



BADMINTON

- världens snabbaste
racketsport



Vi vet att du kan!

BADMINTON - VÄRLDENS SNABBASTE RACKETSPORT

Visste du att man har uppmätt bollhastigheter upp till hela 342 km/h i badminton? Det innebär att badminton är världens snabbaste racketsport. Men badminton är inte enbart en snabb och hård tävlingsidrott utan även en hälsosam och rolig motionsidrott för alla. Fördelen med badminton är att alla kan spela och det gör att du kan välja att spela utifrån dina villkor.

BÖRJA SPELA BADMINTON

Det finns många olika sätt att spela badminton på, just för att du skall kunna hitta det spel som passar dig bäst.

Barn- och ungdomsgrupper

De flesta föreningar i Sverige erbjuder badmintonträning för barn och ungdomar mellan 8-19 år. Träningsinnehållet är anpassat efter ålder och det innebär att de yngre barnens träning är mer inriktad på lek och under kortare pass, medan de äldre ungdomarna kan träna flera dagar i veckan med kombinerade teknik-, taktik-, fys- och spelpass. Är du intresserad av att börja spela, kontakta då din närmaste badmintonhall/-förening.

Motionsspela

För ungdomar eller vuxna som vill spela lite mer utifrån sina egna villkor erbjuder många rackethallar olika alternativ. Det finns möjlighet att hyra strötider, men även att hyra en bana en dag i veckan för mer regelbundet spel.

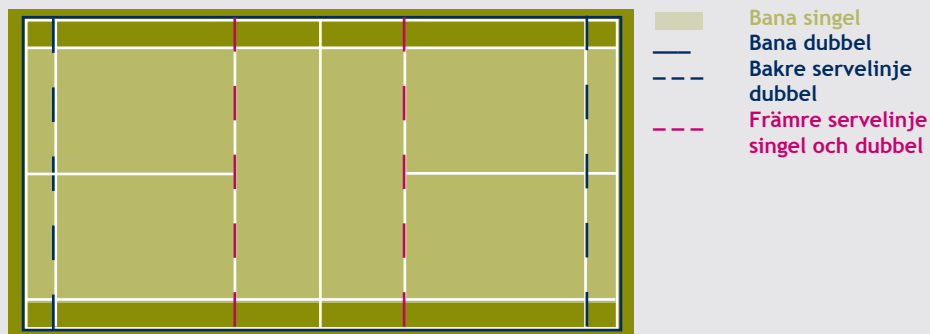
Många rackethallar erbjuder även företag möjligheter att erbjuda sina anställda friskvårdstid i badmintonhallen.

Tävlingar

En del ungdomar och motionärer brukar vara intresserade av att börja spela i ett serielag eller i tävlingar som arrangeras runt om i Sverige. Det anordnas allt från nybörjar- och motionstävlingar till rena elitstävlingar. Det finns även möjlighet att spela seriespel och serien sträcker sig från div 5 till Elitserien. För att spela en tävling eller vara med i ett serielag krävs det att man har licens (motionstävlingar är undantagna). För att få licens måste du vara medlem i en förening och via föreningen ansöka om licens. Namn och adresser på föreningar över hela Sverige finns på vår hemsida www.badminton.nu under *Distrikt och Föreningar*.

KORTFATTADE REGLER

För att vinna en match ska man vinna två set. Det kan alltså hända att man måste spela ett tredje set för att få fram vem som vinner en match. Den spelare/det par som först får 21 poäng har vunnit ett set. Dock gäller att om det skulle bli 20 lika, så måste en sida vinna med två bollar. Man kan dock allra högst spela till 30 poäng. Ett set kan alltså vinnas med 30-29. Poäng utdelas efter varje spelad duell.



Serve

Det finns ett flertal regler om hur en korrekt serve ska utföras. De viktigaste reglerna är följande:

1. Bollen måste i serveögonblicket träffas klart under servarens midja.
2. Rackethuvudet måste peka helt eller snett nedåt golvet när man slår serven.
3. Serven skall genomföras med en rörelse utan stopp.
4. För att vara godkänd måste bollen nå eller gå förbi främre servelinjen (se skiss) och hamna inom respektive serveruta.

Singelspel

Den som ska börja serva i en match ställer sig i höger serveruta och servar diagonalt. Varken servare eller den som tar emot serven får stå på någon linje. Om servaren har 0, 2, 4, dvs jämn poäng, servar spelaren från höger ruta och vid ojämn poäng (1, 3, 5 osv) servar spelaren från vänster ruta. Vid singel används de inre sidolinjerna och de bakre kortlinjerna både vid serve och under spel (se skiss).

Dubbelspel

I badminton spelar man herrdubbel, damdubbel och mixeddubbel. Reglerna är exakt lika för alla tre kategorierna. Före varje set bestämmer man inbördes vem som ska börja att serva och vem av motståndarna som ska ta emot serven. Det är bara servaren och mottagaren som måste stå inne i sina respektive serverutor. Deras partners får stå var som helst bara man inte skymmer eller hindrar motståndarna. I dubbelspel används de yttre sidlinjerna och de bakre kortlinjerna, förutom vid serve då den inre kortlinjen gäller (se skiss för servelinje i dubbel).

På Badminton Swedens hemsida www.badminton.nu finns det skisser för hur man servar och byter rutor vid olika poängställningar under en match. De finns under *Badminton i Sverige/De vanligaste frågorna/Serveregler för dubbel och mixed*.

UTRUSTNING

Racket

För att kunna spela badminton krävs en badmintonracket. De finns i en mängd olika utföranden och prisklasser, men vi brukar rekommendera att man i början hyr eller lånar en racket för inomhusspel. Det viktigaste är att du hittar en racket att spela med som känns bra just för dig och därför kan det vara bra att prova några olika sorter innan man investerar i en racket. Det finns även speciella barnracketar med kortare skaft, som är avsedda för yngre barn som vill spela.

Badmintonbollen

Det finns två typer av bollar, fjäderbollar och plastbollar. Båda bollsorterna finns att få i olika hastigheter. Nybörjare och motionärer brukar spela med plastboll, medan man använder fjäderboll på tävlingsnivå. Visste du förresten att fjäderbollarna är gjorda av gås fjädrar?

Klädsel

Det finns inga genomgående regler för klädsel vid badmintonspel, men det brukar rekommenderas att spela i en kortärmad tröja/t-shirt och shorts/kjol. Många hallar har dock förbud för herrar att spela med bar överkropp och för kvinnor att spela i bikini.

Vi rekommenderar att du redan från början ser till att spela i skor som är anpassade för badmintonspel inomhus. Prata med försäljaren i en badmintonhall eller i en sportaffär och fråga om råd vad som kan passa dig bäst. Lägg märke till att i många inomhushallar är det förbjudet att spela med svarta eller mörka sulor.

VAR KAN JAG SPELA?

Det finns 263 föreningar runt om i Sverige. För att se vilken förening som finns närmast dig eller som kan erbjuda spel utifrån dina villkor, gå in på vår hemsida www.badminton.nu och klicka på *Distrikt och Föreningar*.

FAKTA OM BADMINTON

- Ungefär en halv miljon människor spelar badminton minst en gång i veckan i Sverige.
- Det svenska förbundet har ca 31 000 medlemmar fördelade på 263 föreningar (2008).
- Olympisk gren sedan 1992.
- En av få idrotter där män och kvinnor tränar, tävlar och spelar serie tillsammans.
- Världens snabbaste racketsport.

BADMINTON SWEDEN

Idrottens Hus, 114 73 Stockholm

08-699 60 00 - sbf@badminton.nu - www.badminton.nu