

(D)istanti di B@dminton



(D)istanti di B@dminton

FAD **TECNICO - TATTICA**

**CLEAR LUNGO LINEA
DI DIRITTO**



*A cura del Direttore Tecnico
Arturo Ruiz*

Cos'è VOLA IN AZZURRO?

VOLA IN AZZURRO è il percorso tecnico corretto pensato su misura per i giovani che si avvicinano al badminton ma anche per tutti i principianti di qualsiasi età che per la prima volta approcciano al nostro sport. Ogni livello racchiude una serie di colpi ideali con cui iniziare a giocare e che i ragazzi possono facilmente eseguire con un'alta percentuale di successo; inoltre, tenendo conto anche dell'età dell'atleta, rispettano il suo sviluppo fisico e in particolare l'altezza e la forza non ancora completamente sviluppata.

Per questo motivo i primi colpi sono praticamente tutti sotto mano e davanti alla rete.

L'idea di VOLA IN AZZURRO è simile al sistema di graduazione delle arti marziali, ma anziché utilizzare le cinture, promuoverà gli avanzamenti dei giocatori con una spilla del logo #ProgettoGiovani #duemila20e24, avente un sfondo di colore diverso in funzione del livello tecnico conquistato e partendo dal colore bianco che sarà consegnato a tutti i partecipanti al raduno #iocisono.

Il raggiungimento della spilla non prevede l'immediata esecuzione di tutti i colpi necessari, ma solo dei colpi fondamentali per la categoria (quelli in colore **nero**). Se il resto dei colpi (quelli in colore **rosso**) non saranno ancora eseguiti correttamente, dovranno essere completati lavorando nel proprio club d'appartenenza, utilizzando anche lo strumento di DARTFISH, oppure DROPBOX oppure WHATSAPP per condividere e ricevere il supporto dello staff tecnico FIBa in funzione dei risultati raggiunti.

Per i giovani e adulti principianti, che si avvicinano al badminton è consigliato confrontarsi con le tecniche di colore **arancione**, partendo dai primi colpi in tabella sino a completare tutto il repertorio.

Quando le tecniche saranno tutte apprese correttamente, il giocatore potrà passare ai colpi del livello successivo.

VOLA IN AZZURRO è un percorso tecnico ideale, ma in base alle potenzialità e abilità dell'atleta sarà sicuramente possibile bruciare le tappe (l'età) consigliate per ogni livello e passare velocemente ai colpi successivi, oppure procedere non seguendo specificatamente la successione dei colpi.

PROGETTO
VOLA IN AZZURRO



FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON



COLPI BADMINTON VOLA IN AZZURRO



Colpi consigliati già per gli U9

- Servizio corto di rovescio
- Net shot lungo linea di rovescio
- Net shot lungo linea di diritto
- Lift di rovescio
- Lift di diritto
- Difesa block di rovescio fuori dal corpo
- Clear lungo linea di diritto
- Drop lungo linea di diritto



Colpi consigliati già per gli U11

- Spin shot di rovescio da dentro a fuori
- Spin shot di diritto da dentro a fuori
- Spin shot di diritto da fuori a dentro
- Kill a rete lungo linea di rovescio
- Kill a rete lungo linea di diritto
- Drive lungo linea di rovescio
- Drive lungo linea di diritto
- Difesa block di rovescio per il singolo
- Difesa block di diritto per il singolo
- Drop incrociato tagliato di diritto



Colpi consigliati già per gli U13

- Servizio flick di rovescio
- Servizio corto di diritto
- Servizio flick di diritto
- Servizio alto di diritto
- Net shot incrociato di rovescio
- Net shot incrociato di diritto
- Difesa block incrociata di rovescio per il singolo
- Difesa block incrociata di diritto per il singolo
- Smash lungo linea di diritto
- Drop lungo linea tagliato di diritto (lato rovescio)



Colpi consigliati già per gli U15

- Spin shot di rovescio da fuori a dentro
- Difesa drive di rovescio
- Difesa lunga di rovescio
- Drop lungo linea tagliato di diritto
- Drop incrociato tagliato di diritto (lato rovescio)
- Clear ritardato
- Stick smash
- Clear di rovescio
- Pull drop lungo linea di rovescio
- Pull drop lungo linea di diritto

I colpi di VOLA IN AZZURRO suddivisi nei quattro livelli colorati



I COLPI VOLA IN AZZURRO COLOR ARANCIONE

In questa sezione verranno introdotti i primi colpi ideali non solo per i giovanissimi ma anche per un adulto che si avvicina per la prima volta al badminton. Per ciascun colpo, verrà trattato:

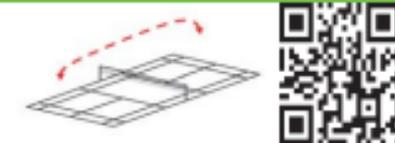
- da dove e verso dove viene colpito il volano;
- quando lo si utilizza;
- perché lo si utilizza;
- le varie fasi del colpo (preparazione, backswing, forward swing e follow through);
- come allenarlo;
- suggerimenti, consigli e variazioni (spin, colpi tagliati e finte).

**COLPI BADMINTON
VOLA IN AZZURRO**

La sezione è caratterizzata da tabelle colorate che dovranno essere così interpretate:

DOVE VIENE INDIRIZZATO IL COLPO	QUANDO SI UTILIZZA IL COLPO		PERCHÉ SI UTILIZZA IL COLPO
LE VARIE FASI DEL COLPO			
PREPARAZIONE	BACKSWING ("la racchetta si allontana dal volano")	FORWARD SWING ("la racchetta si avvicina al volano")	FOLLOW THROUGH (completamento del colpo)
COME ALLENARE IL COLPO			
SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI			

ANALISI TECNICO-TATTICA

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO	PERCHÉ UTILIZZARLO
<p>Nel clear di diritto il volano viaggia da fondo campo al fondo campo avversario. I clear difensivi hanno una traiettoria molto alta, mentre quelli d'attacco devono avere una traiettoria sufficientemente alta, scavalcante, per superare la racchetta dell'avversario senza che questo possa intercettare il volano.</p> 		<p>A fondo campo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Per dirigere l'avversario a fondo campo e liberare la parte frontale del campo. • I clear d'attacco sono utilizzati per mettere l'avversario sotto pressione e forzarlo a giocare una risposta poco efficace. • I clear difensivi permettono al giocatore di guadagnare tempo e di tornare in posizione ottimale per il colpo successivo.
PER ALLENARE			
			
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'impugnatura di base con una presa rilassata sul manico. • Eseguire un pivot in senso orario per ottenere una postura laterale rispetto il volano. • Il peso del corpo è trasferito sul piede posteriore posto a martello rispetto l'anteriore. • Il gomito si muove dietro e verso fondo campo con la racchetta e mano non della racchetta "che disegnano un triangolo". 	<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una supinazione con il gomito e il bacino (lato racchetta) che avanzano. • Il braccio non della racchetta controlla e bilancia l'inizio della rotazione del tronco. • La gamba della racchetta inizia a portarsi in avanti rispetto l'altra gamba. 	<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braccio e avambraccio compiono una pronazione (la racchetta avanza) e si estendono verso l'alto per colpire il volano il più alto possibile. • Raggiungere il volano e colpirlo forte leggermente davanti la spalla del braccio della racchetta. • Dopo l'impatto il piede della gamba della racchetta atterra diventando il piede frontale. 	<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • La pronazione dell'avambraccio continua facendo sì che il dorso della mano sia rivolto verso la linea mediana del corpo. • La racchetta scende ed eseguendo un semicerchio in senso orario (movimento ad "U") torna in posizione "di guardia" davanti al corpo.

COME ALLENARE

COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL CLEAR DI DIRITTO

- Da seduti tenere in mano la racchetta vicino alla "T" con l'indice dietro e allungato/"sdraiato" sulla testa del telaio. Toccare un volano con le corde della racchetta.
 - Portare indietro il piatto corde utilizzando la rotazione esterna dell'avambraccio. Il compagno di fronte dovrà vedere il tappo del manico.
 - Colpire il volano utilizzando la rotazione interna dell'avambraccio. Al termine della pronazione il dorso della mano dovrà essere rivolto all'interno e la racchetta effettuare un movimento a "U" (follow through) in senso orario.
- Sospendere un volano a un'altezza comoda per poterlo colpire.
 - Impugnare la racchetta utilizzando il grip di base.
 - Alzare il braccio e con il piatto corde della racchetta avvicinarsi al volano.
 - Ruotare all'esterno l'avambraccio (supinazione) in modo che la base del manico della racchetta risulti rivolta verso il volano. Si creerà un angolo tra avambraccio e racchetta.
 - Eseguire la rotazione interna (pronazione) dell'avambraccio, ed estendendo il braccio verso l'alto colpire il volano.
- Sospendere un volano a un'altezza comoda per poterlo colpire.
 - Impugnare la racchetta utilizzando il grip di base.
 - Adottare una posizione laterale e rilassata rispetto il volano: il piede della racchetta posteriore è a martello, gomito dietro/alto, racchetta e mano non della racchetta a disegnare un triangolo.
 - Utilizzare la rotazione esterna (supinazione) dell'avambraccio per far sì che la base del manico della racchetta risulti rivolta verso il volano. Si creerà un angolo tra avambraccio e racchetta. Nel frattempo avanzare con il bacino (lato della racchetta) con il gomito indirizzato avanti e verso l'alto.
 - Eseguire la rotazione interna dell'avambraccio, ed estendendo il braccio verso l'alto colpire il volano.
- Sospendere un volano a un'altezza comoda per poterlo colpire.
 - Impugnare la racchetta utilizzando il grip di base.
 - Adottare una posizione laterale e rilassata rispetto il volano: il piede della racchetta è posteriore e a martello, gomito dietro/alto, racchetta e mano non della racchetta a disegnare un triangolo.
 - Utilizzare la rotazione esterna (supinazione) dell'avambraccio per far sì che la base del manico della racchetta risulti rivolta verso il volano. Si creerà un angolo tra avambraccio e racchetta. Nel frattempo avanzare con il bacino (lato della racchetta) con il gomito indirizzato avanti e verso l'alto.
 - Eseguire la rotazione interna (pronazione) dell'avambraccio, ed estendendo il braccio verso l'alto colpire il volano.
 - Dopo aver colpito il piede della racchetta da posteriore passa in posizione anteriore (sforbiciata).
- L'esercizio precedente può essere eseguito anche inserendo il salto a forbice: sarà necessario caricare maggiormente il peso del corpo sulla gamba posteriore ed effettuare la sforbiciata in volo. Durante il salto a forbice il piede non della racchetta passa dalla posizione frontale a quella posteriore ed atterra per primo.
- Eseguire gli stessi esercizi con un feeder che lancia i volani con la mano e poi con la racchetta.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- È importante ricordarsi che i bambini non possono indirizzare il volano da fondo campo a fondo campo avversario è quindi una buona idea lasciare che eseguano colpi più corti. Non insistere sulla profondità ma focalizzarsi sull'esecuzione corretta del colpo.
- Rallentare il movimento (lo swing) durante il backswing ed accelerare all'ultimo momento il forwardswing è utile per produrre una finta e destabilizzare l'avversario (clear ritardato).



TECNICA DI MOVIMENTO

PER ALLENARE	DESCRIZIONE DEL MOVIMENTO	ILLUSTRAZIONE				SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO	
<p>MODELLI DI MOVIMENTO Per muoversi in modo efficace sul campo è necessario che i movimenti specifici siano collegati tra di loro. L'unione tra i movimenti può essere personalizzata e spesso dipende dalla situazione di gioco. In questa sezione sono mostrati i collegamenti tra i movimenti più comuni ma è bene ricordare che altri modelli di movimento possono verificarsi in campo.</p> 	<p>A fondo campo sul diritto.</p>	<p>I principianti dovrebbero allenare sin da subito tutti modelli di movimento, sperimentandoli in combinazioni diverse (come i LEGO) nell'area adatta del campo in base alla loro età/altezza/forza in modo da poter raggiungere agevolmente il volano ed avere successo. Allenare tutte le combinazioni significa dotare il giocatore di tecniche di movimento efficaci e per l'alto livello.</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Più il giocatore sarà sotto pressione, più l'affondo sarà ampio. • Cercare di muoversi puntando direttamente all'angolo a fondo campo di diritto. • Split step e chassé dovrebbero formare un movimento curvo ("ventaglio") per consentire al giocatore di posizionarsi con postura laterale rispetto la rete (la spalla non della racchetta avanti). 	
							
		<p>Split step direzionale con la gamba non della racchetta avanti.</p>	<p>Incrocio dietro</p>	<p>Affondo</p>	<p>Chassé (come in figura) o pivot</p>		
							
		<p>Split step direzionale con la gamba non della racchetta avanti.</p>	<p>Chassé</p>	<p>Salto all'indietro e colpire il volano alla massima altezza</p>	<p>Chassé</p>		
							
		<p>Split step neutrale (saltino sul posto o piccola divancata)</p>	<p>Chassé con traiettoria a "ventaglio"</p>	<p>Salto, rotazione in volo (salto a forbice) e colpire il volano alla massima altezza</p>	<p>Corsa (come in figura) o chassé</p>		

