

(D)istanti di B@dminton



(D)istanti di B@dminton

FAD **TECNICO - TATTICA**

**DIFESA BLOCK DI
ROVESCIO FUORI
DAL CORPO**



*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).

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			

COLPI BADMINTON
VOLA IN AZZURRO



DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO

Nel block di rovescio fuori dal corpo il volano viaggia dalla zona centrale del proprio campo alla zona frontale o centrale del campo avversario a seconda della posizione/avanzamento di chi attacca.



QUANDO UTILIZZARLO

In situazioni difensive dopo uno smash non di ottima qualità (un attacco poco incidente) al corpo. Sono spesso utilizzati in doppio e meno frequentemente in singolo.

PERCHÉ UTILIZZARLO

- Per dare meno possibilità all'avversario di attaccare.
- Per creare possibilità di attacco, forzando l'avversario a dirigersi in avanti e inducendolo a giocare lift.

PER ALLENARE



PREPARAZIONE

- Impugnatura rilassata di base.
- Tenere la racchetta davanti al corpo.
- Eseguire un split step neutrale divaricando le gambe (lo split è neutrale e non difensivo perchè l'attacco non è di alta qualità).

BACKSWING

- Se il volano è colpito a lato del corpo utilizzare l'impugnatura di base o quella ad angolo. Utilizzare il grip con il pollice se il volano è colpito frontalmente (il giocatore anticipa la traiettoria dello smash).
- Il gomito è posizionato davanti al corpo e risulta flesso o leggermente flesso a seconda se il volano è colpito più o meno fuori dal corpo.
- Tramite una piccola pronazione dell'avambraccio "aprire" il piatto corde della racchetta verso il volano.

FORWARD SWING

- Distendere il gomito.
- Utilizzare il pollice e stringere il manico con le dita genera una leggera supinazione sufficiente a far passare il volano oltre la rete (si sfrutta la velocità del colpo avversario). Il movimento dev'essere corto e controllato.

FOLLOW THROUGH

- Ristabilire l'impugnatura di base e posizionare la racchetta davanti al corpo.

ANALISI TECNICO - TATTICA



COME ALLENARE

COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL BLOCK DI ROVESCIO FUORI DAL CORPO

- Senza volano imitare il movimento osservando il coach.
- Riprodurre il movimento senza guardare il coach.
- Sperimentare il movimento ad occhi chiusi cercando di ripetere tutti i singoli movimenti per affinare il feeling.

- Senza la rete e sullo stesso lato del campo.
Il feeder è posto sul corridoio laterale e il giocatore di fronte sul corridoio laterale opposto. Il feeder simula uno smash lanciando il volano sopra la testa. Siccome il lancio manuale non avrà mai la stessa intensità di uno smash reale, il giocatore dovrà utilizzare la tecnica corretta d'impatto (movimento corto e controllato) ed eseguire il block facendo cadere il volano davanti ai piedi del feeder.
N.B. Mantenendo questa idea/filosofia d'esercizio, su uno smash reale, il giocatore utilizzerà la tecnica corretta senza compiere movimenti lunghi al momento dell'impatto. Il colpo risulterà più pulito e il volano maggiormente controllabile.

- I giocatori, senza la rete, giocano scambi continui solo utilizzando il block di rovescio fuori dal corpo.

- Il feeder oltre la rete gioca il volano verso il basso (ad esempio un kill controllato) mentre il giocatore a metà campo esegue il block cercando di indirizzare il volano al feeder.
- Come sopra ma con quattro giocatori (due feeder e due giocatori che fanno pratica). Bloccare lungo linea i lanci incrociati e incrociati quelli lungo linea.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Per alzare il volano, difesa lunga di rovescio anziché il block, è necessario colpirlo con vigore sotto/il centro del sughero.
- Per eseguire la difesa drive di rovescio, anziché il block, colpire forte il volano e utilizzare la rotazione interna e poi esterna dell'avambraccio (come per il lancio di un frisbee).

