



(D)istanti di B@dminton

FAD **TECNICO - TATTICA**

**DRIVE LUNGO LINEA DI
ROVESCIO**

*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 color **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 ROSSO

In questa sezione verranno introdotti i colpi successivi a VOLA CON NOI ARANCIONE.

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		PERCHE' 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 che viene colpito")	FOLLOW THROUGH (completamento del colpo)	
COME ALLENARE IL COLPO				
SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI				

COLPI BADMINTON
VOLA IN AZZURRO



DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO

Il drive di rovescio è un colpo teso che tende a viaggiare da metà campo verso la metà campo/fondo campo avversario.



QUANDO UTILIZZARLO

In situazione neutrale quando il volano non è abbastanza alto per attaccare ma neanche troppo basso da dover difendere.

E' giocato sul lato di rovescio, ma può essere utilizzato anche quando il volano è diretto al corpo.

PERCHE' UTILIZZARLO

- Per concedere meno possibilità d'attacco all'avversario.
- Per creare situazioni d'attacco indirizzando il volano nelle zone libere del campo avversario oppure al corpo.

PER ALLENARE



PREPARAZIONE

- Impugnatura rilassata di base.
- Tenere la racchetta davanti al corpo.



BACKSWING

- Alzare e piegare il gomito dirigendolo davanti e verso la linea mediana del corpo.
- Pronare l'avambraccio.
- Adottare il grip con il pollice (è possibile cambiare il grip anche durante l'inizio della fase di forward swing) se il volano è colpito frontalmente, altrimenti utilizzare il grip ad angolo se il volano è colpito a lato.



FORWARD SWING

- Distendere il braccio verso il volano supinando l'avambraccio.
- Avanzando con la racchetta in avanti colpire energeticamente il volano utilizzando anche l'azione di spinta del pollice. Lo swing potrà essere corto e controllato oppure più ampio a seconda della situazione di gioco (nel doppio i movimenti sono più corti e rapidi).



FOLLOW THROUGH

- Utilizzare l'effetto "rimbalzo" (se lo swing sarà controllato) ovvero colpire con decisione il volano e poi "trattenere" lo slancio in avanti della racchetta.
- Riposizionare la racchetta velocemente davanti al corpo con l'impugnatura di base in modo che sia pronta per il colpo successivo.

ANALISI
TECNICO – TATTICA



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL DRIVE DI ROVESCIO

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

 - Provare ad esercitarsi colpendo un volano sospeso in aria (legato al soffitto con uno spago) eseguendo il movimento del drive.

 - Senza la rete e con un feeder che lancia i volani a mano simulando il drive, provare il colpo (per non essere colpito, assicurarsi che il feeder lanci leggermente in posizione laterale e dal lato non della racchetta del giocatore).
-
- I giocatori, senza la rete, giocano scambi continui solo eseguendo il drive di rovescio.
-
- Il feeder, al di là della rete, lancia il volano con le mani da sopra la testa indirizzandolo a circa un metro da terra. Il giocatore ribatte il lancio eseguendo drive lungo linea o incrociati.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Se il volano da colpire è vicino il corridoio laterale, è possibile eseguire il drive eseguendo un pivot e affondo con il piede della racchetta rivolto verso la linea laterale.
- Il "grip ad angolo" potrebbe essere utilizzato se il volano è laterale rispetto al corpo o se si vuole giocare un drive incrociato.
- Se non si dispone di molto tempo l'avambraccio non potrà eseguire una completa pronazione nella fase di backswing, quindi l'angolo tra il braccio e la racchetta sarà maggiore.
- Il movimento del drive dev'essere molto corto se il volano è colpito di fronte al corpo.
- Rallentare/ammortizzare l'impatto sul volano se si vuole eseguire un block a rete.

COME ALLENARE

