

## Semana de Formação do Desporto Escolar, Moura, 2,3 e 4 julho de 2025

### Ação de Formação “O Ensino do Badminton na Escola e Intervenção no Desporto Escolar”

**Formadores** – Professor Jorge Cação e Professor João Silva

**Número de Formandos** – 64

#### 1ª Etapa (jogador só com o volante)

O Volante é constituído por uma Cabeça e uma Saia (16 penas de Ganso)

A Raqueta é constituída por 3 partes: Punho, Haste e Cabeça

Esta etapa é sem raqueta, portanto o jogador só com o volante

**Nota:** Deve-se evitar fazer o movimento de batimento só com a flexão-extensão do cotovelo (que é o que a maior parte dos alunos faz na prática).

#### Exercícios:

- Lançar o volante para o ar (segurando o volante pela cabeça), iniciando o movimento com o volante atrás da cabeça, havendo rotação do tronco, rotação interna do braço e lançamento. Recebe o volante com as 2 mãos, depois recebe com uma mão e depois com a outra mão
- Lançamento com a mão não dominante
- Lançamento com a mão dominante e não dominante e recebe com um e outro ombro
- Lança e recebe com a coxa direita e depois com a esquerda
- Lança e recebe pontapeando o volante com o pé direito e depois com o esquerdo
- Bater o volante com a palma da mão direita e depois com a esquerda, depois bater com o membro superior em extensão
- Bater no volante com as várias partes do corpo (mão, coxa, pé, ombro)

#### 2ª Etapa (jogador com o volante e com um colega)

#### Exercícios:

- Com uma distância de, mais ou menos, 5 metros e cada elemento com seu volante, lança por cima em simultâneo
- Lança com a mão não dominante
- Frente a frente no campo de Badminton ao nível da linha de serviço curto, cada um com seu volante, lança em simultâneo o mais para trás possível, tentando colocar o adversário com 2 volantes na mão (a competição motiva)
- Frente a frente na linha de serviço curto, coopera com o colega enviando em simultâneo o volante para as mãos do colega (no momento de lançar agarra o volante pela cabeça)
- Mesmo exercício, mas envia o volante o mais para trás possível tentando “empurrar” o colega para trás
- Por sugestão de um colega, experimentam lançar o volante de lado, com a palma da mão orientada para a frente e depois com as costas da mão orientada para a frente (os 2 lançam em simultâneo)

- 2 a 2, frente a frente, cada um com seu volante, lançam em simultâneo de forma ter um voo horizontal tipo drive de direita e de esquerda
- Com a mesma organização, mas em competição tentando acertar no abdómen ou que o colega fique com os 2 volantes
- Com a mesma organização, mas só com um volante, a uma distância de 1,5m/2 metros, batem o volante de um para o outro com a palma da mão, depois com as costas da mão, depois com as costas da mão ou palma da mão
- Mesma colocação, mas só batendo no volante com os pés ou com outra qualquer parte do corpo
- Cada um em seu meio-campo e com rede podem bater o volante com qualquer parte do corpo

### **Sugestão no ensino aos alunos que iniciam a modalidade:**

- 1ª aula só eu e o volante
- 2ª aula eu com o colega e cada um com seu volante
- 3ª aula com rede

**Nota:** Aplicação muito boa para o Badminton é o “**Shuttletime**” com planos de aula e vídeos.

### **3ª Etapa (jogador com o volante e com um colega)**

#### Utilização de Raqueta, primeiro ensinar a pegar:

- Pega Universal – Mão desliza da cabeça da raqueta (que está perpendicular ao solo) até ao punho e agarra no meio do punho com o V formado pelo polegar e indicador na face superior do punho
- Pega de Esquerda – Mais tarde, com o polegar na face mais larga do punho (tipo “frigideira” ou de “comando”)

**Nota:** Não agarrar a raqueta com muita força porque bloqueia as articulações.

#### **Exercícios para Pega da raqueta com volante:**

- Volante em cima da cabeça da raqueta e mexer a raqueta sempre com o volante em contacto com a cabeça
- Volante em cima da cabeça da raqueta e balancear movimento à esquerda e direita
- Volante em cima da cabeça da raqueta e volta
- Volante em cima da cabeça da raqueta e passar por baixo da coxa que se eleva
- Volante em cima da cabeça da raqueta deitado no solo
- Volante em cima da cabeça da raqueta e da linha de fundo do campo até à rede, ir e vir em skipping atrás
- Volante em cima da cabeça da raqueta e da linha de fundo do campo até à rede, ir e vir em deslocamento lateral e depois em flexão pronunciada
- Enviar o volante ao ar (de direita e esquerda) e recebê-lo na cabeça da raqueta sem ressaltar
- Todos num espaço restrito, deslocam-se sem tocar na raqueta e não deixa cair o volante
- Mesma coisa, mas com costas da mão voltada para cima (pega de esquerda)

- Volante no chão e levanta com raqueta ficando parado na cabeça da raqueta
- Volante na raqueta, projeta volante com movimento de pulso e agarra volante com a outra mão
- Com o volante sempre em contacto com a cabeça da raqueta passa de pega de direita para de esquerda e vice-versa
- 3 batimentos de direita baixos e um alto (só com movimento de pulso) e agarra o volante com a outra mão
- Mesma coisa, mas com pega de esquerda
- Alternadamente bater direita e depois esquerda 20 vezes (altura média do volante)
- Passando o volante por cima da cabeça bate de direita e de esquerda
- De direita, um batimento alto e outro baixo (afastar cotovelo do tronco)
- Com pega de esquerda, um batimento alto e outro baixo
- Batimento alto e toca com a mão no chão e assim sucessivamente
- Batimento alto e volta de 360 graus
- Toque com batimentos baixos, mas não pode mexer os pés
- Um toque com raqueta e outro toque com qualquer parte do corpo (pé, coxa, cabeça, ombro)
- Deslocando-se todos à volta das redes dos vários campos, batem o volante de direita num sentido e de esquerda no outro sentido, sempre batendo ligeiramente para a frente, sem deixar cair o volante
- Mesma coisa a correr
- Bater mais alto e mais para a frente correndo ainda mais rápido, tentando fazer cada sentido somente em 3 batimentos (num sentido batimento de direita, no outro batimento de esquerda)
- 2 a 2, a andar, cada um de seu lado da rede, bate de um para o outro (de um lado da rede bate de direita e do outro lado de esquerda). O par que chega primeiro ao fundo dos campos espera que todos terminem para reiniciarem no outro sentido o mesmo exercício
- Contra a parede de direita e esquerda sem deixar cair o volante

#### **4ª Etapa** (eu, a raqueta, o volante e o outro)

##### **Exercícios:**

- Frente a frente, batimentos e a raqueta passa por trás do próprio corpo entre batimentos
- Mesma coisa, mas raqueta passa 2 vezes por trás do corpo

**Nota:** Atenção à pega da raqueta, só aperta quando bate o volante, entre batimentos “soltar” de maneira que uma caneta possa entrar entre o punho da raqueta e a mão

- Mesma coisa, mas raqueta passa por baixo de uma coxa e da outra antes de fazer novo batimento
- Continuam frente a frente e batimentos com a mão não dominante
- Batimentos com uma e outra mão a pegar na raqueta, alternadamente

- Batimentos na posição de sentado em cooperação
- Deitados e batem de um para o outro podendo fletir o tronco para bater o volante
- Bater de um para o outro com a obrigação de bater o volante abaixo da cintura (de direita e esquerda)

**Nota:** A raqueta, depois do contacto com o volante, segue o movimento (raqueta “vai atrás” do volante)

- Bater de um para o outro, mas obrigatório bater o volante acima da cabeça (nem que tenha que fletir membros inferiores)
- Um bate por cima da cabeça e o outro bate abaixo da cintura
- Com pega na Haste, junto ao T da cabeça da raqueta, executa batimentos de um para o outro
- Jogar com mão dominante e olho esquerdo fechado, depois fechar o direito
- Entre batimentos tem que ir bater com a raqueta na rede
- Bater no volante com a raqueta entre pernas
- Bater no volante com o punho da raqueta atrás do tronco e cabeça da raqueta num dos lados do tronco
- Jogar à vontade

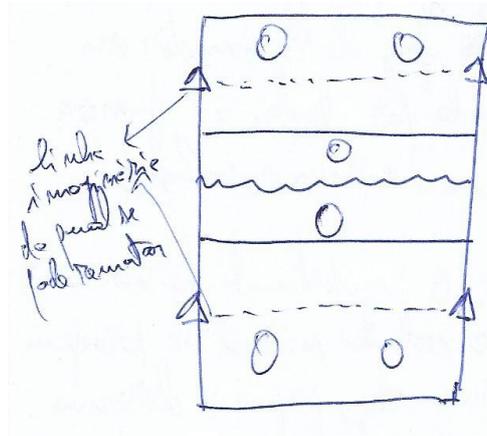
**Nota:** Os federados jogam com menor percurso de balanço da raqueta que os não federados, mas mais pulso

- Volta ao Mundo – 5 elementos de um lado do campo e 5 do outro, batem o volante e vão para o outro lado do campo (sempre pela direita). Quem falha fica por baixo da rede. Quem serve é sempre o lado com mais jogadores. Quando estiver 1x1 fazem jogo até aos 3 pontos. Pode-se jogar com 2 ou 3 vidas, ou seja, podem falhar 2 ou 3 vezes
- Outro jogo parecido – 5 elementos de um lado e 5 do outro, mas ficam sempre no seu meio-campo. Cada equipa de 5 tem 2 raquetes e depois do elemento da frente bater no volante tem que passar a sua raqueta a outro elemento da sua equipa.

**Nota:** Também pode haver a regra de não existirem remates para permitir maior circulação do volante

### Jogo Voleibadminton

3 elementos de cada lado, cada lado tem que obrigatoriamente dar 2 ou 3 toques no volante, serviço atrás da linha de fundo e pode ser por cima e só se pode rematar atrás de uma linha imaginária colocada a meio do seu meio-campo. Depois de conquistar o serviço à outra equipa, os 3 elementos rodam para outro servir.



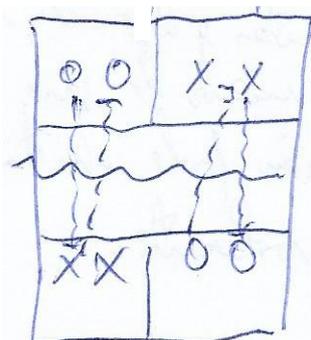
### Outro jogo

Jogo a pares, mas excetuando o momento do serviço (da equipa que serve), têm que estar sempre de mãos dadas e também não se pode rematar. Joga-se até aos 5 pontos e troca de pares. Neste jogo é conveniente ser um esquerdino com um destro, se não, alguém tem que jogar com a mão não hábil.

**Nota:** Neste jogo é preciso atenção aos toques na cara do colega com a raqueta

### Outro jogo

Jogo a pares, mas cada par tem uma raqueta, então, depois de bater o volante passa a raqueta ao colega. É conveniente um campo oficial ser para 4 pares, cada 2 pares jogam no lado esquerdo e outros 2 pares no direito.



### **Exercício de Serviço Comprido**

Grupos de 3 elementos, um deles serve 5 vezes, outro coloca-se no outro lado do campo no local onde se costuma receber, mas com os braços e raquete em cima, totalmente em extensão para que o volante lhe passe por cima. O 3º elemento faz de treinador ou apanha os volantes. Depois rodam passando por todas as funções. Também se pode colocar um aro no local onde se quer colocar o volante.

### Fases de qualquer gesto técnico:

- Preparatória
- Execução / Principal
- Recuperação / Final

**Nota:** Na execução do serviço é importante deixar cair o volante no local de passagem da raqueta, porque se deixar cair na projeção do pé, vamos fazer um mau serviço.

**Nota:** Estratégia interessante dada por um colega para superar dificuldade da queda do volante, é colocar-se junto à rede com a mão que larga o volante do lado de lá da rede e só pode bater o volante abaixo da rede.

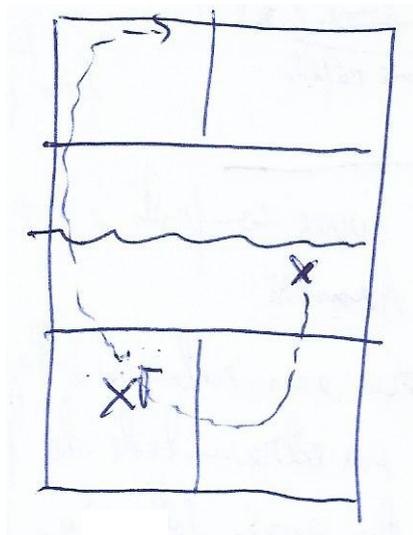
### **Clear ofensivo e defensivo**

A diferença é que o ofensivo é mais baixo e o defensivo mais alto, mas ambos são dirigidos para o mesmo local do campo.

Exercitação com grupos de 3 elementos, 2 praticam e 1 faz de treinador.

Se os alunos não conseguem jogar do fundo do campo para o fundo do outro campo, colocá-los a uma distância mais diminuta, mas que façam bem o gesto técnico.

Para treinar o Clear também se pode colocar um elemento no próprio meio-campo a lançar o volante para cima com a mão (na diagonal para não levar com o volante na cara) e o elemento que bate o volante começa na posição base, roda e bate com o corpo na posição correta.



**2º dia – 3 de julho**

### **Exercitação:**

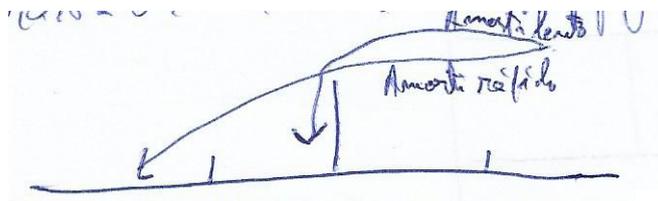
- 3 a 3 para Serviço Comprido e Clear Defensivo (2 elementos executam e um faz de professor) da seguinte forma:
  - 1º faz serviço comprido um elemento
  - 2º faz serviço comprido o outro elemento
  - 3º serviço comprido de um elemento, o outro faz Clear Defensivo e a partir daí os dois fazem Clear Defensivo (para dar tempo a que o outro faça o batimento a partir da posição base)

### **Amorti lento e rápido**

No Amorti lento o volante vai mais em trajetória parabólica e cai mais perto da rede.

No Amorti rápido o volante vai com trajetória descendente mais retilínea e vai cair na zona de serviço curto.

A preparação do gesto é idêntica à do Clear, escondendo o mais possível o que se vai fazer ou dando a ideia que se vai bater longo, depois trava o movimento da mão e faz Amorti lento ou rápido.



**Nota:** No Amorti deve-se bater em cima e à frente do corpo para poder avançar.

**Exercício:**

- Quem serve, serve comprido e o outro faz Amorti rápido ou lento e, a partir daí, só Lob e Amorti.

**Nota:** Informação dos preletores em relação à **Pega da raqueta** é que, no fundo do campo, a pega é mais na extremidade do punho para aumentar o braço da alavanca e, assim, ter mais potência. Junto à rede, a pega é mais a meio do punho para ter mais controlo, porque aí não se precisa de potência.

**Lob**

No Lob de esquerda deve utilizar-se a pega “frigideira” ou de “comando” com o polegar no chanfro mais largo da raqueta. No Lob de direita pega universal. Pé à frente é sempre o correspondente à mão hábil.

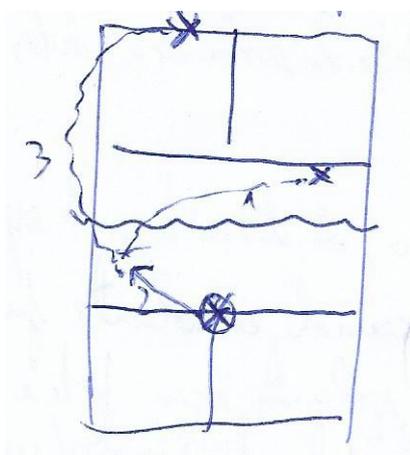
Deve-se partir da Posição Base e fazer o Lob à direita com o pé da frente sempre orientado para o local de batimento e não de lado.

Depois do batimento de Lob e para recuperar para a Posição Base, o deslocamento para trás é sempre com o pé da frente à frente e o pé de trás atrás, com vários apoios, nunca cruzando (passando o pé da frente para trás do pé de trás).

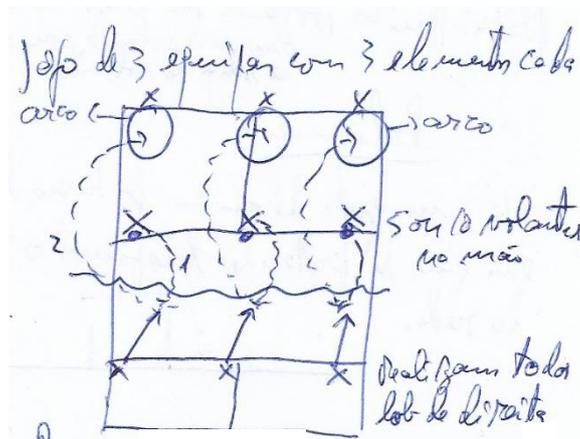
Outra informação importante dos preletores é que, no batimento de Lob, não deve existir um afundamento muito pronunciado (afastando muito o pé da frente do pé de trás) porque depois a recuperação para a Posição Base torna-se difícil e lenta.

**Exercícios**

Grupos de 3 elementos, um envia o volante à mão, outro faz Lob e o terceiro elemento apanha os volantes na zona de serviço comprido. Depois roda.



Jogo de 3 equipas com 3 elementos cada equipa. O objetivo é colocar o volante dentro de aro com o batimento de Lob (dentro do ar conta 3 pontos, até a 1 metro da linha de fundo conta 2 pontos, mais de 1 metro da linha de fundo conta 1 ponto, para cá da linha de serviço curto conta zero pontos).



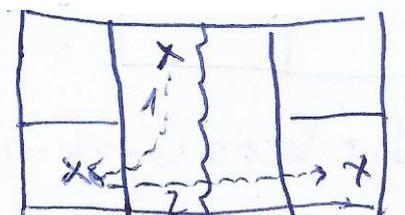
Exercício para treino dos gestos técnicos dados até aqui:

Serviço Comprido » Clear » Amorti » Lob » Amorti » Lob (até cair o volante)

### Remate (Smash)

No Remate bater bem à frente do corpo, com trajetória retilínea de cima para baixo (cabeça da raqueta orientada para baixo no momento do batimento).

Exercitar o Remate 3 a 3, em que um envia o volante com a mão, o outro remata e o terceiro elemento apanha os volantes ou faz de professor. Treinar também o Remate em Salto.



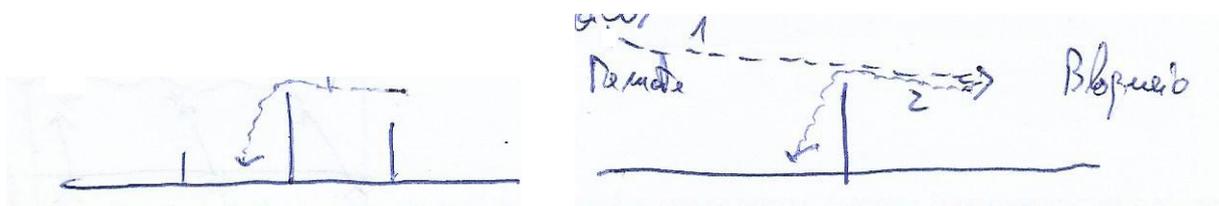
Variantes do exercício de Remate podem incluir alvos onde colocar o volante (arco, caixa grande, caixa de volantes, caixote do lixo, etc).

Um colega deu a sugestão que faz progressões para treino de Remate, em que, coloca o aluno a uma distância de um braço da rede e obriga-o a rematar para baixo o volante enviado pelo professor, depois o aluno dá um passo atrás, depois dois passos atrás e assim cada vez mais longe da rede. Diz o colega que, se treinar longe da rede primeiro, só existem paralelas dos alunos.

**Nota:** Muitos volantes na mão, uns dentro dos outros, ao longo do antebraço e braço. Lançar o volante com o polegar na cabeça e 3 dedos a envolver a saia do volante.

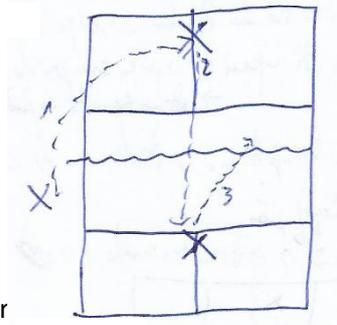
### Bloqueio

É um gesto técnico feito ao lado do braço, de direita ou de esquerda, em que se pretende “bloquear” o remate, colocando-o junto da rede, ou seja, o volante vem com muita velocidade e é “amortecido” pelo adversário (mas não é o amorti clássico, porque este batimento é feito ao lado do braço).



### Exercício a 3 elementos:

- Um elemento posicionando-se fora do campo, envia volantes para o outro rematar e o terceiro elemento fazer o Bloqueio



A posição de atenção é muito importante para cima).

etida, com raqueta a apontar ligeiramente

### Exercício de uma sequência de gestos técnicos dados até aqui:

Serviço Comprido » Clear » Amorti » Lob » Remate » Bloqueio » Encosto (gesto técnico a abordar a seguir)

### **Encosto**

Gesto técnico realizado junto à rede e ao nível da altura da rede, de direita ou de esquerda, colocando o volante também junto à rede (mas do lado contrário).



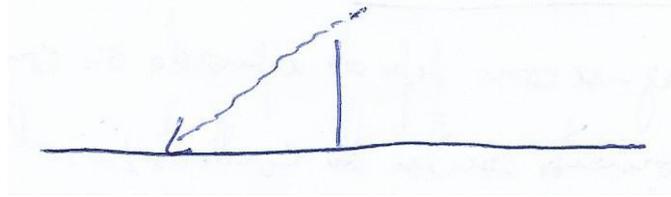
Na realização deste gesto técnico é importante partir da zona de serviço curto, não estando junto à rede, ou seja, mais próxima da situação real de jogo.

**Exercício** – 2 a 2 na rede só realiza encosto.

Sugestão interessante de um colega foi, partir para a situação de encosto com os 2 apoios atrás da linha de serviço curto e para bater o volante junto à rede só o pé correspondente à mão hábil avança e depois de realizar o encosto tem que voltar para trás da linha de serviço curto.

### **Dab**

Batimento junto à rede, de cima para baixo com trajetória tensa. Pega mais curta (mais afastada da extremidade do punho), com batimento curto, sem balanços, de direita e de esquerda (pega de esquerda com polegar no chanfro da raquete mais largo). Pega de direita realizada como se tivesse apanhado a raqueta do solo.



Exercício com grupos de 3 elementos, um envia o volante à mão, outro faz Dab e o terceiro elemento é professor ou apanha os volantes do chão.

### **Batimento à Volta da Cabeça**

É fazer o batimento no lado esquerdo do corpo, acima da cabeça, com pronunciada flexão lateral do tronco para esse lado (basculação) e de frente para o adversário (não de costas).

Exercício de Clear enviando o volante para o lado esquerdo do executante para realizar o movimento à volta da cabeça.

**Nota:** Normalmente, é desconfortável fazer este batimento.

### **Serviço Curto**

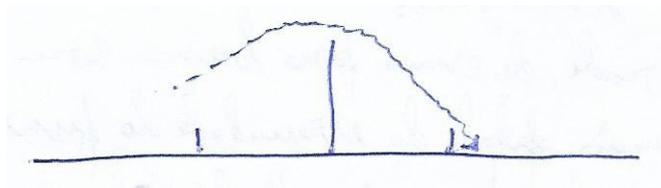
A altura legal a que tem que estar o volante no momento do batimento é de 1,15 metros e a raqueta tem que estar a apontar para baixo (na horizontal é falta) e esta situação consegue-se ver bem se compararmos a altura do punho com a haste da raqueta.

Podemos simular serviço comprido e fazemos curto e também podemos fazer serviço curto com pega de esquerda (tipo "frigideira/comando"), passando o volante junto à rede e caindo o mais perto possível da linha de serviço curto.

Para um destro e com pega de direita, o pé esquerdo está à frente, simulando inicialmente que se vai servir comprido (realizando balanço atrás da raqueta e depois à frente) e faz-se serviço curto.

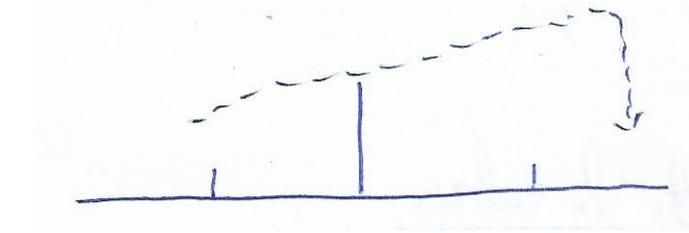
Para um destro e com pega de esquerda o pé direito está à frente e o posicionamento da raqueta é na frente do corpo com posição diagonal a apontar para baixo, com movimento de pulso para enviar o volante para a zona de serviço curto.

Não se deve servir curto com os pés muito próximos do T do campo.



### **Serviço em Flick**

Faz-se com pega de esquerda ou com pega de direita, fazendo no último momento antes do contacto no volante, um movimento acelerado, repentino e curto.



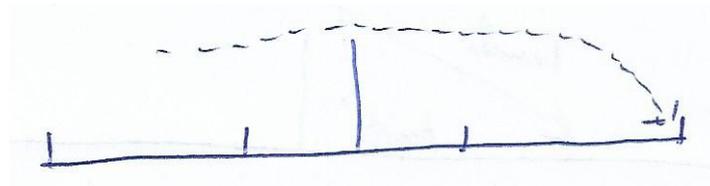
Quem está a receber o serviço deve estar com um pé à frente do outro (para os destros, é pé esquerdo à frente e pé direito atrás) para permitir atacar rápido à frente ou deslocar-se para trás. A raqueta deve estar alta e o corpo inclinado à frente.

### Drive

Batimento tenso ao lado do braço e dirigindo o volante para o fundo do campo.

De direita avança o pé direito para atacar o volante.

De esquerda avanço do mesmo pé direito para atacar o volante.



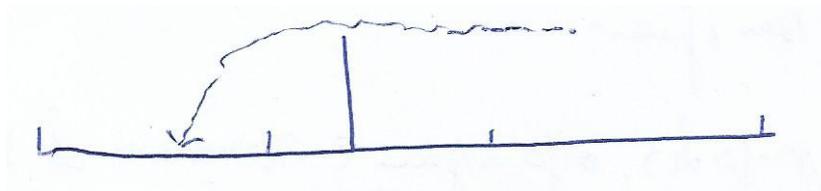
### Exercícios:

- 2 a 2, um envia o volante à mão para Drive de direita e depois drive de esquerda

- 2 a 2 nos respetivos meio-campo realizando Drive de direita e de esquerda, sempre com trajetória tensa, batendo ao lado do braço e passando perto da rede.

### Push

É uma variante do Drive, mas aqui já não batemos com a intenção do volante ir para o fundo do campo e sim para o meio do campo, ou seja, não aceleramos tanto o batimento como no Drive.

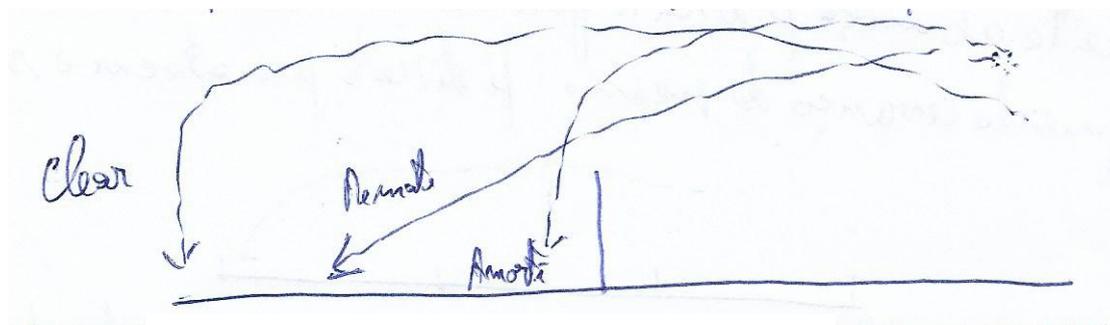


**Nota:** Informação do preletor é que, quando estamos em espera, devemos ter sempre a raqueta alta, com a cabeça desta ao nível do peito.

### Batimento de Esquerda por Cima da Cabeça

Batimento de costas para o fundo do meio-campo adversário, fazendo o batimento com a trajetória de um Clear, Amorti ou Remate.

A pega é muito importante e aqui o polegar é no chanfro mais pequeno e superior do punho da raqueta.



Este batimento é de muito difícil execução e o movimento conjunto do ombro, cotovelo e mão é essencial para o sucesso.

**Progressões** como estar de joelhos e de costas para o campo adversário (estando um colega a enviar volantes à mão) ou estando sentado numa cadeira e de costas para o campo adversário (estando um colega a enviar volantes à mão) ou um colega a ajudar por trás do executante, afastando o cotovelo para a extensão de todo o membro superior, são importantes para melhorar a execução deste gesto técnico.

**Nota:** Em alguns países existe o **Airbadminton**, com volantes adaptados ao exterior (Airshuttle – que são volantes mais duros e construídos para condições de vento. As raquetas são iguais.

**Nota:** Os trabalhos a realizar pelos formandos são em grupos de 5 elementos, organizam 2 exercícios de treino (um Formal/Fechado e outro Funcional/Aberto). Cada grupo apresenta os 2 exercícios e depois todos os formandos replicam esses 2 exercícios (5 minutos para cada exercício). No final de cada apresentação de cada grupo, reúnem-se todos para feedback, sugestões e apreciações sobre os exercícios propostos.

**Nota:** Informação importante de um colega, com concordância dos preletores, é a colocação do braço livre na execução dos vários gestos técnicos, devendo ser colocado para o lado oposto do braço hábil no momento do batimento (em posicionamento idêntico ao braço hábil), melhorando o equilíbrio do gesto técnico e a posterior recuperação.

### **Tática individual de Singulares**

Um dos princípios mais importantes é deslocar-se para uma posição base mais orientada/descaída para o local onde se envia o volante e mais colocado nessa metade do campo, cobrindo melhor as possíveis trajetórias de resposta do adversário.

### **Tática no Jogo a Pares**

A equipa que levanta o volante coloca-se lado a lado para defender (posição defensiva).

A equipa que coloca o volante abaixo da rede posiciona-se um à frente e outro atrás (posição ofensiva).

Exercício efetuado – O professor/treinador coloca-se no T do meio-campo, enviando volantes para vários locais do meio-campo oposto onde está o par que se posiciona corretamente de acordo com a trajetória do volante e realizando também o batimento adequado.

### **Tática no Jogo de Pares Misto**

A rapariga tendencialmente à frente (em situação ofensiva) e o rapaz atrás. Em situação defensiva sempre lado a lado.

### **Para Badminton**

Badminton para vários tipos de deficiência, que têm uma sigla específica (2 letras e 1 número) que categoriza o seu grupo de competição.