

## SECCIÓN 05 DOCUMENTO DESCARGABLE

### O BÁDMINTON

#### INTRODUCCIÓN:

Son moitos os deportes de raqueta existentes e nalgúns casos con moitas diferenzas entre eles, o por que se seleccionou este e non outro, tan só radica na facilidade e funcionalidade á hora de levalo á práctica.

Este nun deporte no que é doado conseguir unha rápida iniciación, o cal fará que as prácticas sexan máis divertidas, ademais require de pouco espazo e materiais baratos, o que o fai alcanzable para todos. No non existe contacto físico co adversario, polo que a práctica será segura. E é importante ter en conta que existen numerosos clubs e escolas de bádminton, así que se o deporte é do teu agrado o poderás seguir practicando e por que non te introducir dentro da modalidade federada, recorda que escollas o que escollas, ha de primar a busca dun vida sa e saudable, onde a práctica de actividade física e a alimentación equilibrada sempre deberán estar presentes.

O bádminton tal e como se xoga hoxe en día **"é un deporte de adversario xogado cun implemento chamado raqueta e un móbil chamado voante nun campo de curtas dimensións e dividido por unha rede, situado preferiblemente nalgunha zona cuberta"**



## 1. ASPECTOS REGULAMENTARIOS:

### O TERREO DE XOGO:

Superficie rectangular, plana, horizontal e uniforme as medidas da cal son:

Xogo de individuais: 13,40 x 5,18

Xogo de dobres: 13,40 x 6,10

Liñas de cor branca ou amarelo de 4 centímetros. Estas liñas forman parte da área que determinan.

Postes: 1,55 m. de altura. Colocaranse sobre as liñas exteriores do campo.

Han de ser sempre de cor escura.

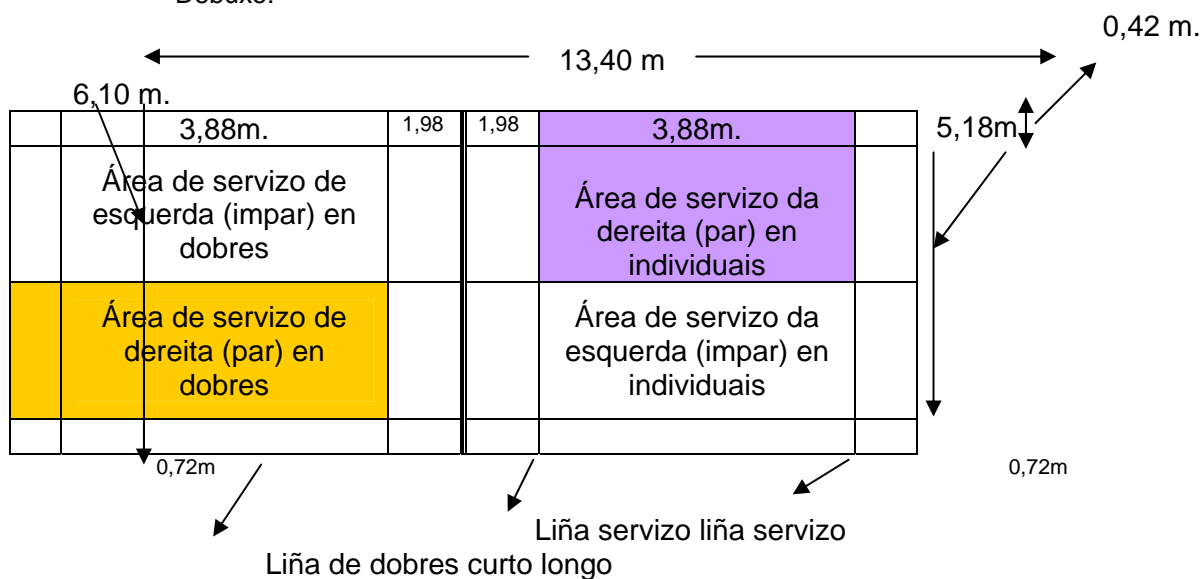
A rede: **Se colorará** verticalmente sobre a liña central que divide o terreo de xogo en dúas metades iguais.

A parte superior da rede estará bordeada cunha fita de cor branca.

Unha vez colocada, a rede ha de estar a **1,55m.** do chan en ambos os dous extremos e a 1,52 no centro.

A instalación: deberá ter como mínimo 7 metros de altura ao teito.

Debuxo:



Para saber máis poderedes utilizar a páxina de **FESBA** onde **encontrareis** o regulamento oficial ao completo publicado en marzo do 2000 e revisado en outubro do 2006.

## O VOLANTE:

Existen dous tipos de volantes:

- O volante de plumas:

Solo recomendado para xogadores de grande nivel de xogo, xa que as plumas o fan excesivamente fráxil, diminuindo en moito a súa duración con respecto ao volante sintético.

- O volante sintético:

Aadoita ser de nailon, o que lle proporciona unha maior dureza e polo tanto maior duración, é o ideal para a fase de aprendizaxe.

En ambos os dous casos, as 16 plumas van fixadas a unha base de cortiza forrada de pel branco, as súas puntas formarán un círculo de 58 a 68 mm de diámetro e o peso do volante ha de ser aproximadamente uns 5 gr. (Entre 4,74 e 5,50 gr.)



*Volante Sintético*



*Volante de plumas*

## LA RAQUETA:

Será o implemento básico do xogo, pero non por iso habemos de buscar entre as máis caras, pois no nivel de xogo que desenvolveremos nas sesións prácticas non poderemos apreciar a diferenza.

Este material foi evolucionando moito cos anos, partindo das primeiras raquetas feitas en madeira ata as fabricadas como hoxe en día, dunha soa peza en fibra de carbono, grafito e outras aliaxes, buscando o menor peso pero coa maior resistencia e firmeza.

Na cabeza da raqueta atopamos o cordame, realizado en material sintético e tensado en función das características do xogador.

O peso da raqueta oscila sobre os 100 gramos, moi lixeira para poder manexala con gran rapidez, xa que unha das características principais deste deporte é a elevada velocidade á que se realizan os xestos técnicos.



## A INDUMENTARIA:

O regulamento esíxenos xogar en pantalón curto, camiseta de cor clara e zapatillas flexibles pero antideslizantes. É moi necesario o uso correcto dunhas boas zapatillas debido á importancia que requiren os desprazamentos neste deporte, que ademais de ser moi numerosos, son realizados con movementos curtos, explosivos e rápidos, facendo grande uso das arrancadas e freadas.



*Indumentaria*



*Zapatillas de bádminton*

## OS XOGADORES:

As características e o número de xogadores dependerán da modalidade de xogo, distinguíndose no bádminton moderno as seguintes:

- Xogo de individuais { Masculino  
Feminino
- Xogo de dobres { Masculino  
Feminino  
Mixto

*Xogo de dobres mixto*



## O SAQUE:

O xogador do lado servidor sacará dende o cadro de saque da dereita ao comezar o xogo ou cando a súa puntuación no marcador sexa par e dende o cadro de saque da esquerda cando sexa impar.

O recibidor non sacará ata que non gañe o seu primeiro punto. A norma é igual para o: lado dereito en puntuación par ou cero e lado esquerdo en puntuación impar.

O servidor e o recibidor han de estar colocados nos seus cadros de saque diagonalmente opostos e sen tocar as liñas. ¡ Recorda que o saque ha de realizarse en diagonal!



*Saque dende o lado esquerdo (puntuación impar)*

## A PUNTUACIÓN:

Neste apartado existen multitude de diferenzas en función da categoría, tipo de competición, etc, ao que habería que sumarlle acordos previos en certas competicións onde este apartado pode ser modificado.

La Federación Española de Bádminton no seu regulamento oficial XERAL estipula o seguinte:

En bádminton, salvo acordo previo en determinados tipos de competicións, sempre se xogará ao mellor de tres **sets**.

O lado que primeiro gañe 21 puntos gañará un xogo

En caso de empate a 20, o lado que primeiro consiga dous puntos consecutivos gana o xogo, e se se chega a empate con 29 puntos o xogador que consiga o punto 30 gaña.

O lado do campo que gañe un **set**, comezará sacando no seguinte, mentres que para dar comezo do partido, ha de sortearse campo ou saque, elixindo que gañe.

**¡ ¡ RECORDA QUE NON É NECESARIO ESTAR EN POSESIÓN DO SAQUE PARA PUNTUAR!!**, isto implica que sempre que se cometa unha "falta" se anota un punto, e se é o servidor o que a realiza, perderá o seu dereito a seguir sacando, pero o recibidor sumará un punto ao seu marcador ademais de recuperar o dereito ao saque.

## AS FALTAS:

Existirá Falta nos seguintes casos:

- ☞ Ao golpear o volante no campo do contrario.
- ☞ Se durante o xogo o volante cae fose do campo.
- ☞ Se durante o xogo, algún xogador toca a rede ou os postes coa raqueta.
- ☞ Se o volante toca o teito da instalación ou o corpo do adversario.
- ☞ Se cometemos calquera falta na devolución dun volante que se ía fóra, será falta nosa. Recoméndase deixar pasar aqueles que saian fóra do campo.
- ☞ Se golpeamos máis dunha vez o volante de forma sucesiva.
- ☞ Se noso compañeiro /a de equipo golpea o volante despois de nós sen que antes pasara ao campo contrario.
- ☞ Ao non golpear claramente o volante, podéndoo arrastrar ou transportar.
- ☞ Se un xogador realiza un golpeo moi preto da rede, o contrario non poderá levantar a súa raqueta, considerarase obstrución, salvo que o faga á altura da cara para protexerse.
- ☞ Se ao realizar o servizo, o volante non entra na área reservada para iso (ver debuxo paxina 90 - o terreo de xogo). Recorda que se cae sobre a liña será válido, xa que estas forman parte do terreo de xogo.



*Volante na rede*



*Se a raqueta toca a rede ou invade o campo contrario sinalarase falta*



☞ Se durante a realización do saque, este non pasa por enriba da rede.



*Faltas de saque*



*As liñas  
forman parte  
da superficie  
de xogo*

☞ Se durante a realización do servizo, os pés dalgún xogador NON permanecen quietos e en contacto co chan ou se pisan algunha das liñas do terreo de xogo durante este.

☞ Se no saque o volante é golpeado por enriba da cintura

☞ Cando algún xogador nun partido de dobres, dificulte a visibilidade do volante durante a realización do saque.

☞ Cando o servidor non espera a que o adversario estea colocado para recibir.

Recorda:

- Que se o volante toca a rede e pasa por enriba, o golpe se considerará válido.
- Que se o volante se enredase na rede tras pasar se concederá a repetición do servizo.
- Que se concederá tamén repetición do saque cando os xogadores non se atopen na súa zona ou ben estean en movemento.

## 2. ASPECTOS TÉCNICOS:

### AGARRE

A forma de agarrar a raqueta, o que se coñece tamén como "presa", desempeña en bádminton unha dobre funcionalidade; por un lado, unha utilización do agarre correcto en función dá cada golpeo, permitíranos presentar o cordame co ángulo necesario en cada caso, e por outro lado, axudaranos a evitar lesións no pulso debido á realización de movementos forzados.

É por iso que os xogadores de certo nivel técnico, cambiarán constantemente o agarre da súa raqueta antes da realización do golpeo sen que isto se aprecie a simple vista, mentres que os xogadores durante a súa iniciación dominarán basicamente dúas presas fundamentais:

- presa universal (básica ou de dereita)
- presa de revés

*Golpe de revés*



### **PRESA UNIVERSAL, BÁSICA OU DE DEREITA:**

Coloca a raqueta de forma vertical coa túa man menos hábil suxeitándoa polo corpo ou mango, de maneira que o canto da cabeza da raqueta apunte ao chan (por abaixo) e ao teito (por arriba), o cordame estará entón perpendicular ao chan. Unha vez aí, a túa man hábil ha de agarrar a empuñadura da raqueta tal e coma se estiveses a darlle a man a alguén a xeito de saúdo, colocando a túa palma na base da empuñadura.

Has de fixarte que o teu polgar quede situado entre o índice e os demais dedos, así como que o canto da raqueta pase de forma imaxinaria polo vértice da "v" que forma o teu polgar e o teu índice e continúe polo lateral do antebrazo.

É de grande utilidade pois nos é válida para case a totalidade dos golpes e mesmo é a empregada cando o xogador adopta unha posición básica de xogo.



*Presa universal*

### **PRESA DE REVÉS:**

Esta presa é utilizada cando golpeamos o volante polo lado esquerdo do noso corpo, ao non ser capaces de desprazarnos coa suficiente rapidez para poder golpear pola dereita, que é xusto o que debemos pretender sempre.

Ante esta situación realizaremos un cuarto de xiro buscando que o noso polgar quede estendido sobre a parte máis ancha da empuñadura, colocando así o cordame nun plano mellor adaptado para o golpeo de revés.



*Presa de revés*

## AS POSICIÓN:

En calquera deporte, é necesario estar alerta ante calquera cousa que poida acontecer no terreo de xogo; cos compañeiros, os adversarios ou o móbil, pero no bádminton esta situación de alerta vólvese primordial debido á rapidez do xogo e as curtas dimensións do campo, o que deixa pouco tempo para realizar as nosas respostas.

É por iso fundamental adoptar a posición correcta en cada caso, buscando a máxima eficacia no menor tempo posible e co menor gasto enerxético.

## POSICIÓN BÁSICA XERAL

Durante a nosa iniciación será a máis utilizada. Tras cada golpeo habemos de recuperala coa finalidade de mantermos nunha actitude dinámica e equilibrada que nos permita reaccionar rapidamente cara a calquera dirección.

Sinalamos a continuación os aspectos técnicos que ha de cumprir a devandita posición:



*Posición básica xeral*

- Os pés separados á anchura dos ombros
- O peso distribuído na punta dos pés
- Xeonllos lixeiramente flexionados
- Madeiro lixeiramente inclinado cara a diante
- Cordame da raqueta entre ombros e cara, separada do corpo
- Agarre universal
- Raqueta por diante do corpo.
- Vista fixa no volante
- Ambos os dous brazos con cóbados flexionados case 90º e lixeiramente separados do corpo a cada lado

## POSICIÓN DE RECEPTOR

O adversario ten dúas posibilidades realizar un saque curto ou un longo e sempre vai intentar sorprendernos ou polo menos dificultar a nosa capacidade de resposta. Por iso e pola velocidade que un volante pode alcanzar nun saque, debemos adoptar unha posición que nos permita reaccionar con desprazamentos rápidos sobre todo adiante e atrás, xa que os desprazamentos laterais serán de menor dificulta debido ao curto ancho da área de recepción.

Será necesario realizar as seguintes modificacións á posición básica antes estudada:

- Perna esquerda adiantada.
- Peso sobre o pé esquerdo, permitindo que o dereito quede libre e preparado para moverse adiante ou atrás.



- Aumentaremos a altura dos brazos
- En dobres poderemos achegarnos máis á liña de saque curto xa que o longo da área se reduce respecto ao xogo de individuais.



*Posición de receptor en individual*



*Posición de receptor en dobres*

### POSICIÓN DEFENSIVA:

Se enviamos un volante alto, dando a posibilidade ao adversario de respondernos cun golpe de ataque como por exemplo; un remate, deberemos modificar rapidamente a posición básica coa finalidade de buscar unha maior estabilidade, estado de alerta, e posibilidade de resposta, para iso:

- Aumentaremos a separación dos pés.
- Aumentaremos a flexión de xeonllos baixando as nosas cadeiras e descendendo así o centro de gravidade (maior estabilidade).
- Colocaremos a raqueta nunha posición máis baixa e ben por diante do madeiro.



*Posición defensiva*

➤ *Xa coñeces agora as tres posicións principais que deberás ir adoptando en cada caso, pasando doutra o máis automatizadamente posible, para iso has de **interiorizarlas** e traballalas nas sesións prácticas. Recorda que para automatizar un xesto e realizalo sen pensar no é necesario repetilo un grande número de veces.*

### OS DESPRAZAMENTOS

O xogador de bádminton deberá ser capaz de chegar a calquera parte do campo coa suficiente antelación para permitirlle adoptar unha posición correcta e equilibrada en función do golpeo que queira realizar, así como volver o máis rápido e eficazmente posible a unha posición intermedia que lle permita volver estar preparado para o seu posterior desprazamento en función da actuación do adversario

Existen multitude de desprazamentos estudados e seleccionados como os máis eficaces e rápidos, os cales son practicados de xeito insistente polos xogadores de bádminton, e como aquí non nos imos parar a estudar as peculiaridades de cada un, veremos algúns aspectos xerais que han de cumprir os nosos desprazamentos na pista:

- O xogador deberá colocarse nunha posición centran do campo a 1,5 metros da liña de saque curto (en individuais) e en posición básica.
- Deberemos realizar o menor número posible de pasos
- Han de ser o máis curtos posibles, sempre e cando nos permitan golpear con efectividade, pero habemos de buscar quedar sempre ben separados do volante e ter presente a lonxitude da nosa raqueta.
- Canto máis curto sexa noso desprazamento, máis doado será recuperar a nosa posición.
- Despois de golpear habemos de desfacer o desprazamento da mesma forma que o fixemos volvendo á posición e punto de partida.



### O SAQUE OU SERVIZO

O regulamento obríganos a realizar o saque de abaixo a arriba golpeando o volante por debaixo da cadeira e tendo no momento do impacto a empuñadura por enriba da pa ou cabeza da raqueta.

Cumprindo isto, poderemos realizar diferentes tipos de saque, uns utilizados máis que outros en función da disciplina a xogar (individuais ou dobres), e buscando sempre sorprenden o adversario e complicarlle na medida do posible a recepción do volante.

### **SAQUE LONGO**

É o máis utilizado no xogo individual.

É necesario o agarre básico ou universal visto anteriormente.

Aspectos técnicos máis importantes: (supoñamos un xogador destro)

- O xogador colocarse aproximadamente a 1 metro da liña de saque.
- Pé esquerdo adiantado e peso sobre o dereito atrasado.
- Volante suxeito con índice e polgar esquerdo deixarase caer.
- O brazo dereito fará un movemento pendular de atrás adiante

- Golpeará o volante diante do corpo
- Pasaremos mentres tanto o peso á perna adiantada, xunto co movemento do noso brazo dereito.
- Non será necesario elevar en exceso a raqueta, posto que será o movemento rápido e brusco de boneco o que envíe o volante alto e ao fondo da pista do contrario.
- Posteriormente o brazo continúa o movemento ata a altura da cabeza pero de forma relaxada.
- Se che é posible dirixir o volante a un zona concreta, busca sempre o revés do adversario.



*Preparación do saque longo*



*Execución do saque longo*

### SAQUE CURTO DEREITO (de DRIVE)

O xogador colocárase o máis próximo posible ao punto de unión da liña central do seu campo e a liña de saque, coa súa perna esquerda adiantada e o peso na dereita atrasada.

A forma de realizalo é como o saque anterior salvo que neste caso, o volante pasará os máis próximo posible á rede sen tocala e caerá na parte máis adiantada da área de recepción, próximo á liña de saque.

Non necesitaremos polo tanto un movemento pendular tan amplo, xa que se realizará case exclusivamente co xesto do boneco e polo tanto a raqueta tras o impacto non subirá como no saque longo, o que nos facilitará a recuperación dunha posición básica de xogo efectiva.

### SAQUE CURTO DE REVÉS

O agarre de raqueta será o de revés.

Neste caso adiantaremos a perna dereita e colocaremos a pa da nosa raqueta por diante á altura da nosa cadeira esquerda.

O peso situarase tamén sobre a perna dereita, neste caso a adiantada.

O golpeo será suave, co movemento da nosa boneca, xa que o volante deberá pasar, igual que no saque anterior, moi próximo á rede, dificultando a resposta do adversario.



*Saque curto de revés*

## GOLPES BÁSICOS

A preparación e execución dos devanditos golpes esta explicada supoñendo que o xogador sexa destro.

### O CLEAR:

*Golpe realizado dende o fondo da pista buscando que o volante vaia alto e ata o fondo da pista contraria, caendo o máis próximo posible á liña de fondo.*

Clear alto = defensivo

Clear xusto por enriba da raqueta = ofensivo.

Pode ser xogado de drive ou de revés, pero debido á maior dificultade de aprendizaxe neste último, veremos só o **clear de drive** ou clear de dereita.

Aspectos técnicos que habemos de lograr na preparación e realización dun clear de drive:

#### Preparación

- Colócate debaixo do volante, coma se fose caer sobre a túa cabeza.
- Pé esquerdo adiantado.
- Pé dereito atrasado e con xeonllo flexionado.
- Brazo esquerdo arriba e estirado
- Man esquerda apuntando ao volante
- Ombros e cadeira perpendiculares á rede.
- Cóbado dereito atrás e apuntando abaixo.
- Vista no volante

*Preparación do clear*



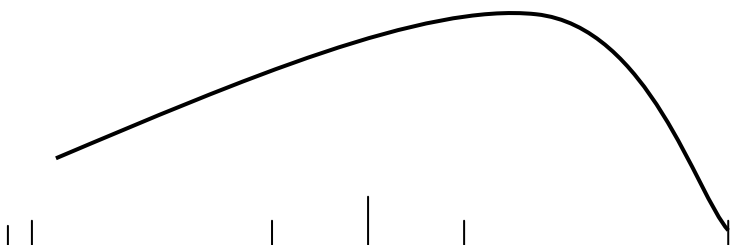
#### Execución

- Habemos de golpear o volante á maior altura posible sen separar os pés do chan.
  - Mentres elevamos o noso brazo dereito, cambiaremos o peso cara ao pé esquerdo adiantado e rotaremos o madeiro e cadeiras.
- Tras o golpeo a raqueta cruzará cara ao lado esquerdo por diante do corpo.

*Execución do clear*



¡ ¡ Recorda, nunca golpees con cadeira e madeiro paralelos á rede, é un dos defectos máis comúns e peores nos principiantes!!



### A DEIXADA

En función da altura á que golpeemos o volante podemos falar de dúas deixadas: alta ou **Drop** (por enriba da cabeza) ou baixa (por debaixo da cintura), e se atendemos ao lado polo que nos vén o volante poderemos á súa vez falar de deixada pola dereita ou deixada de revés.

Sexa **cual** sexa, todas teñen o mesmo obxectivo; que o volante pase moi preto da rede e caia en campo contrario moi próximo a ela, obrigando así ao contrario a subir con rapidez á rede.



*Devolución dunha deixada*

- a) **Deixada alta (de dereita):** cando o volante veña do campo contrario a certa altura, tras un saque, un **clear** ou un **lob** (que veremos máis adiante).

A preparación dun deixada alta tecnicamente é igual ao **clear**, o que vai provocar no contrario incerteza e confusión.

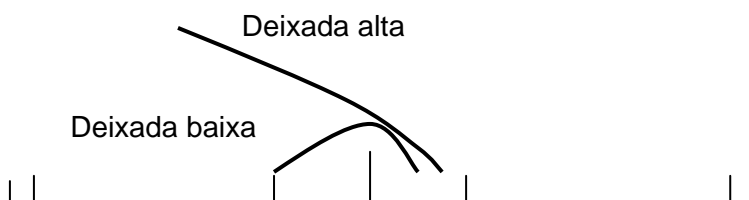
Durante a execución, habemos de frear un pouco o movemento no momento de golpear o volante, así como efectuar o impacto non sobre a cabeza senón algo por diante desta, xa que non buscamos que o volante colla de novo altura.



- b) **Deixada baixa:** Realizarémola tras outra deixada ou ben tras un remate se estamos colocados a media pista.

Para a realización deberemos avanzar co noso pé dereito realizando un paso longo, ao tempo que estiramos adiante o brazo dereito coa pa da raqueta paralela ao chan e trasladamos o peso do noso corpo cara ao pé que se adianta. No contacto co volante é importante manter o boneco bloqueada buscando un contacto suave para poder enviar o volante moi preto da rede en altura e distancia.

Se a deixada é de revés, deberemos rotar a raqueta ao igual que faciamos no saque de revés.



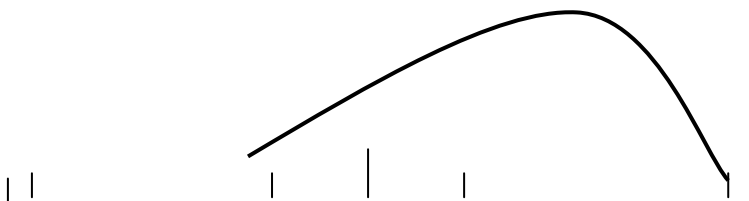
### O LOB OU GLOBO

*É un golpe defensivo que pode realizarse de dereito ou de revés e a traxectoria da cal ha de ser de abaixo a arriba e ata o fondo da pista.*

Podemos realizalo ante un volante que nos queda curto preto da rede e ao que chegamos con dificultade por estar nunha posición algo atrasada. Por exemplo tras unha deixada ou un remate do adversario.

Ao igual que na deixada baixa, habemos de lanzar a perna, ombro e brazo dereito cara á rede, flexionando ben este xeonllo adiantado e realizando o golpe coa acción brusca de antebrazo e boneca

No lob de revés, cruzaremos a perna dereita, acompañando o movemento co xiro do madeiro e adoptando o agarre de revés.



## O REMATE OU SMASCH

É o golpe ofensivo máis importante e o que habemos de evitar que nos realicen a nós durante o xogo.

Pode ser realizado tamén de revés, pero é un golpe de gran dificultade para principiantes.

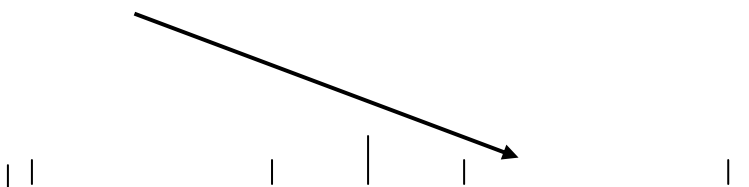
O remate realízase a grande potencia cunha traxectoria recta, descendente e directa ao chan do contrario, canto máis rápido chegue a el, máis difícil será de devolver, pero ademais da súa potencia é moi importante tamén o seu ángulo de caída, debendo **contactar** co volante no seu punto máis alto e o mais preto da rede posible, xa que se nos afastamos desta ou diminuímos a altura do impacto, o remate será máis plano e polo tanto de máis doada devolución.

A preparación e execución é idéntica ao **clear**, pero realizado a maior velocidade e buscando o punto de contacto por diante do corpo coa raqueta máis inclinada apuntando ao chan do contrario, en lugar de apuntar algo cara a o risco como acontecía no **clear** xa que se buscaba darlle altura ao volante.



Remate

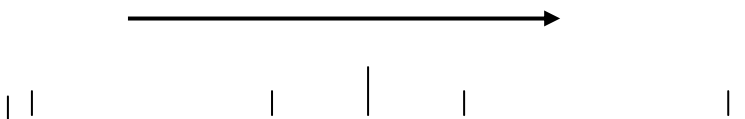
Debido á potencia coa que se executa o remate vainsos custar algo máis recuperar posteriormente a posición básica de equilibrio no sitio preciso.



## O DRIVE

É un golpe "plano" realizado a un lado do corpo, cunha altura media e onde o volante describe unha traxectoria tensa e paralela ao chan. Pode ser realizado pola dereita ou polo revés.

Neste caso o pé dereito avanzará lateralmente, provocando a rotación do madeiro, o movemento do cal se desfará no momento do golpeo, acompañado dunha rotación do antebrazo ao tempo que mantemos o boneco firme e bloqueado.



Drive

### 3. ASPECTOS TÁCTICOS:

Existen dúas situacións tácticas que se darán no xogo:

- **O ataque:** cando enviamos volantes con traxectoria descendente obrigando ao contrario a defenderse elevándonos o volante.
- **A defensa:** cando enviamos volantes ao campo contrario con traxectorias ascendentes.

En cada modalidade van existir comportamentos e tácticas específicas, pero en xeral podemos resumir o noso **comportamento táctico** nos seguintes puntos:

- Fai que o adversario se desprace adiante e atrás.
- Dominado o anterior, busca entón que se desprace tamén lateralmente, algo máis complicado xa que é doado que se nos vaian fóra do campo.
- Volve sempre ao centro da pista
- Ante xogadores moi atacantes; envía volantes baixos que o obriguen a utilizar golpes defensivos.
- Ante xogadores moi defensivos intenta movelos moito no terreo de xogo, ao igual que farías cun xogador moi técnico, intentando que o cansazo mingüe as súas calidades.

- No xogo individual; o saque adquire grande importancia, deberás buscar saques longos, sobre a liña de fondo.
- No xogo de dobres é precisa unha actitude ofensiva (de ataque), non envíes volantes altos e utiliza sobre todo o saque curto, obrigando a que o contrario comece realizando un traxectoria ascendente.

### A táctica no xogo de dobres

Os xogadores poderán cubrir o seu terreo de xogo do seguinte xeito:

+ **En paralelo**: cada xogador ocúpase dun lado do campo. As zonas de actuación de cada un están perfectamente delimitadas polas liñas do campo, por iso é o máis doado e útil para os principiantes.

Ante uns contrarios que empreguen este sistema intentaríamos cargar o xogo sobre o xogador menos hábil. E deberíamos enviar os volantes sobre a liña central e aos espazos próximos á rede ou ao fondo, pero non ao intermedio.



+ **Delante - Atrás**: onde un se encargará dos volantes curtos e o outro dos volantes longos.

O xogador dianteiro será o máis áxil mentres que detrás se colocará o máis forte. É moi empregado no xogo de dobres mixto ou cando hai un xogador que destaca moito sobre o outro.

Ante este sistema habemos de enviar os volantes aos corredores laterais (zonas débiles) e empregaremos sobre todo golpes como o **lob**, **clear** ou remate ao fondo da pista, movendo este xogador constantemente de lado a lado.



+ **El mixto ou sistema combinado**: onde os xogadores combinarán os dous anteriores pasando dun a outro segundo os requirimentos do xogo.

Cando atacan (enviando volantes descendentes) adoitan colocarse **Delante - Atrás**, ao igual que cando van realizar ao contrario un saque curto, mentres que se colocasen en paralelo cando defenden (enviando volantes altos), ou ben cando realizan un saque longo.

Ante este sistema a táctica do opoñente dificúltase xa que ha de ir cambiando continuamente.

É necesaria unha moi boa coordinación entre xogadores que queiran empregar este sistema.



*Saque en dobres mixto. A rapaza sitúase diante e o rapaz detrás*

No xogo de dobres mixtos, adoitan empregar o sistema Delate - Atrás, colocándose diante a rapaza e atrás o rapaz.