

(D)istanti di B@dminton



(D)istanti di B@dminton

FAD **TECNICO - TATTICA**

**DROP 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:

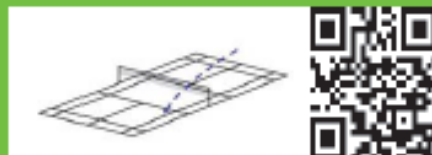
DOVE VIENE INDIRIZZATO IL COLPO		QUANDO SI UTILIZZA IL COLPO		PERCHÉ SI UTILIZZA IL COLPO	
LE VARIE FASI DEL COLPO					
PREPARAZIONE		BACKSWING ("la racchetta si allontana dal volano")	FORWARD SWING ("la racchetta si avvicina al volano")	FOLLOW THROUGH (completamento del colpo)	
COME ALLENARE IL COLPO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

ANALISI TECNICO - TATTICA



DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO

Il drop viaggia da fondo campo diretto verso la zona anteriore del campo avversario. I drop lunghi tendono a cadere subito dietro la linea di servizio avversaria, quelli corti tra la linea di servizio e la rete.



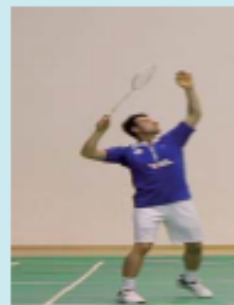
QUANDO UTILIZZARLO

Per attaccare dalla propria zona di fondo campo.

PERCHÉ UTILIZZARLO

- Per muovere l'avversario verso la rete e creare spazio a fondo campo.
- Per sbilanciare l'avversario.
- Per forzare l'avversario a giocare un lift.

PER AllenARE



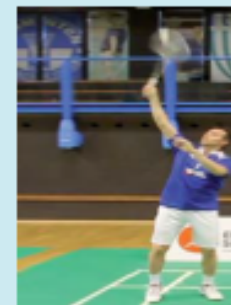
PREPARAZIONE

- Utilizzare l'impugnatura di base con una presa rilassata sul manico.
- Eseguire un pivot in senso orario per ottenere una postura laterale rispetto al volano.
- Il peso del corpo è trasferito sul piede posteriore posto a martello rispetto all'anteriore.
- Il gomito si muove dietro e verso fondo campo con la racchetta e mano non della racchetta "che disegnano un triangolo".



BACKSWING

- 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 all'altra gamba.



FORWARD SWING

- Braccio e avambraccio compiono una pronazione (la racchetta avanza) e si estendono verso l'alto per colpire il volano il più alto possibile.
- Poco prima di colpire decelerare la pronazione.
- Raggiungere il volano e colpire davanti la spalla della racchetta (più avanti rispetto al clear).
- Dopo l'impatto il piede della gamba della racchetta atterra diventando il piede frontale.



FOLLOW THROUGH

- 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 DROP DI DIRITTO

- Tutti gli esercizi per i colpi sopra la testa possono essere utilizzati come propedeutici al drop di diritto.
- Sospendere un volano a un'altezza comoda per poterlo colpire.
- Impugnare la racchetta utilizzando il grip di base.
- Assumere una posizione comoda ed eseguire un passo indietro caricando il peso del corpo sulla gamba posteriore.
- Spingere e ruotare con energia il tronco verso l'alto/in avanti e portare la gamba posteriore frontalmente in modo che diventi la gamba anteriore.
- Saltare e indirizzare la testa della racchetta verso il volano rallentandone la corsa prima di colpire il volano.
- Impugnare la racchetta utilizzando il grip di base.
- Assumere una posizione comoda ed eseguire un passo indietro caricando il peso del corpo sulla gamba posteriore.
- Un feeder, utilizzando un lancio con le mani dal basso verso l'alto, tira il volano in aria.
- Spingere e ruotare con energia il tronco verso l'alto/in avanti e portare la gamba posteriore frontalmente in modo che diventi la gamba anteriore.
- Saltare e indirizzare la testa della racchetta verso il volano rallentandone la corsa prima di colpire il volano.
- Eseguire gli stessi esercizi con un feeder che lancia i volanti con la racchetta.
- Aggiungere dei bersagli per incoraggiare il giocatore a eseguire drop con traiettorie diverse e migliorare la precisione.
- Esercizio di routine: servizio – drop – lift e si riparte nuovamente dal drop ecc ecc.
- Giocare partite di singolare o di doppio.
Se lo scambio è vinto con il drop o il colpo successivo il drop (ad esempio lo smash perché probabilmente il lift sarà di scarsa qualità) il giocatore guadagna tre punti.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Per eseguire un drop fintato nelle prime fasi del colpo (prima di colpire) far intendere all'avversario l'esecuzione di uno smash o un clear, mentre il risultato finale sarà un drop. Il drop fintato e in generale i colpi fintati sono utili per far perdere l'equilibrio all'avversario.
N.B. I principianti si divertono a sperimentare nuovi colpi, in particolare se tagliati o fintati. Per questo motivo, nel drop, introdurre sin da subito, sin dai giocatori più piccoli, il taglio del volano sul lato esterno o interno del sughero.

TECNICA DI MOVIMENTO



PER ALLENARE	DESCRIZIONE DEL MOVIMENTO	ILLUSTRAZIONE				SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO
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.	A fondo campo sul diritto.	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 volante ed avere successo. Allenare tutte le combinazioni significa dotare il giocatore di tecniche di movimento efficaci e per l'alto livello.				• 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).
						
		Split step direzionale con la gamba non della racchetta avanti	Incrocio dietro	Affondo	Chassé (come in figura) o pivot	
						
		Split step direzionale con la gamba non della racchetta avanti	Chassé	Salto all'interno e colpire il volante alla massima altezza	Chassé	
						
		Split step neutrale (saltino sul posto o piccola divaricata)	Chassé con traiettoria a "ventaglio"	Salto, rotazione in volo (salto a forbice) e colpire il volante alla massima altezza	Corsa (come in figura) o chassé	

