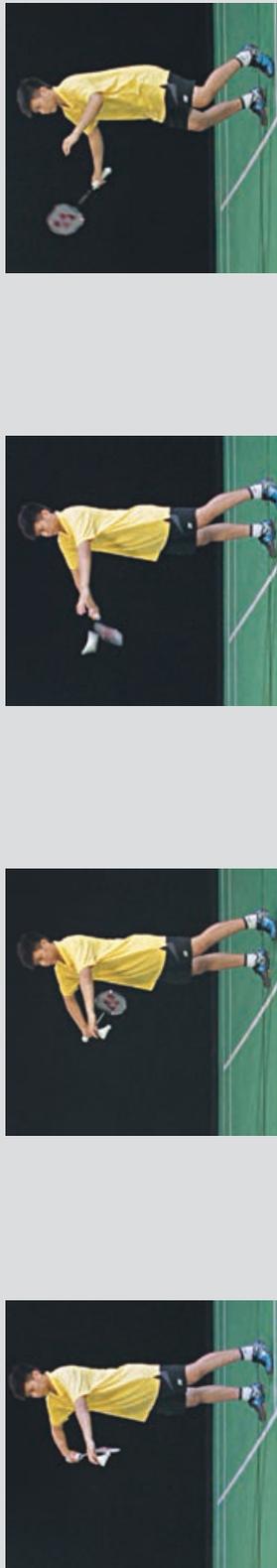
Para onde vai a peteca	Quando usamos	Por que usamos
<p>Os golpes na rede vão da parte da frente de um lado à parte da frente do outro, passando o mais próximo possível da borda superior da rede.</p>	<p>Quando estamos na frente da quadra e a peteca está mais baixa que o nível da linha da cintura (área defensiva / neutra).</p>	<p>Para trazer adversário para frente, e criar possíveis oportunidades no fundo da quadra.</p> <p>Para tentar obrigar o adversário a levantar a peteca, criando assim uma oportunidade para atacar.</p>
<p><b>O que parece</b></p>		
<p><b>Fase Preparatória</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empunhadura básica "V"</li> <li>• Segurar a raquete em frente ao corpo.</li> </ul>	<p><b>Movimento para trás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estender o braço de maneira relaxada.</li> <li>• Girar o braço.</li> <li>• Colocar as cordas da raquete em contato com a peteca.</li> </ul>	<p><b>Movimento para frente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar o impulso do corpo inteiro.</li> <li>• Bater na peteca acompanhando o movimento.</li> </ul>
<p><b>Fase Final</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantar a raquete novamente, pronta para antecipar o próximo golpe do adversário.</li> </ul>		

Pode-se fazer download do vídeo sobre esta técnica no site da BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

**Referências às Lições – Golpes na Rede de *Backhand* e de *Forehand***

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>Golpes na rede de <i>backhand</i> e de <i>forehand</i>.</b>	Golpes na rede. Exercícios progressivos.	L3 ▶ V4 L3 ▶ V5	<p><b>Fase Preparatória:</b> segurar a raquete em frente ao corpo (braço estendido).</p> <p><b>Movimento para trás:</b> muito curto com empunhadura relaxada.</p> <p><b>Movimento para frente:</b> um leve empurrão passando a peteca sobre a rede com uma empunhadura relaxada e com controle dos dedos.</p> <p><b>Fase final:</b> movimento mínimo.</p> <p>Primeiro de <i>backhand</i>, depois de <i>forehand</i>, em seguida um e outro. Praticar primeiro sem movimento de pernas, depois com deslocamento.</p>
<b>Jogadas com golpes na rede.</b>	Exercícios de progressão.	L3 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaxar os dedos para trocas de empunhadura, sem girar a mão (“trabalho de dedos”).</li> </ul>
<b>Golpes na rede com movimento.</b> (início – <i>chassé</i> – deslocamento)	Golpe na rede e início.	L3 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter o controle do movimento do braço ao dirigir-se para a peteca.</li> <li>Progredir de deslocamento para <i>chassé</i>, deslocamento, e finalmente <i>Split step</i>, <i>chassé</i> e deslocamento.</li> </ul>
<b>Dinâmicas divertidas para o jogo na rede.</b>	Jogos na rede.	L6 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ler os elementos de Segurança nas descrições dos jogos.</li> </ul>

## e. O Saque de Backhand

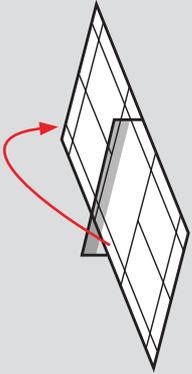
Para onde vai a peteca	Quando usamos	Por que usamos
<p>De acordo com as regras do jogo, a peteca deve cruzar do quadrante de serviço ao quadrante contrário e em diagonal. O saque baixo de <i>backhand</i> deve passar o mais próximo possível da rede e cair na parte anterior do quadrante contrário e em diagonal.</p>	 <p>Usa-se em partidas de duplas e individuais masculina para iniciar a jogada, desde uma situação defensiva/ neutra.</p>	<p>Para restringir a oportunidade de ataque do adversário. Para criar oportunidades de ataque para si mesmo.</p>
<h3>O que parece</h3> 	<h3>Fase Preparatória</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A posição pode variar, porém a mais comum é com o pé dominante para frente, perto do "T".</li> <li>• Utilizar uma empunhadura curta do polegar, (<i>thumb grip</i>) relaxado para duplas.</li> <li>• Colocar a raquete em frente ao corpo.</li> <li>• Colocar a peteca sobre a raquete.</li> </ul>	<h3>Movimento para trás</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mover a raquete um pouco para trás.</li> <li>• Abrir ligeiramente a face da raquete.</li> </ul>
<h3>Movimento para frente</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empurrar a peteca em movimento.</li> <li>• Acertar a peteca que está na mão.</li> </ul>	<h3>Fase Final</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguir com a ação de empurrar.</li> <li>• Levantar a raquete para ameaçar a devolução do saque.</li> </ul>	

Referências às Lições – O Saque de *Backhand*

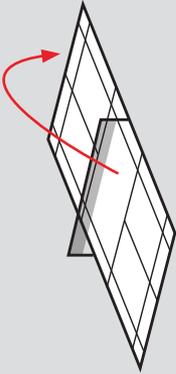
Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>Saque de <i>backhand</i></b>	Revisão da empunhadura de <i>backhand</i> e em seguida aprendizagem do saque de <i>backhand</i> .	L7  V3  V4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstração e descrição da técnica requerida.</li><li>• Conselho: golpear a partir da mão.</li></ul>

## f. Levantamento *backhand* e *forehand*

### 1. Levantamento de *backhand*

Para onde vai a peteca	Quando usamos	Por que usamos
<p>Os golpes da rede ao fundo cruzam desde a parte da frente da quadra para o fundo da quadra. Os golpes ofensivos atingem apenas a altura suficiente para passar sobre a raquete do adversário. Os golpes defensivos vão mais alto.</p> 	<p>Quando estamos na frente da quadra e a peteca caiu muito abaixo do nível da linha da cintura no momento do golpe (para uma área defensiva).</p> <p>Quando estamos na frente da quadra e a peteca caiu um pouco abaixo do nível da linha da cintura (para uma área neutra).</p>	<p>O golpe ofensivo da rede ao fundo procura colocar a peteca atrás do adversário para forçar uma devolução fraca.</p> <p>Um golpe defensivo da rede ao fundo envia o adversário para trás dando mais tempo ao jogador que executa o golpe a recuperar sua posição e equilíbrio.</p>
<b>O que parece</b>		
		
<p><b>Fase Preparatória</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empunhadura básica "V"</li> <li>• Segurar a raquete frente ao corpo.</li> </ul>	<p><b>Movimento para trás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar uma empunhadura do polegar (<i>thumb grip</i>) relaxada.</li> <li>• Estender o braço relaxadamente.</li> <li>• Girar o braço para fora.</li> </ul>	<p><b>Movimento para frente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar um golpe rápido (<i>flick</i>) na peteca.</li> </ul>
		<p><b>Fase Final</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O impulso da raquete faz com que o braço gire para fora e relaxe.</li> </ul>

## 2. Levantamento de Forehand

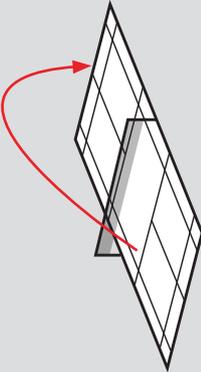
<b>Para onde vai a peteca</b>	<b>Quando usamos</b>	<b>Por que usamos</b>		
<p>Os golpes da rede ao fundo cruzam desde a parte da frente da quadra para o fundo da quadra. Os golpes defensivos vão mais alto.</p> <p>Os golpes ofensivos atingem apenas a altura suficiente para passar sobre a raquete do adversário.</p>	 <p>Quando estamos na frente da quadra e a peteca cai apenas abaixo do nível da linha da cintura no momento do golpe (para uma área neutra) – surge a oportunidade para um golpe ofensivo. Quando estamos na frente da quadra e a peteca cai muito abaixo do nível da linha da cintura (para a área defensiva) – será necessário um golpe defensivo.</p>	<p>Um golpe defensivo, da rede ao fundo da quadra, força o adversário a ir para trás e dá mais tempo ao jogador que deu o golpe, de recuperar sua posição e equilíbrio.</p> <p>O golpe ofensivo da rede para o fundo, procura colocar a peteca atrás do adversário para forçar uma devolução fraca.</p>		
<b>O que parece</b>				
<p><b>Fase Preparatória</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Empunhadura básica "V"</li><li>• Segurar a raquete em frente ao corpo.</li></ul> <p><b>Movimento para trás</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Extensão relaxada do braço.</li><li>• Girar o braço para fora.</li><li>• Flexionar o punho.</li></ul> <p><b>Movimento para frente</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estender o punho.</li><li>• Golpear a peteca com acompanhamento do seguimento.</li></ul> <p><b>Fase Final</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• O impulso da raquete faz com que o braço gire para fora e mantenha-se relaxado.</li></ul>				

Pode-se fazer download do vídeo sobre esta técnica no site da BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

Referências às Lições – Levantamento *backhand* e *forehand*

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>Levantamento de <i>backhand</i></b>	Práticas que progridem para um rodizio de jogadores.	L8 ▶ V3 ▶ V4	<p><b>Fase preparatória:</b> Segurar a raquete em frente ao corpo, com a cabeça da raquete por cima da mão, com o braço estendido e relaxado.</p> <p><b>Movimento para trás:</b> Rápido, cotovelo levemente dobrado, com leve pronação do antebraço.</p> <p><b>Movimento para frente:</b> pressiona-se o dedo polegar contra o <i>grip</i> da raquete, golpeia-se a peteca com um movimento de <i>flick</i>, supinando antebraço e endireitando o cotovelo.</p> <p><b>Fase final:</b> retorna a raquete em frente ao corpo.</p> <p><b>Meta:</b> que o levantamento pareça com um golpe curto na rede.</p>
<b>Levantamento de <i>forehand</i></b>	Práticas que progridem para um rodizio de jogadores.	L9 ▶ V3 ▶ V4	<p><b>Fase preparatória:</b> Segurar a raquete em frente ao corpo, com a cabeça da raquete por cima da mão, com o braço estendido e relaxado. Manter o antebraço supinado e o punho flexionado.</p> <p><b>Movimento para trás:</b> continua flexionando o punho e supinando o antebraço.</p> <p><b>Movimento para frente:</b> Se faz a pronação do antebraço e se endireita o punho; golpeia-se a peteca com uma ação de <i>flick</i>.</p> <p><b>Fase final:</b> retorna a raquete em frente ao corpo.</p> <p><b>Meta:</b> que o levantamento se pareça com um golpe curto na rede.</p>
<b>Jogos</b>	Rodizio de jogadores com levantamentos de <i>forehand</i> e de <i>backhand</i> .	L10 ▶ V3 ▶ V4	

## 9. O Saque Alto de Forehand

Quando usamos	Por que usamos		
<p>Utiliza-se o saque alto de <i>forehand</i> em partidas de simples para iniciar a jogada a partir de uma posição neutra/defensiva.</p> <p>Os saques altos de <i>forehand</i> são mais utilizados em partidas de simples femininas e eventualmente, em partidas de simples masculinas.</p>	<p>Como uma variação (criando um desafio diferente ao do saque baixo).</p> <p>Obriga ao outro jogador a olhar mais para o alto, ficando menos consciente da posição do servidor.</p>		
<p>De acordo com as regras do jogo, a peteca deve cruzar de um quadrante de serviço ao quadrante contrário na diagonal. O saque alto cruza a parte posterior do quadrante de serviço do adversário e cai na vertical. Os saques altos tendem a ir para o centro da quadra, restringindo os ângulos de devolução que o recebedor pode empregar.</p>			
<p><b>O que parece</b></p>			
			
			
			
<p><b>Fase Preparatória</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Assumir uma posição lateral dentro do quadrante de serviço.</li><li>Empunhadura básica "V".</li><li>Raquete e peteca em posição elevada.</li><li>Apoio na perna de trás.</li></ul>	<p><b>Movimento para trás</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Começar apoiando-se no pé da frente.</li><li>Deixar a peteca cair ao lado/na frente.</li><li>Abaixar a raquete.</li><li>Flexionar o punho e supinar o antebraço.</li></ul>	<p><b>Movimento para frente</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Continuar apoiando-se no pé da frente.</li><li>Mover a raquete para frente.</li><li>Acelerar a cabeça da raquete ao pronar o antebraço e endireitar o punho.</li><li>Golpear a peteca por baixo – forte, a frente e ao lado do corpo.</li></ul>	<p><b>Fase Final</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>O impulso leva a raquete a um movimento alto e longo.</li></ul>

## 4. Resumo

---

Iniciar os exercícios pela parte da frente da quadra permite que todos os alunos tenham êxito.

Ao ensinar os golpes, os movimentos são subdivididos em quatro partes:

- Fase preparatória.
- Movimento para trás.
- Movimento para frente.
- Fase final.

Esta divisão em quatro partes nos ajuda a dar um *feedback* claro e fazer correções para os alunos.

Técnicas de ensino/seqüências utilizadas:

- Demonstração – imitação.
- Imagens.
- Tentativa e erro com *feedback*.
- Sombra (movimento sem peteca) e encadeamento.

A seqüência de desenvolvimento nas primeiras 10 lições é:

- Empunhaduras e troca de empunhadura.
- Deslocamento e início.
- O jogo na rede.

Seguido por:

- O saque de *backhand*.
- O levantamento de *backhand* ou *forehand*.
- O saque alto de *forehand*.

## Módulo 6

# Swing e Lançar

### Desenvolvimento no Meio da Quadra

#### CONTEÚDOS

1. Introdução
2. Objetivos
3. Explicação dos Conteúdos
4. Resumo

#### Módulo 6 – Enfoque

Os **Módulos 5, 6, 7 e 8** oferecem o contexto e a informação necessária para o ensino do conteúdo principal do badminton no *Shuttle Time*.

Os 22 Planos de aula estão em quatro *downloads* separados correspondentes aos módulos 5, 6, 7 e 8. Você deve consultar os planos de aula quando ler estes módulos no Manual para o Professor.

- Módulo 5 – **10 Lições Iniciais** (10 planos de aula – números 1 a 10)
- Módulo 6 – **Swing e Lançar** (2 planos de aula – números 11 e 12)
- Módulo 7 – **Lançar e Golpear** (6 planos de aula – números 13 a 18)
- Módulo 8 – **Aprender a Ganhar** (4 planos de aula – números 19 a 22)

O Módulo 6 enfoca-se em práticas no meio da quadra. As atividades para os alunos em *Swing* e *Lançar* estão projetadas para prepará-los para golpear sobre a cabeça.

Nesta sessão a velocidade dos ralis é aumentada e os professores desempenham um importante papel no controle considerando que a velocidade é relevante para o nível de habilidade das crianças.

## Objetivos de Aprendizagem para o Módulo 6

Ao final deste módulo, você compreenderá:

- a posição básica;
- a importância da velocidade da raquete, a ação de lançar e a habilidade para o rali;
- *backhand drive* – e quando se utiliza no badminton;
- *forehand drive* – e quando se utiliza no badminton.

### 1. Introdução

As áreas abrangidas na Sessão 2 “**Swing e Lançar**” enfocam a parte do meio da quadra e preparam os principiantes para golpear sobre a cabeça.

Sessão	Conteúdos Técnicos
<b>Swing e Lançar</b>	<p>As atividades práticas no meio da quadra estão projetadas para preparar os principiantes para golpear sobre a cabeça. As técnicas introduzidas aqui são:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>backhand drive</i>;</li> <li>• <i>forehand drive</i>;</li> <li>• bloqueio de <i>backhand</i>.</li> </ul>

Os pontos de aprendizagem são intrínsecos aos exercícios.

Tradicionalmente os principiantes iniciam com técnicas para o fundo da quadra, que muitas vezes leva à frustração e ao desenvolvimento da técnica incorreta.

Neste programa, no entanto, os principiantes primeiro aprendem os fundamentos na frente da quadra para ganhar confiança antes da introdução de técnicas no meio e fundo da quadra.

### 2. Objetivos

#### A Prática no Meio da Quadra

Ao final das 10 Lições Iniciais, os alunos deverão ser capazes de:

- sentir-se seguros na rede;
- executar rali na rede;
- golpear da rede para o fundo da quadra.

O objetivo das duas lições sobre o meio da quadra é:

- aumentar a velocidade do rali;
- preparar aos alunos para golpear sobre a cabeça.

Quando passam da rede para o meio da quadra, os alunos têm mais tempo do que antes para se concentrar na peteca. É por esta razão que agora podemos aumentar a velocidade dos ralis, acelerando os movimentos da raquete.

Nesta fase do programa se enfatiza a importância de:

- preparar-se para todos os golpes;
- depois do golpe, retomar a uma boa posição, preparando-se para a próxima jogada.

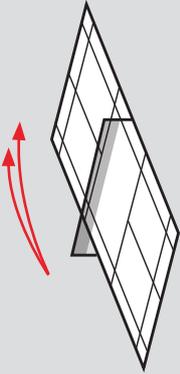
A aprendizagem é mais fácil quando a velocidade do rali encoraja os jogadores a fazê-lo.

### 3. Explicação dos Conteúdos

#### Referências às Lições – Swing e Lançar

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>Posição básica</b>	Explicar, demonstrar e reforçar em todos os exercícios.	L11 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levemente inclinado para frente, com os joelhos flexionados, os calcanhares levantados, a raquete em frente ao corpo, a cabeça da raquete acima da mão.</li> </ul>
<b>Jogar com a raquete rápida</b> (Velocidade de raquete)	Exercícios de lançamento para velocidade de raquete.  Exercícios de Raquete.	L11 ▶ V3 L 11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Segurar a raquete em frente ao corpo, iniciar com uma empunhadura relaxada, em seguida apertar o <i>grip</i> para gerar energia, fazer movimentos curtos de raquete, e um pequeno movimento final.</li> </ul>

## 1. Backhand Drive

Para onde vai a peteca	Quando usamos	Por que usamos
<p>Os <i>backhand drives</i> são golpes planos que vão do meio da quadra para o meio ou fundo da quadra do adversário.</p> 	<p>Os <i>backhand drives</i> costumam ser usados em situações neutras, quando a peteca não está o suficientemente alta para atacar para baixo, nem suficientemente baixa para empregar golpes defensivos para o alto.</p> <p>Os <i>drives</i> de <i>backhand</i> também são utilizados quando a peteca está diretamente em frente ao corpo.</p>	<p>Os <i>backhands drives</i> são usados para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitar a possibilidade de ataque do adversário.</li> <li>• Criar uma oportunidade de ataque por parte do jogador que efetua o <i>drive</i>, quando há um espaço na quadra contrária ou no corpo do adversário.</li> </ul>
<p>O que parece</p> 		
<p><b>Fase Preparatória</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posicionar-se em frente à rede com a raquete pronta.</li> </ul>	<p><b>Movimento para trás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar empunhadura de <i>thumb grip</i>, <b>pronar</b> o antebraço (criar um ângulo entre o braço e a raquete), flexionar o cotovelo, iniciar o passo em direção à peteca com o pé não dominante.</li> </ul>	<p><b>Movimento para frente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Supinar</b> o antebraço</li> <li>• Estender o cotovelo e atingir a peteca a frente na lateral.</li> <li>• Golpear a peteca com um toque, aterrizando com o pé não dominante logo após o contato com a peteca.</li> </ul>
<p><b>Fase Final</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Um movimento curto da raquete.</li> <li>• Regressar à posição em frente à rede com a raquete pronta.</li> </ul>		

Referências às Lições – *Backhand Drive*

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<i>Backhand drive</i>	Exercícios de alimentação com petecas para aumentar a velocidade da raquete e jogo plano.	L11 ▶ V3 ▶ V4	Reforçar a “posição básica” e a recuperação.

## 2. Forehand Drives

Para onde vai a peteca	Quando usamos	Por que usamos		
<p>Forehand drives são golpes planos que vão do meio da quadra, para o meio ou fundo da quadra do adversário.</p> 	<p>Forehand drives costumam ser usados em situações neutras, quando a peteca não está, nem o suficientemente alta para atacar para baixo, nem suficientemente baixa para empregar golpes defensivos para o alto.</p>	<p>Forehand drives são usados para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitar a possibilidade de ataque do adversário.</li> <li>• Criar uma oportunidade de ataque por parte do jogador que efetua o <i>drive</i>, quando há um espaço na quadra contrária ou no corpo do adversário.</li> </ul>		
O que parece				
<p><b>Fase Preparatória</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquete pronta</li> <li>• Empunhadura básica "V"</li> </ul>	<p><b>Movimento para trás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar um passo em direção à peteca.</li> <li>• Estender o braço de forma relaxada (cotovelo ligeiramente flexionado)</li> <li>• Supinar o antebraço (criar um ângulo entre o braço e a raquete).</li> </ul>	<p><b>Movimento para frente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estender os cotovelos.</li> <li>• Girar o braço e antebraço para dentro.</li> <li>• Golpes em frente ao corpo.</li> <li>• Golpear a peteca com um golpe curto e rápido, aterrissando sobre o pé dominante, logo após o contato com a peteca.</li> </ul>	<p><b>Fase Final</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Um movimento curto da raquete.</li> <li>• Regressar à posição em frente à rede com a raquete pronta.</li> </ul>	

Referências às Lições – *Forehand Drive*

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<i>Forehand drive.</i>	Exercícios de alimentação com petecas para aumentar a velocidade da raquete e jogo plano.	L11 ▶ V3	
<b>Melhoria do jogo plano.</b>	Jogo plano. Jogos para o desenvolvimento no meio da quadra.	L11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"><li>Os jogos proporcionam muita motivação e diversão, mas o professor deve assegurar que os golpes sejam executados com uma técnica adequada.</li></ul>

#### 4. Resumo

---

Nas lições 11 e 12, aumenta-se a velocidade e a variedade de jogadas, ao mesmo tempo em que os elementos físicos das lições preparam os alunos para golpear sobre a cabeça.

As áreas desenvolvidas são:

- A velocidade da raquete.
- A habilidade para o rali.
- A ação de lançar.

## Módulo 7

# Lançar e Golpear

### Desenvolvimento no fundo da quadra

#### CONTEÚDOS

1. Introdução
2. Objetivos
3. Explicação dos Conteúdos
4. Resumo

#### Module 7 – Enfoque

Os **Módulos 5, 6, 7 e 8** demonstram o contexto e informação necessária para o ensino do conteúdo principal de badminton no *Shuttle Time*.

Os 22 Planos de aula estão dispostos em quatro arquivos para *download* correspondentes aos módulos 5,6,7 e 8. Os planos de aula devem ser consultados no Manual para o Professor.

- Módulo 5 – **10 Lições Iniciais** (10 planos de aula – números 1 a 10)
- Módulo 6 – **Swing e Lançar** (2 planos de aula – números 11 e 12)
- Módulo 7 – **Lançar e Golpear** (6 planos de aula – números 13 a 18)
- Módulo 8 – **Aprender a Ganhar** (4 planos de aula – números 19 a 22)

O Módulo 7 enfoca a prática no fundo da quadra e o desenvolvimento de técnicas para golpear sobre a cabeça.

## Objetivos de Aprendizagem

Ao final deste módulo, você compreenderá:

- as etapas do ciclo do golpe.
- técnicas para o jogo no fundo da quadra, incluindo:
  - *Forehand clear*
  - *Forehand drop shot*
  - *Forehand smash*
  - Salto de tesoura

## 1. Introdução

Esta sessão continua com o desenvolvimento das duas lições com enfoque nas técnicas para o jogo no fundo da quadra.

Sessão	Conteúdo Técnico
Lançar e Golpear	<p>A Prática de jogo no fundo da quadra – introduz e desenvolve as técnicas para golpear sobre a cabeça:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Forehand clear.</i></li><li>• <i>Forehand drop shot</i></li><li>• <i>Forehand smash</i></li><li>• Salto de tesoura</li></ul>

Assim como na sessão anterior, os aspectos didáticos são intrínsecos aos exercícios.

Tradicionalmente os principiantes iniciam com técnicas para o jogo no fundo da quadra, que muitas vezes levam à frustração e ao desenvolvimento da técnica incorreta.

Uma vez introduzidos os fundamentos de jogo na frente da quadra e que o aluno já tenha confiança no jogo de meio da quadra, então, introduzir as técnicas do fundo da quadra.

## 2. Objetivos

Nas seis aulas sobre o jogo no fundo da quadra os alunos desenvolvem técnicas de golpear sobre a cabeça utilizando os principais golpes: o **clear**, o **drop** e o **smash**.

Estes são desenvolvidos paralelamente com as técnicas de movimento requeridas, principalmente o **salto de tesoura**.

Muitos aspectos ensinados para o jogo na frente e meio da quadra também são aplicados no jogo de fundo de quadra.

Esta experiência, junto com a segurança adquirida nas aulas anteriores, ajudarão os alunos a aprender novas técnicas de forma mais rápida que ao princípio.

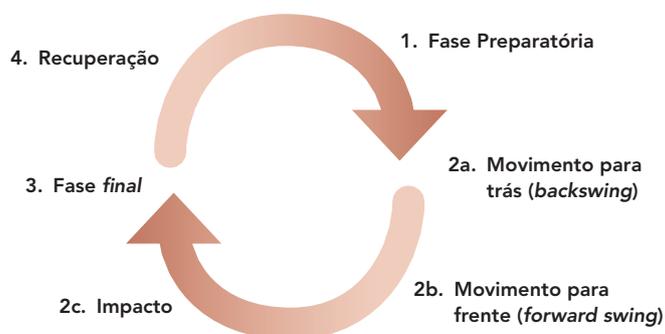
### 3. Explicação dos Conteúdos

Nesta sessão, são trabalhadas as seguintes técnicas:

1. O salto de tesoura.
2. O *forehand clear* sobre a cabeça.
3. O *forehand drop shot* sobre a cabeça.
4. O *Forehand Smash*.

Antes de descrevê-las, é importante explicar como os golpes podem ser divididos em vários segmentos para propósitos didáticos.

Isto é conhecido como o **ciclo do golpe**.



#### Fase Preparatória

Cada golpe inicia com uma posição básica que inclui a posição da raquete em frente ao corpo. Os jogadores devem adotar uma posição inicial de raquete, voltada para a área onde o adversário interceptará a peteca.

#### Golpe

O golpe pode ser dividido em duas partes, o movimento para trás e o movimento pra frente.

Muitos principiantes tem dificuldade com o movimento para trás por ter medo de errar o golpe na peteca. Os exercícios de lançamento e sombra os ajudarão a aumentar sua confiança.

#### Fase final

A sequência depois do impacto é a fase final. A extensão da mesma depende do tipo e força do golpe, do ponto de interceptação e da condição técnica.

#### Recuperação

Ao término da fase final, há uma rápida recuperação que deve ser incorporada de maneira fluida à preparação do próximo golpe. Desde o início, os principiantes têm que ser incentivados a incorporar a fase de recuperação em seus treinamentos.

O ciclo do golpe nos ajuda a descrever as diferentes partes dos golpes para detectar problemas e fazer as correções adequadas.

Ver fotos mais adiante – *Forehand clear* sobre a cabeça e *Forehand drop shot* sobre a cabeça.

### 1. O Salto de Tesoura

O salto de tesoura é a principal técnica de movimento que se utiliza para golpear no fundo da quadra. Esta técnica permite ao jogador interceptar a peteca o mais alto possível e ao mesmo tempo recuperar rapidamente uma posição básica adequada.

Também é utilizada quando um jogador se encontra sobre pressão no seu canto do seu *backhand corner* e quer responder com um golpe de *forehand*. Os componentes estão descritos a seguir:

- Dar um passo atrás com a perna dominante para chegar a uma posição lateral mantendo o peso do corpo sobre a perna dominante.
- Saltar sobre o pé dominante e fazer um pivô no ar (180°), aterrissar sobre o pé não dominante atrás do ponto inicial – o outro pé cai cruzado para a direita, facilitando a freada e a mudança de direção.
- Dar o primeiro passo com o pé dominante.
- Em seguida, dar um passo de *chassé* ou de corrida com o pé não dominante.

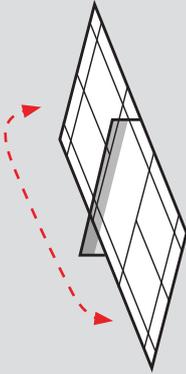
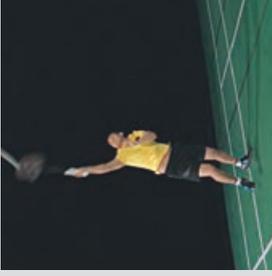
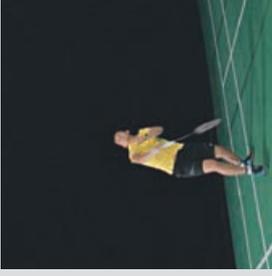
Nota: Os passos 2 e 3 são rápidos e sucessivos, sem pausa.

#### Referência às Lições – Salto de Tesoura

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
Salto de tesoura	Introdução ao salto de tesoura, primeiro sem e em seguida com passos.	L13 ▶ V1 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressaltar o ritmo correto dos passos, com palmas ou contando: um – dois / três – quatro.</li> </ul>

Ver fotos na próxima página – *Forehand Clear* sobre a Cabeça.

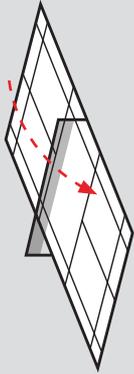
## 2. Forehand clear sobre a cabeça

Para onde vai a peteca	Quando usamos	Por que usamos	
<p>Os golpes ao fundo vão do fundo da quadra até o fundo da quadra adversária.</p> <p>Os clears ofensivos atingem uma altura fora do alcance da raquete do adversário.</p> <p>Os clears defensivos alcançam maior altura.</p>	<p>Utilizam-se os clears quando nos encontramos em nossa zona de ataque.</p>	<p>Os clears obrigam o adversário ir para trás, criando assim um espaço na parte da frente da quadra. Os clears ofensivos procuram colocar a peteca atrás do adversário, criando desta forma pressão e provavelmente uma devolução mais fraca. Os clears defensivos proporcionam ao jogador que o efetua mais tempo para recuperar o equilíbrio e sua posição na quadra.</p>	
			
<b>O que parece</b>			
			
<b>Fase Preparatória</b>	<b>Movimento para trás</b>	<b>Movimento para frente</b>	<b>Fase Final</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Empunhadura básica "V".</li><li>• Raquete posicionada para golpear sobre a cabeça.</li><li>• O braço da frente levantado.</li><li>• Posição lateral.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomar impulso para cima e para frente com a perna de trás.</li><li>• Movimentar o quadril de trás para frente.</li><li>• O ombro e o braço de trás vão para cima e para frente.</li><li>• O braço e antebraço giram para fora.</li><li>• O braço da frente se retrai para controlar a rotação do corpo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• A perna de trás passa para frente.</li><li>• O braço e o antebraço giram para dentro.</li><li>• Esticar-se para golpear a peteca com força acima e um pouco na frente do ombro dominante.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O momento da raquete faz com que o braço gire para dentro conforme vai relaxando.</li><li>• Quando o pé de trás toca o chão, passa a ser o pé da frente.</li></ul>

Referências às Lições – *Forehand clear* Sobre a Cabeça

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<p><b>Forehand Clear Sobre a Cabeça</b></p>	<p><i>Clear</i> paralelo.                      Jogadas de <i>Forehand Clear</i>                      Jogadas de <i>forehand clear</i> com finta.                      Prática de <i>Forehand Clear / Clear</i> paralelo sobre a cabeça.                      Jogadas de <i>forehand clears</i>.                      Jogo.</p>	<p>L13   V3                      L13   V4                      L14   V2                      L14   V3                      L14   V4</p>	<p>Enfatizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A ação de lançar e a velocidade da cabeça da raquete;</li> <li>• Ponto de interceptação “cedo”;</li> <li>• O uso do Salto de Tesoura para ajudar.</li> </ul>

### 3. Forehand Drop Shot sobre a cabeça

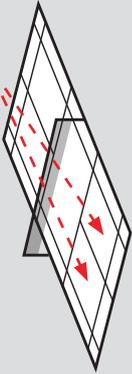
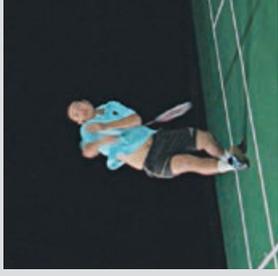
Para onde vai a peteca	Quando usamos	Por que usamos	
<p>O Dropshot vai do fundo da sua quadra até a parte da frente da quadra do adversário. Dropshots mais longos tendem a cair justo atrás da linha de serviço curto. Dropshots mais curtos caem entre a linha de serviço curto e a rede.</p>	 <p>Usa-se dropshot quando estamos na zona de ataque no fundo da quadra.</p>	<p>Utilizamos dropshot para:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• abrir espaço no fundo da quadra;</li><li>• tentar fazer o adversário perder o equilíbrio;</li><li>• obrigar o adversário a levantar a peteca.</li></ul>	
O que parece			
<p><b>Fase Preparatória</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Empunhadura básica "V".</li><li>• Raquete posicionada para golpear sobre a cabeça.</li><li>• O braço da frente elevado.</li><li>• Posição lateral.</li></ul>	<p><b>Movimento para trás</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tomar impulso para cima e para frente com a perna de trás.</li><li>• Mover o quadril de trás para frente.</li><li>• O ombro e cotovelo de trás vão para cima e para frente.</li><li>• O braço e o antebraço giram para fora.</li></ul>	<p><b>Movimento para frente</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A perna de trás passa para frente.</li><li>• O braço e o antebraço giram para dentro.</li><li>• Estende-se para golpear a peteca com força por cima e levemente em frente ao ombro dominante.</li><li>• Justo antes do golpe freia-se a rotação do braço – golpeia-se a peteca seguindo o movimento.</li></ul>	
<p><b>Fase Final</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• O pé de trás abaixa e passa para frente.</li></ul>			

Pode-se fazer download do vídeo sobre esta técnica no site da BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

Referências às Lições – *Forehand Drop Shot* sobre a cabeça

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>Forehand Drop Shot sobre a cabeça</b>	Sombra. <i>Drop</i> paralelo Jogo contínuo. Levantar- <i>Drop</i> -Rede	L15 ▶ V2 L15 ▶ V3 L15 ▶ V4 L16 ▶ V3	O movimento do <i>clear</i> e do <i>drop shot</i> é o mesmo, porém o <i>drop shot</i> finaliza com um toque ao invés de bater forte no ponto de contato.
<b>Clear e Drop Shot paralelo</b>	Escolhas. Simples no meio da quadra.	L16 ▶ V4 L16 ▶ V5	Destacar que se utiliza a mesma preparação para os dois golpes.

## 4. Forehand Smash

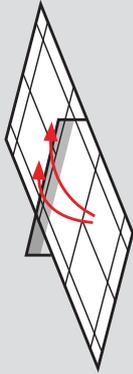
Para onde vai a peteca	Quando usamos	Por que usamos
<p>O smash vai do fundo da quadra para o meio da quadra do adversário.</p> <p>O smash pode dirigir-se a um espaço da quadra ou ao corpo do adversário.</p> 	<p>Usamos o smash ao golpear para baixo para atacar essas zonas.</p> 	<p>Usa-se para tentar ganhar o ponto ou para forçar uma devolução mais fraca.</p>
O que parece		
		
<b>Fase Preparatória</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Empunhadura básica "V"</li><li>• Posição básica relaxada.</li><li>• Dar um passo para trás para passar o peso para a perna de trás, com uma posição lateral.</li></ul>	<b>Movimento para trás</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Saltar e começar a girar no ar, cotovelo alto e para frente, supinar o antebraço ("penteando o cabelo").</li><li>• Criar um ângulo entre o braço e a raquete.</li></ul>	<b>Movimento para frente</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Continuar com a rotação no ar, jogar a cabeça da raquete com força (pronar o antebraço).</li><li>• Estender-se para o alto para golpear a peteca. O impacto ocorre em frente ao ombro dominante.</li></ul>
<b>Fase Final</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Terminar a rotação e cair.</li><li>• O fato de estar relaxado permite que siga a rotação do antebraço.</li><li>• A raquete se mantém em frente ao corpo.</li><li>• O pé de trás abaixa e passa para frente.</li></ul>		

Pode-se fazer download do vídeo sobre esta técnica no site da BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

Referências às Lições – *Forehand Smash*

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<i>Forehand smash.</i>	<i>Smash e smash-block.</i> <i>Lift-Smash-Bloqueio.</i>	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	<i>Smash</i> – assegurar que o aluno esteja atrás da peteca para que possa golpear a peteca em frente ao corpo.  Enfatizar a ação de lançar e a velocidade da cabeça da raquete.

## 5. Bloqueio de backhand ao Corpo (backhand block off the body)

Para onde vai a peteca	Quando usamos	Por que usamos	
<p>O bloqueio de backhand ao corpo vai do meio da quadra para a parte da frente ou meio da quadra do adversário.</p> 	<p>O bloqueio de backhand se usa quando nos encontramos em uma situação defensiva para devolver uma cortada. Usa-se principalmente em jogos de duplas e com menos frequência em individuais.</p>	<p>O bloqueio de backhand se pode usar para:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Limitar a possibilidade de ataque por parte do adversário.</li><li>• Criar uma oportunidade para atacar ao golpear o bloqueio para um ponto da quadra e obrigar o adversário a levantar seu próximo golpe.</li></ul>	
O que parece			
Fase Preparatória	Movimento para trás	Movimento para frente	Fase Final
<ul style="list-style-type: none"><li>• Empunhadura básica "V".</li><li>• Segurar a raquete em frente ao corpo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Usar uma empunhadura relaxada de polegar (thumb grip).</li><li>• Manter o cotovelo para frente.</li><li>• Flexionar o cotovelo.</li><li>• Manter a face da raquete aberta (rotação do braço e antebraço, punho flexionado).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estender o cotovelo.</li><li>• Manter a face da raquete aberta para golpear por baixo da peteca.</li><li>• Empurrar a peteca com impulso.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O impulso da raquete faz com que o braço gire para fora e relaxe.</li><li>• Voltar à empunhadura básica "V" e a posição da raquete em frente ao corpo.</li></ul>

Pode-se fazer download do vídeo sobre esta técnica no site da BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

Referências às Lições – Defesa: Bloqueio de *Backhand* ao Corpo

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
Defesa de bloqueio	Bloqueio e <i>Smash-block</i> . <i>Lift-Smash-Bloqueio</i> .	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	Bloqueio – estar na posição básica com os joelhos flexionados, o peso para frente e a raquete em frente ao corpo.

#### 4. Resumo

O desenvolvimento destas técnicas – as habilidades de movimento (o salto de tesoura) e os bloqueios defensivos – permitem incrementar a variedade e o nível de dificuldade dos exercícios.

A técnica do golpe *forehand* sobre a cabeça é basicamente a ação de lançar sobre a cabeça; portanto, os exercícios de lançamento contidos nas lições são de grande ajuda no desenvolvimento da técnica.

Os elementos a seguir são muito importantes para todos os golpes sobre a cabeça:

- a empunhadura básica “V”;
- a supinação no movimento para trás;
- a pronação no movimento para frente;
- a interceptação antecipada da peteca.

## Módulo 8

# Aprender a Ganhar - Tática e Competição

### CONTEÚDOS

1. Introdução
2. Objetivos
3. Consciência Tática
4. Explicação dos Conteúdos
5. Resumo

### Módulo 8 – Enfoque

Os **Módulos 5, 6, 7 e 8** fornecem o contexto e a informação necessária para o ensino do conteúdo principal de badminton no *Shuttle Time*.

Os 22 Planos de aula estão em quatro arquivos separados para *download* que correspondem aos módulos 5,6,7 e 8. Os planos de aula devem ser consultados no Manual dos Professores.

- Módulo 5 – **10 Aulas Iniciais** (10 planos de aula – números 1 a 10)
- Módulo 6 – **Swing e Lançar** (2 planos de aula – números 11 e 12)
- Módulo 7 – **Lançar e Golpear** (6 planos de aula – números 13 a 18)
- Módulo 8 – **Aprender a Ganhar** (4 planos de aula – números 19 a 22)

O Módulo 8 introduz e desenvolve as habilidades táticas básicas – aprender estratégias para ganhar o jogo. Enfoca as habilidades táticas básicas para simples e duplas.

### Objetivos de Aprendizagem para o Módulo 8

Ao final deste módulo, você compreenderá:

- a Consciência Tática;
- as habilidades táticas básicas no badminton.

### 1. Introdução

---

A Sessão 4, “**Aprender a Ganhar**”, introduz e desenvolve os princípios táticos básicos para simples e duplas.

O objetivo é que os alunos experimentem o jogo de simples e duplas. Portanto, esta sessão está muito voltada para a prática.

Para obter um bom desempenho no badminton, os jogadores têm que administrar três situações: ofensivas, neutras e defensivas.

### 2. Objetivos

---

Para ter êxito no badminton os jogadores terão que tomar decisões sobre o tipo de golpe que vão jogar. Isto se determina, em grande parte, pela situação em que se encontram: **defensiva, neutra ou ofensiva**.

A primeira parte do programa consiste em **identificar estas três situações** e o que significa para o jogador.

O próximo passo deve ser o de desenvolver uma **boa tomada de decisão**, baseada na consciência dos fatores fundamentais: espaço (altura, largura e profundidade), tempo (própria pressão), o jogador em si e o adversário.

Nós ensinamos jogadores de badminton:

- A importância de “**ganhar espaço**” – ou seja, forçar o adversário a se mover tanto quanto possível, limitar o seu próprio movimento e manter uma boa posição. Para isso, é importante estar consciente da melhor posição e do melhor estado de equilíbrio na quadra.
- A importância de “**ganhar tempo**” – ou seja, atingir a peteca o mais cedo possível, em termos de altura e proximidade com a rede, e dar ao adversário menos tempo para reagir. A questão principal aqui é: Quando devo golpear a peteca com maior ou com menor ritmo?
- A importância de conhecer seus próprios **pontos fortes e fracos** para ajudar a armar as jogadas e de situações para explorar as próprias forças.
- A importância de ler os **pontos fortes e fracos do adversário**, no que ele é bom e no que não é bom.
- A importância de ler o que o adversário está tentando fazer contra mim.

### 3. Consciência Tática

---

A Consciência Tática trata principalmente sobre ser capaz de ler cada situação na quadra; enquanto que a tomada de decisão é a reação às informações lidas. Os dois componentes que compõem as táticas são detalhados no quadro abaixo.

<b>Espaço</b>	<b>Eu</b>	<b>O Adversário</b>	<b>O Ritmo</b>	<b>Seu parceiro</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar a largura com eficácia</li> <li>• Utilizar a profundidade com eficácia.</li> <li>• Utilizar a altura com eficácia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meus próprios pontos fortes.</li> <li>• Meus próprios pontos fracos.</li> <li>• Consciência sobre a posição na quadra.</li> <li>• Consciência sobre o estado de equilíbrio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Em que ele é bom?</li> <li>• Em que ele não é bom?</li> <li>• O que está tentando fazer contra mim?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O ritmo que estou golpeando está me ajudando a ganhar?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quais são seus pontos fortes?</li> <li>• Quais são seus pontos fracos?</li> <li>• Onde ele está na quadra?</li> </ul>

#### 4. Explicação dos Conteúdos

Neste programa, os aspectos táticos básicos são treinados para criar situações de jogo, principalmente no meio da quadra.

Com grupos grandes deve-se:

- organizar a aula usando múltiplas quadras com diferentes tipos de atividades;
- variar o número de alunos em cada quadra.

A seguir se demonstram alguns exemplos a serem considerados na implementação de exercícios para a prática de elementos táticos com grupos grandes:

##### a. Dez jogadores em uma quadra

Duas equipes de cinco jogadores fazem rodízio (uma equipe em cada lado da quadra) enquanto fazem jogadas uns com os outros. Existem vários tipos de situações de jogadas que podem ser desenvolvidas com esta organização: por exemplo, jogadas na rede, jogadas no meio da quadra, jogadas no fundo da quadra, jogadas por espaço e tempo, etc.

##### b. Alternar ou fazer rodízio

Os alunos jogam partidas curtas – o ganhador permanece na quadra ou os grupos de jogadores se alternam em uma ordem pré fixada.

##### c. Usar formas especiais de organização

Torneio “subir e descer o rio” onde o ganhador sobe uma quadra enquanto o perdedor desce uma quadra.

##### d. Competição entre jogadores de diferentes níveis

Pode-se diminuir a quadra para os jogadores mais fracos (eliminar a parte da frente ou de trás).

**e. Jogar competições em equipes**

Montar equipes de tamanhos similares com níveis mistos de habilidade. Cada jogador ganha pontos para sua equipe, de maneira que cada ponto conta para o total da equipe.

Todos os jogos e exercícios destas lições desenvolvem a Consciência Tática ao proporcionar experiência em situações competitivas de badminton.

As aulas abordam a tática de duplas, introduz elementos básicos, jogo posicional, através de exercícios de desenvolvimento e jogos.

**Referências às Lições – A Tática – Aprender a Ganhar**

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>Posição básica.</b>	Simple em meia quadra 1.	L19 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A posição básica pode ser definida como a posição na quadra, a qual se tem a melhor capacidade de lidar com as prováveis respostas do adversário.</li> <li>• É uma posição dinâmica e não um ponto fixo na quadra.</li> </ul>
<b>A Tática em Simples 1.</b>	Simple em meia quadra 1.	L19 ▶ V2 ▶ V4	<p>O uso do espaço e mudança de direção:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Como podemos forçar o nosso adversário a ir para o fundo da quadra, para criar espaço para ganhar um ponto na frente?”</li> <li>• “Como podemos forçar o nosso adversário a chegar tarde na frente da quadra, abrindo um espaço para ganhar um ponto no fundo?”</li> </ul>
<b>A Tática em Simples 2.</b>	Simple em meia quadra 2.	L19 ▶ V3 ▶ V4	<p>O uso do tempo na mudança de velocidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Como podemos usar os golpes rápidos como <i>smashes</i> e <i>clears</i> para criar oportunidades para ganhar pontos?”</li> </ul>

Elemento	Exercício	Lição (L) Video (V)	Sugestões Didáticas
<b>A Tática Básica para Simples.</b>	Situações de simples em meia quadra.	L19 ▶ V4 L20 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Como podemos mesclar diferentes táticas para ganhar pontos em simples?”</li> <li>• Todos estes exercícios ajudarão a desenvolver o jogo tático.</li> </ul>
<b>Abrindo o jogo em duplas</b>	Revisão do saque de <i>backhand</i> .	L21 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfatizar a importância do saque em duplas.</li> <li>• Dar um tempo aos alunos para que pratiquem seu saque em alvos.</li> </ul>
<b>Ganhando no meio da quadra em duplas</b>	O jogo no meio/frente da quadra.  Jogo no meio da quadra 1.  Jogo no meio da quadra 2.	L21 ▶ V2 L22 ▶ V2 L22 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Ganhar na parte do meio da quadra” é muito importante na tática de duplas e a principal diferença com o jogo tático de simples.</li> <li>• Isto requer um bom manuseio e velocidade da raquete.</li> </ul>
<b>Formações de defesa e ataque em duplas</b>	Jogo por posições.	L21 ▶ V3 L22 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciar sem peteca e em seguida evoluir para o jogo usando uma ordem predeterminada de golpes (por exemplo, <i>lift-smash-bloqueio</i>).</li> </ul>
<b>Jogar duplas</b>	Jogos de duplas.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrar os três aspectos (o saque, o ganhar na parte do meio da quadra, o jogo por posições).</li> </ul>

## 5. Resumo

Nestas lições (19-22) são introduzidas situações táticas fundamentais desenvolvidas através de exercícios e situações de jogo.

Estas lições e exercícios podem ser repetidos para reforçar esta informação e dar mais oportunidades para que os alunos desenvolvam uma Consciência Tática básica.

## Módulo 9

# Como Organizar uma Competição

### CONTEÚDOS

---

1. Introdução
2. Competição de Eliminação
3. Competição por Ligas
4. Sistema de Escada
5. Sistema de Pirâmide
6. Jogos Abertos (“Match Play”)

### Módulo 9 – Enfoque

---

O **Módulo 9** tem como foco Como Organizar uma Competição e oferece informação sobre diferentes tipos de estruturas para torneios/competições.

### Objetivos de Aprendizagem

---

Ao final deste módulo, você compreenderá:

- os diferentes tipos de estruturas para competição:
  - Competição de Eliminação
  - Competição por Ligas
  - Sistema de Escada
  - Sistema de Pirâmide
  - Jogos Abertos (“Match Play”)

## 1. Introdução

---

A prática do badminton pode ter muitos benefícios incluindo prazer, fazer amigos e manter-se em forma. Para muitas pessoas, no entanto, a oportunidade de competir é um grande motivador para o seu envolvimento com o esporte. Esta sessão irá descrever como organizar competições em diversos formatos.

## 2. Competições de Eliminação

---

As competições de eliminação são úteis se há muitos inscritos mas pouco tempo para realizá-la. Entretanto, neste formato muitos jogadores terão poucas partidas. Este tipo de torneio é mais fácil de organizar se o número de inscritos é de 2, 4, 8, 16, 32, 64 ou 128. Os jogadores são sorteados e organizados por ordem de sorteio.

As adaptações para este formato básico de eliminatória incluem:

- Se o número de inscritos é diferente de 2, 4, 8, 16, 32, 64 ou 128, será necessário que alguns jogadores recebam um "bye" (passam para a seguinte rodada), de maneira que não jogam na primeira rodada. Por exemplo, se há 14 inscrições, deverão ter dois "byses" na primeira rodada para chegar aos 16.
- Podem-se selecionar os melhores jogadores com base em seus resultados anteriores. Estes jogadores são separados no sorteio antes de efetuar o sorteio geral, para que, supondo que ganhem suas partidas iniciais, não se enfrentem até as etapas mais avançadas do torneio.

Um exemplo de um sorteio com 14 competidores e 4 selecionados será demonstrado na página seguinte. Deve-se notar que:

- Os jogadores A, P, I e H são selecionados para que, se ganham seus jogos, não se enfrentem até as etapas mais avançadas do torneio.
- O jogador A e o jogador P têm "byses" na primeira rodada (quer dizer, não tem jogos), uma vez que só há 14 inscritos.
- A cada partida lhes é dado um número, o qual ajuda ao organizador do torneio a agendar os jogos.

Primera Rodada			Segunda Rodada			Semi-Final			Final		
Número da Partida	Jogadores	Marcador	Número da Partida	Jogadores	Marcador	Número da Partida	Jogadores	Marcador	Número da Partida	Jogadores	Ganhador e Marcador
1	Jogador A (seleccionado 1)		7	Jogador A		11			13		
	-										
2	Jogador C		8			12			13		
	Jogador D										
3	Jogador E		9			10			13		
	Jogador F										
4	Jogador G		10			11			13		
	Jogador H (seleccionado 4)										
5	Jogador I (seleccionado 3)		11			12			13		
	Jogador J										
6	Jogador K		12			13			13		
	Jogador L										
7	Jogador M		13			14			13		
	Jogador N										
8	*****		14			15			13		
	Jogador P (seleccionado 2)										

### 3. Competição de Ligas

A competição por liga significa que cada jogador jogará contra todos os demais participantes. A vantagem deste formato é que todos os jogadores disputarão o mesmo número de partidas. Como exemplo, a tabela a seguir descreve um formato de liga para 5 jogadores.

	Jogador A	Jogador B	Jogador C	Jogador D	Jogador E	Partidas ganhas	Partidas perdidas	Games ganhos	Games perdidos	Games de diferença	Posição Final
Jogador A											
Jogador B											
Jogador C											
Jogador D											
Jogador E											

Em um formato de ligas deste tipo, as partidas se podem jogar assim:

Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
A v <b>B</b>	A v C	A v E	A v bye	A v D
C v D	E v <b>B</b>	Bye v C	D v E	<b>B</b> v bye
E v bye	Bye v D	D v <b>B</b>	<b>B</b> v C	C v E

Notem como o jogador A está sempre posicionado como primeiro na série e em seguida vêm os outros jogadores (incluindo o "bye") que rodam no sentido horário, para criar uma nova série de partidas. O **B** se destaca em negrito e itálico para destacar esta rotação.

Na eventualidade de um empate, quando os jogadores ganharam o mesmo número de partidas, deve haver um acordo sobre qual jogador será nomeado vencedor. Uma maneira de definir isto é:

- jogos de diferença;
- pontos de diferença;
- o resultado da partida entre os dois jogadores empatados.

No formato de ligas o número de partidas a serem jogadas aumenta de maneira considerável de acordo com o número de inscrições. O quadro a seguir mostra uma lista útil de quantas partidas deve-se jogar, segundo o número de competidores.

Número de Equipes	Total de Partidas	Total de Rodadas	Partidas por Equipe
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	9
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

#### 4. Sistema de Escada

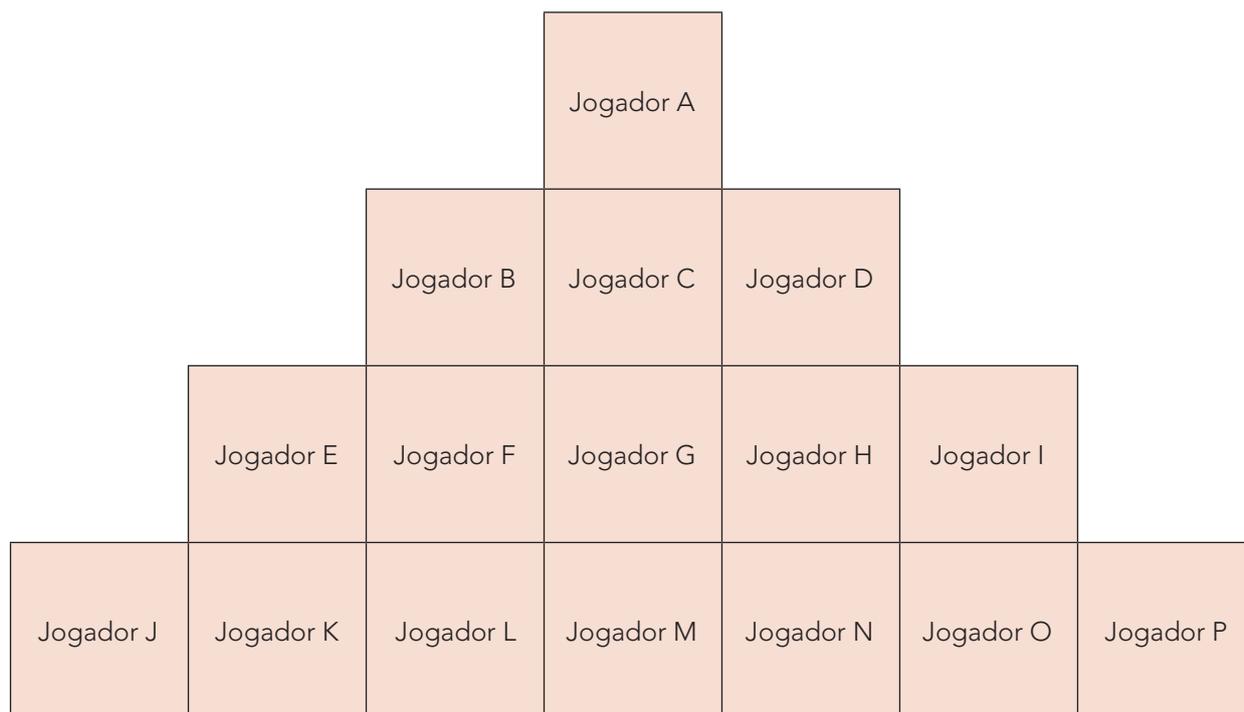
O sistema de escada é um tipo de liga em que os jogadores são selecionados de acordo com seu nível de jogo (*ranking*), sendo que jogadores de nível mais baixo têm a oportunidade de disputar com jogadores de nível mais elevado. Se o jogador com menor nível ganha, ele pode substituir o jogador que foi derrotado. Então, no exemplo a seguir, o jogador D compete com o jogador A, e se o jogador D ganha, eles trocam de lugar.

1. Jogador A		1. <b>Jogador D</b>
2. Jogador B		2. Jogador B
3. Jogador C		3. Jogador C
4. Jogador D		4. <b>Jogador A</b>
5. Jogador E		5. Jogador E
6. Jogador F		6. Jogador F
7. Jogador G		7. Jogador G
8. Jogador H		8. Jogador H
9. Jogador I		9. Jogador I

## 5. Sistema de Pirâmide

O sistema de pirâmide é um tipo de sistema de escada, porém com números diferentes de jogadores em cada nível. Os jogadores podem:

- desafiar outros jogadores dentro do mesmo nível (o ganhador sobe);
- desafiar jogadores no nível seguinte (e se ganham, mudam de lugar, como no sistema de escadas).



## 6. Partidas Abertas de Club ("Match Play")

Muitos clubes organizam competições internas, em que os jogadores participam de competições contra outros jogadores do clube. O diagrama abaixo demonstra uma maneira de administrar isto, através de um sistema com tabelas e fichas. Isto pode ser adaptado para satisfazer as necessidades particulares de cada clube.

Clube "Apaixonados Pelo Badminton"					
Quadra 1	Quadra 2	Quadra 3	Quadra 4	1ª quadra espera	2a quadra em espera
Membros do Clube que participarão (escolher a partir de sete membros)					

- Conforme vão chegando, os participantes colocam suas fichas no último degrau do quadro (vermelha = mulheres, azul = homens) de acordo com a ordem de chegada.
- O primeiro jogador no último degrau seleciona a si mesmo e mais 3 jogadores para jogar, do total de 7 jogadores (ou o número que preferir)
- Estas quatro fichas são colocadas na Quadra 1 e se iniciam as partidas.
- As fichas que estão no último degrau são passadas para a esquerda.
- O processo segue assim até a que as quatro quadras estejam lotadas, mais a 1ª e 2ª quadra em espera.
- Ao terminar as partidas, os quatro jogadores colocam suas fichas outra vez no final do último degrau e os jogadores do grupo "1ª quadra em espera" passam para a quadra disponível.
- Embora este exemplo mostre o uso de 4 quadras com partidas de duplas, pode ser facilmente adaptado para simples ou a menos/mais quadras.

# Módulo 10

## Regras de Badminton Simplificadas

### CONTEÚDOS

1. Visão Geral
2. Sistema de Pontuação
3. Intervalos e Troca de Lado
4. Partidas de Simples
5. Partidas de Duplas

### Módulo 10 – Enfoque

O **Módulo 10** introduz as regras básicas do badminton – Sistema de Pontuação, o serviço em simples e em duplas, o sistema de pontos em simples e em duplas.

### Objetivos de Aprendizagem para o Módulo 10

Ao final deste módulo, você compreenderá:

- as regras básicas do badminton;
- o Sistema de Pontuação no badminton;
- o serviço, o início do jogo, e a pontuação em simples;
- o serviço, o início de jogo e a pontuação de duplas.

### 1. Visão Geral

As Regras do Badminton e o Regulamento de Competições estão disponíveis para *download* no site da BWF [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

A seguir se apresenta um breve Resumo – As Regras de Badminton Simplificadas.

### 2. Sistema de Pontuação

---

- Uma partida consiste do melhor de 3 “games” de 21 pontos.
- Cada vez que ocorre um serviço (saque) há marcação de um ponto.
- O lado vencedor de um rali adiciona um ponto à sua pontuação.
- Se ambos os lados possuem 20 pontos, o lado que ganhar 2 pontos de diferença antes ganha o “game”.
- Se ambos os lados possuem 29 pontos cada, o lado que fizer o 30º ponto ganha o “game”.
- O lado vencedor do “game” inicia com o serviço no próximo “game”.

### 3. Intervalos e Troca de Lado

---

- Quando o placar chegar a 11 pontos, os jogadores têm um intervalo de 60 segundos.
- Permite-se um intervalo de 2 minutos entre cada game.
- Ocorrendo um terceiro “game”, os jogadores mudam de lado quando o time que lidera a pontuação chegar em 11 pontos.

### 4. Partidas de Simples

---

- No início do jogo (0-0) e quando a pontuação do sacador é um número par, o sacador saca do quadrante direito de serviço. Quando a pontuação do sacador é um número ímpar, o sacador saca do quadrante esquerdo de serviço.
- Se o sacador ganha a jogada, este recebe um ponto e saca novamente a partir de outro quadrante de serviço.
- Se o receptor ganha a jogada, este recebe um ponto e se torna o novo sacador. Eles sacam da área de serviço adequada (esquerdo se a pontuação é ímpar, direito se é par).

### 5. Partidas de Duplas

---

- Um lado tem apenas um “serviço”.
- O saque passa consecutivamente para os jogadores como demonstrado no diagrama abaixo.
- No início do jogo e quando a pontuação é par, o servidor saca a partir do quadrante direito de serviço. Quando a pontuação é ímpar, o servidor saca a partir do quadrante esquerdo.
- Se o lado servidor ganha uma jogada, recebe um ponto e o mesmo servidor volta a sacar a partir do outro quadrante de serviço.
- Se o lado recebedor ganha uma jogada, recebe um ponto e se converte no novo lado servidor.
- Os jogadores não trocam seus respectivos quadrantes de serviço até ganhar um ponto ao sacar de seu lado.

Se os jogadores se equivocam de quadrante de serviço, o erro deve ser corrigido quando descoberto.

Em uma partida de duplas de A e B contra C e D, A e B ganharam o lance e decidiram sacar. A saca para C. A deve ser o servidor inicial, enquanto C será o recebedor inicial.

Acontecimentos/Explicação	Marcador	Saque da área de Serviço	Servidor e Recebedor	Ganhador da jogada
	0-0	Quadrante de Serviço da Direita – Sendo a pontuação do lado do servidor for par.	A saca para C, A e C são o servidor e o recebedor inicial.	A e B 
A e B ganham um ponto. A e B trocam de quadrante de serviço. A saca outra vez, desta vez a partir da esquerda. C e D ficam nos mesmos quadrantes de serviço.	1-0	Quadrante Esquerdo de Serviço – Sendo a pontuação do lado do servidor um número ímpar.	A saca a D	C e D 
C e D ganham um ponto e o direito a sacar. Ninguém muda as respectivas áreas de serviço.	1-1	Quadrante Esquerdo de Serviço – Sendo a pontuação do lado do servidor um número ímpar.	D saca a A.	A e B 
A e B ganham um ponto e o direito a sacar. Ninguém muda as respectivas áreas de serviço.	2-1	Quadrante Direito de Serviço - Sendo a pontuação do lado do servidor um número par.	B saca a C	C e D 
C e D ganham um ponto e o direito a sacar. Ninguém muda as respectivas áreas de serviço.	2-2	Quadrante Direito de Serviço - Sendo a pontuação do lado do servidor um número par.	C saca a B	C e D 
C e D ganham um ponto. C e D trocam de quadrante de serviço. C saca do quadrante esquerdo de serviço. A e B permanecem em seus mesmos quadrantes de serviço.	3-2	Quadrante Esquerdo de Serviço - Sendo a pontuação do lado do servidor um número ímpar.	C saca a A	A e B 
A e B ganham um ponto e o direito a sacar. Ninguém muda as respectivas áreas de serviço.	3-3	Quadrante Esquerdo de Serviço – Sendo a pontuação do lado do servidor um número ímpar.	A saca a C	A e B 
A e B ganham um ponto. A e B trocam de quadrante de serviço. A saca novamente, esta vez a partir do quadrante direito de serviço. C e D permanecem em seus mesmos quadrantes de serviço.	4-3	Quadrante Direito de Serviço – Sendo a pontuação do lado do servidor um número par.	A saca a D	C e D 

Observe que isso significa que:

- a ordem do servidor depende se a pontuação é par ou ímpar, igual Partidas de Simples;
- somente o lado sacador troca de quadrante de serviço e somente ao ganhar o ponto. Em todos os outros casos, os jogadores ficam em seus respectivos quadrantes de serviço (a partir de onde efetuaram a jogada anterior). Assim se garante que os servidores de cada dupla se alternem.

## Glossário

Termo Em Inglês	Oficial	Caracterização Do Termo
<i>Attacking Clear</i>	<i>Clear</i> de ataque	Golpe ofensivo de mão alta com trajetória da peteca do fundo ao fundo da quadra contrária.
<i>Backcourt</i>	Fundo da quadra	Área do fundo da quadra
<i>Backhand</i>	Golpe de <i>backhand</i>	Golpe executado quando a peteca vem do lado contrário da mão que empunha a raquete.
<i>Backhand Grip</i>	Empunhadura de <i>backhand</i>	Forma de empunhar para os golpes de <i>backhand</i> /revés.
<i>Balance</i>	Equilíbrio	Característica da raquete. Distribuição do peso com relação ao centro geométrico da raquete.
<i>Base Line</i>	Linha de fundo	Linha que limita a quadra de badminton pela zona de fundo para o jogo de simples e duplas.
<i>Base Position or Center</i>	Posição Base ou Central	Posição de início / espera onde o atleta se posiciona após cada um dos golpes.
<i>Block return</i>	Bloqueio na rede	Devolução na rede após um golpe rápido.
<i>Clear</i>	<i>Clear</i> do Fundo	Golpe com a mão alta com trajetória da peteca do fundo para o fundo da quadra contrária.
<i>Cross Court</i>	Golpe cruzado	Golpe que provoca uma trajetória da peteca em diagonal na quadra.
<i>Defence</i>	Defesa	Defesa.
<i>Doubles</i>	Duplas	Partida formada por duas pessoas em cada equipe.
<i>Drive</i>	<i>Drive</i>	Golpe a meia altura com trajetória da peteca paralela ao solo na altura da rede.
<i>Drop</i>	“Deixadinha”	Golpe com mão alta com trajetória descendente da peteca do fundo para a parte da frente da quadra contrária.
<i>Flick</i>	<i>Flick</i>	Movimento muito rápido. Golpe utilizado principalmente no saque e que tenta surpreender o adversário.
<i>Footwork</i>	Deslocamentos na quadra	Movimentos específicos de pernas usados para deslocar-se pela quadra para executar o golpe da melhor maneira.
<i>Forehand Grip</i>	Empunhadura de <i>forehand</i>	Forma de empunhar para a execução de golpes com o braço dominante.

<i>Forehand Stroke</i>	Golpe de <i>forehand</i>	Golpe executado pelo lado direito do atleta (para jogadores canhotos, pelo lado esquerdo).
<i>Grip</i>	<i>Grip</i>	Local onde se segura a raquete
<i>Kill</i>	Finalizar	Golpe específico em posições próximas à rede com trajetória descendente, usados para finalizar a jogada.
<i>Lob</i>	<i>Lob</i>	Golpe de mão baixa pelo qual a peteca se desloca até o fundo da quadra.
<i>Lunge</i>	Passo Longo	Passo ou passada longa antes do golpe.
<i>Long Service</i>	Saque Longo	Golpe que inicia a jogada e que envia a peteca para o fundo da quadra.
<i>Multifeeding</i>	Multipetecas	Sistema de treinamento onde se lançam diversas petecas consecutivamente para que sejam golpeadas pelo atleta.
<i>Net</i>	Rede	O objeto que divide a quadra duas partes iguais. Está situada a uma altura de 1,55 m nos extremos e 1,52 m no centro da quadra.
<i>Net play</i>	Jogo na Rede	Troca de golpes muito próximos da rede.
<i>Net-Drop</i>	<i>Net Drop</i>	Golpe a meia altura no qual a peteca passa de um lado ao outro da quadra com uma trajetória muito próxima da rede.
<i>Net-Shot</i>	Curta na rede	É um golpe que se realiza próximo da rede.
<i>Overhead Stroke</i>	Golpe de mão alta	Golpe que se realiza por cima da linha que marca os ombros do atleta.
<i>Service</i>	Serviço ou saque	Golpe que inicia uma jogada.
<i>Service Area</i>	Zona de serviço	Zona de onde se realiza o serviço ou saque.
<i>Singles</i>	Simples	Partida formada por uma pessoa em cada equipe.
<i>Short Service</i>	Saque curto	Golpe que inicia uma jogada e que tem uma trajetória próxima à rede e queda próxima à linha dianteira da zona de recepção.
<i>Shuttlecock (Shuttle)</i>	Peteca	Nome do objeto com que se joga o Badminton composto por penas ou nylon e uma base de cortiça.
<i>Smash</i>	Cortada	Golpe de mão alta com trajetória descendente e com força máxima na sua execução.
<i>Swing</i>	Movimento para frente	Trajatória realizada com a mão que empunha a raquete durante a execução de um golpe.





