

Dette er BADMINTON!

(informasjon til gymnastikklærere)



Alle kan være med på BADMINTON!

Badminton er det rette valget for den som vil prøve en enkel, morsom idrett som hele tiden byr på nye utfordringer. Badminton er ikke bare en hurtig, krevende konkurranseidrett, men også en god mosjonsidrett for spillere på alle nivåer. Det eneste man trenger er å ha noen å spille med! Så kan man selv velge hvilket nivå man vil være med på. Kanskje kan hele familien være med å spille?

Nyt badminton på ditt eget nivå!

For at du skal få mer glede av spillet, får du her noen tips om regler, teknikk og utstyr.

Teknikk

Serve

Brukes som et defensivt slag til å sette i gang spillet. Det er to ulike server som brukes, lang serve og kort serve. Lang serve brukes i single, hvor ballen helst skal plasseres så nær baklinjen og midtlinjen som mulig. Kort serve brukes først og fremst i double, men kan også brukes i single til å sette i gang spillet. Ballen bør plasseres så nær servelinjen som mulig, og det bør slås så lavt over nettet som mulig. Det dømmes ikke feil selv om ballen berører nettet på veien.



Lang serve

Forehand clear

Dette er et slag som slås fra baklinje til baklinje. Slaget slås over hodet og avhengig av hvor høyt man slår kan det være både et defensivt og et offensivt slag.



Backhand clear

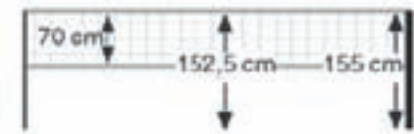
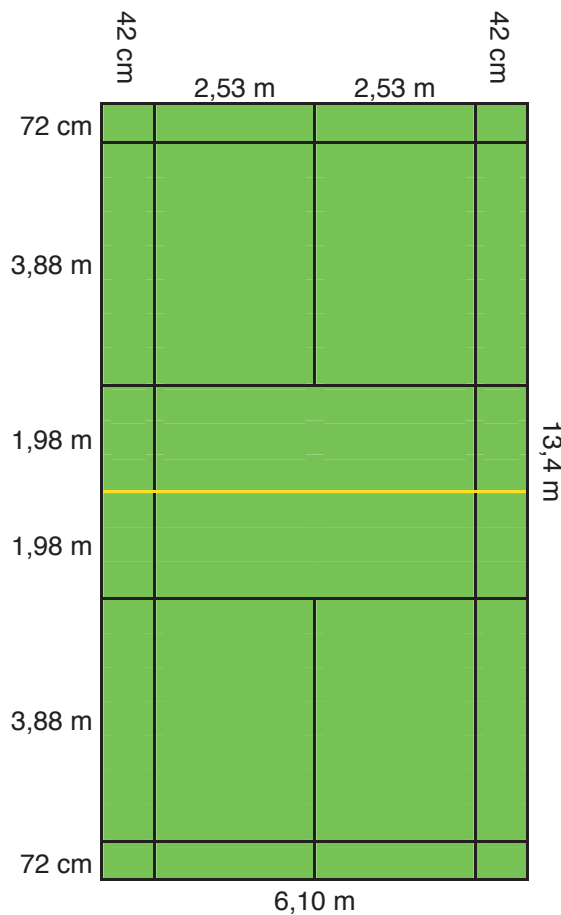
Slaget slås fra baklinje til baklinje. Slaget brukes når man ikke kan slå et forehandslag. Teknisk er slaget nærmest speilvendt av et forehandslag.



Bane

Badmintonbanen

Spillefeltet avgrenses av sidelinjer og baklinjer. Single spiller man innenfor baklinjen og den innerste sidelinjen. I double spiller man på hele banen, bortsett fra i serve hvor ballen må treffe innenfor feltet avgrenset av den innerste baklinjen, den ytterste sidelinjen og servelinjen fremme. Det serves diagonalt i både single og double.



Regler

Hvem begynner?

Før kampen begynner skal det trekkes lodd om hvem som kan velge først (det er vanlig å slå opp ballen og la den ballen peker på velge). En kan velge mellom å serve, å motta serveren eller man kan velge side. Den som har tapt loddtrekningen kan velge blant de alternativene som gjenstår. Den som har vunnet ett sett server først i neste sett.

Hvordan kan man få poeng

Poeng får man kun i egen serve. Man fortsetter å serve så lenge man vinner. Når man taper en ballveksling går serveren over til motstanderen. Linjene er en del av spillefeltet, så det skal ikke dømmes feil når ballen treffer en linje. Når spillet er i gang kan man stå hvor man vil, og det er ikke feil om man trår utenfor banen. Når man har et jevnt antall poeng (0, 2, 4, 6 osv) skal man avgi serveren fra høyre serverfelt. Har man et ujevnt antall poeng avgir man serveren fra venstre serverfelt.

Hvor langt spiller man?

En badmintonkamp spilles best av tre sett. For å vinne et sett må man i damesingle ha 11 poeng. I herresingle og i alle doublespillene må man ha 15 poeng. Spillerne skal bytte side mellom hvert sett. I avgjørende sett byttes side når den som ledere har fått 6 poeng i damesingle og 8 poeng i herresingle og i doublespillene. Man kan ta inntil 90 sekunders pause mellom første og annet sett, og pausen mellom annet og tredje sett må ikke overskride 5 minutter.

Forlengelse

Ved stillingen 10-10 i damesingle kan den som kom først til 10 velge mellom å fortsette settet til 11 poeng eller å spille forlengelse til 12 poeng. I herresingle og i alle doublespillene kan man på stillingen 14-14 velge å fortsette til 15 poeng eller å spille en forlengelse til 17 poeng.

Spesielt om doublespillene

Når spillet er i gang er det ingen restriksjoner på spillernes plassering på sin banehalvdel eller hvem som skal returnere ballen. Før kampen starter skal spillerne bestemme hvem som starter i høyre serverute. Dette kan kun endres mellom settene. Da må man i så fall gi beskjed om dette til dommer og motstandere.

Det er parets egne poeng som bestemmer hvilken rute spillerne skal stå i når serveren avgis eller mottas. Har paret jevnt antall poeng skal spilleren som startet til høyre servere eller ta imot serveren i høyre rute. Denne spilleren skal servere eller ta imot serveren i venstre serverute når paret har et ujevnt antall poeng.

Spilleren som startet i venstre serverute skal servere eller ta imot serveren i høyre rute ved ujevnt antall poeng, og skal servere eller ta imot serveren i venstre rute når paret har jevnt antall poeng.

Den som ut ifra poengstillingen skal stå til høyre i serverute når man får serveren, skal begynne å serve. Første gangen i hvert sett har paret som begynner å serve kun en serve, deretter har begge spillerne rett til å serve. Så lenge paret vinner fortsetter samme person å serve. Taper paret en ballveksling er det den andre spilleren sin tur til å serve. Når denne taper sin serve går serveretten over til motstanderne.

Annet

I en korrekt serve skal en del av begge føttene til både server og mottaker være i kontakt med banen inntil serveren er avgitt. Hele rackethodet skal, når ballen treffer racketen i serveren, være under serverens midje (nederste ribben) og hele rackethodet skal i trefføyeblikket være under (lavere enn) den hånd som holder racketen. Det er feil (tapt ballveksling) hvis en spiller berører nettet eller nettstolpene med racket, kropp eller bekledning under spillet.

Historie

Spill med fjærball av forskjellig type har over tusen års tradisjon i Kina, Japan og Thailand, samt blant syd- og nordamerikanske indianerstammer.

Man går ut i fra at alle dagens racketspill stammer fra franske og italienske klostre på 1100-tallet. Spillet kaltes "Jeu de paume", på grunn av måten det spiltes på. Med håndflaten (fransk: paume) slo man ballen til motstanderen. Spillet spredte seg til England via Skottland omkring 1275 under navnet "real tennis".

På 1600-tallet ble spillet med fjærball populært, siden det krevde liten plass og kunne spilles inne på slott og herregårder.

Badminton ble først og fremst utviklet fra racketspillet "Poona" som britiske offiserer på permisjon fra India tok med seg hjem til England. På 1850-tallet ble "Poona" spilt på blant annet hertugen av Beauforts eiendom i Gloucestershire. Siden badminton ikke hadde noe engelsk navn ble det kjent som "det spillet man spiller på Badminton" og etter hvert ble det rett og slett hetende badminton.

Visste du at...

... badminton er verdens raskeste racketsport, ballen kan ha en hastighet på opptil 330 km/t når den forlater racketen.

... en badmintonbane er 81.7 kvm, det vil si like stor (liten) som en normal 3-roms leilighet.

Utstyr

Racketen

Racketer er å få i alle prisklasser. Til å begynne med greier en seg med en racket til ca. 300-500 kr. Da får man en moderne helstøpt racket som også kan brukes til konkurranser om man vil det. De fleste racketer som selges i dag er av grafitt og finnes gjerne i forskjellig stivhetsgrad: myk, medium og stiv. En stiv racket kan være vanskelig for en nybegynner å bruke. Det er oftest best å forhøre seg i klubben. Der kan du få råd om hvilken type du bør velge, samt at klubbene ofte har gode avtaler med utstysleverandører.



Ballen

Det finnes to typer baller, fjærballer og plastballer. Plastballene holder mye lenger enn fjærballene. Fjærballene derimot har bedre egenskaper og egner seg bedre hvis man vil videreutvikle sin teknikk og sitt spill. Baller får du også kjøpt gjennom klubben, ofte mye rimeligere enn i sportsforretningen.

For konkurransespillere som bruker fjærballer har spesielt hastigheten på ballen betydning. Hastigheten på ballen er riktig hvis du med et underhåndsslag slår ballen omtrent til den innerste baklinjen (bakre servelinje i double) på den andre siden. Det er viktig å lagre fjærballer med en viss fuktighet.

Sko og tøy

Gode innendørssko er viktig både for å kunne ha glede av spillet og for å unngå skader. Det finnes mange typer laget spesielt for badminton eller liknende hallidretter. Det anbefales å kjøpe et godt par du vil trives med, her lønner det seg ikke å spare noen hundrelapper! Sørg spesielt for å få tak i sko som har god demping i helen.

Til trening kan man ellers bruke vanlig treningstøy. Det er viktig at man har tøy man trives i. Husk at gode strømper er viktig med tanke på blemmer eller gnagsår. Godt treningstøy får du vanligvis også kjøpt gjennom klubben.