

กีฬาแบดมินตัน



การจับไม้แบดมินตัน

วิธีปฏิบัติ

ผู้ที่ถนัดมือขวาก็ใช้มือขวาจับโดยยื่นมือขวาออกไปข้างหน้าเหมือนกับการจับมือกับบุคคลอื่นที่ถูกแนะนำให้รู้จักโดยให้นิ้วทั้ง 4 กำรอบด้ามไม้แบดมินตัน นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จะอยู่ตรงด้านสันของด้ามไม้แบดมินตันเป็นรูปตัว วี โดยตำแหน่งนิ้วหัวแม่มือจะทาบอยู่ทางด้านแบนของด้ามไม้แบดมินตัน



การจับลูกแบดมินตัน

วิธีปฏิบัติ

การจับลูกขนไก่ที่นิยมกันมี 3 วิธีคือ

1. จับที่หัวไม้คอร์ดของลูก โดยใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลางจับลูก
2. จับที่ปลายขนไก่ด้านในของลูกโดยใช้ นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้
3. จับโดยการวางลูกอยู่บนฝ่ามือ



การส่งลูกหน้ามือ

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ที่จะส่งลูกจะยืนห่างจากเส้นกลางสนาม และเส้นส่งลูกสั้นประมาณ 2-3 นิ้ว(ในกรณีเล่นประเภทคู่) และยืนห่างเส้นส่งลูกสั้นประมาณ 2-3 ฟุต(ในกรณีเล่นประเภทคู่)
2. ยืนให้เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้าสำหรับผู้ที่ถนัดมือขวา ย่อเข่าเล็กน้อย เท้าทั้งสองข้างจะไม่ยกพื้นพื้นสนามเวลาส่งลูก
3. ใช้มือซ้ายจับลูกขนไก่ งอแขนพอประมาณ มือขวาถือไม้ระดับเอวพร้อมที่จะส่งลูก
4. ตามองเป้าหมายที่จะส่งลูก ปล่อยลูกพร้อมกับตัวแขนมาข้างหน้าเมื่อไม้สัมผัสกับลูกให้กระดกข้อมือช่วยส่งลูก ไปยังทิศทางที่ต้องการ



การส่งลูกหลังมือ

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ที่จะส่งลูกจะยืนห่างจากเส้นกลางสนาม และเส้นส่งลูกสั้นประมาณ 2-3 นิ้ว
2. ยืนให้เท้าขวาอยู่ข้างหน้าสำหรับผู้ที่ถนัดมือขวา ย่อเข่าเล็กน้อย เท้าทั้งสองข้างจะไม่ยกพื้นพื้นสนามเวลาส่งลูก
3. ใช้มือซ้ายจับลูกชนไก่ บริเวณปลายชนไก่ ทางด้านซ้ายของลำตัวหลังมือด้านขวาอยู่ด้าน หน้า งอแขนพอประมาณ มือขวาเงื้อไม้ระดับเอวพร้อมที่จะส่งลูก
4. ตามองเป้าหมายที่จะส่งลูก ปล่อยลูกพร้อมกับตัวดแกนมาข้างหน้าเมื่อไม้สัมผัสกับลูกให้กระดกข้อมือช่วยส่งลูก ไปยังทิศทางที่ต้องการ



ลูกหยอด (Drop)

ลูกหยอด (Drop) คือลูกที่ตีจากส่วนต่าง ๆ ของสนาม ให้พุ่งย่อยข้ามตาข่าย และตกลงสู่พื้นสนามด้านตรงข้ามไม่เกินเส้นส่งลูกสั้น จะหยอดด้วยด้วยลูกหน้ามือก็ได้ หรือหลังมือก็ได้ หรือจะตีตัดหยอดจากลูกโด่งเหนือศีรษะก็ได้ ลูกหยอดเป็นการทำให้คู่ต่อสู้ต้องวิ่งเข้ามาเล่นลูกหน้าตาข่ายทำให้พื้นที่ส่วนหลังของสนามมีพื้นที่มากขึ้น การหยอดมีหลายแบบ เช่น ลูกหยอดหน้าตาข่าย ลูกตัดหยอด แต่ลูกหยอดที่ดีจะต้องเลียดตาข่ายและพยายามให้ลูกตกชิดตาข่ายมากที่สุด

วิธีปฏิบัติ

1. เวลาตีลูกหยอดต้องให้แขนตึง ตามองลูกที่จะหยอด
2. เมื่อหน้าไม้จะสัมผัสลูกชนไม้ให้เอียงหน้าไม้ไปในทิศทางที่ต้องการให้ลูกไปตกพร้อมทั้งกระดกข้อมือเมื่อไม้สัมผัสกับลูกชนไม้
3. ลูกที่หยอดจะเป็นการหยอดจากหน้ามือหรือหลังมือก็ได้



ลูกตบ (Smash)

วิธีปฏิบัติ

ในเกมแบดมินตัน ลูกตบเป็นลูกที่เด็ดขาดที่ตีจากเบื้องสูงกดลงสู่เป้าหมายให้พุ่งสู่พื้นในวิถีตรงที่รุนแรง และเร็วที่สุดเป็นลูกที่พุ่งไปสูเป้าหมายด้วยความเร็วที่สูงสูงกว่าเกมเล่นอื่น ๆ ลูกตบเป็นลูกฆ่า เป็นลูกทำแต้มที่ได้ผลถ้ารู้จักใช้อย่างถูกต้องความสำคัญอยู่ที่ การจัดระเบียบร่างกายที่ดีและท่วงท่าที่ถูกต้องในการตบ เวลาที่คุณฝึกซ้อมก่อนอื่น คุณต้องมั่นใจก่อนว่า ท่วงท่าการกระโดดตบของคุณถูกต้อง จากนั้นก็ต้องจัดระเบียบร่างกายให้สัมพันธ์กันเพื่อที่จะส่งแรงตบได้เต็มที่ เมื่อแน่ใจว่าร่างกายของเรายืดเต็มที่แล้ว จังหวะนี้แหละให้ตบได้ ใช้เมื่อ

- เมื่อคู่ต่อสู้โยนลูกข้ามตาข่ายเพียงครึ่งสนามหรือส่งลูกมาไม่ถึงหลัง
- เมื่อต้องการบีบให้คู่ต่อสู้เสียหลัก ปล่อยออกจากจุดศูนย์กลาง
- เมื่อต้องการให้คู่ต่อสู้กังวลใจ พะวงอยู่กับการตั้งรับ
- เพื่อผลของการหลอกสอ เมื่อคู่ต่อสู้เกิดความกังวลใจ ทำให้ประสิทธิภาพของการใช้ลูกหลักอื่น ๆ เพิ่มมากขึ้น
- เมื่อต้องการเด็ดจศิกยุติการตอบโต้ หรือใช้เมื่อคู่ต่อสู้เพลอตัว หรือเสียหลักการทรงตัวบุกทำคะแนนด้วยลูกเด็ดขาด

