



(D)istanti di B@dminton

FAD **TECNICO - TATTICA**

**KILL A RETE 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 consigliati già per gli U9



Colpi consigliati già per gli U11



Colpi consigliati già per gli U13



Colpi consigliati già per gli U15

- 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

- 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

- 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)

- 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

COLPI
BADMINTON
VOLA IN AZZURRO



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 volano, scagliato molto velocemente verso il basso, viaggia dall'area vicino la rete e può atterrare da al di là della linea del servizio, sino a fondo campo.
Il kill può essere indirizzato utilizzando tutto il rettangolo di gioco, corpo dell'avversario compreso.



QUANDO UTILIZZARLO

A rete e quando il punto d'impatto sul volano è sopra l'altezza del nastro (zona d'attacco).

PERCHE' UTILIZZARLO

Per chiudere lo scambio o forzare l'avversario a giocare una risposta poco efficace.

PER ALLENARE



PREPARAZIONE

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



BACKSWING

- Alzare e flettere il gomito dirigendo in avanti la spalla della racchetta.
- Pronare l'avambraccio.
- Cambiare impugnatura e utilizzare il grip con il pollice (è possibile cambiare il grip anche durante l'inizio della fase di forward swing).



FORWARD SWING

- Distendere il braccio verso la rete supinando l'avambraccio.
- Colpire energeticamente il volano utilizzando anche l'azione di spinta del pollice e compiendo uno swing corto e controllato.



FOLLOW THROUGH

- Utilizzare l'effetto "rimbalzo" (utile per non toccare la rete) 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

COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL KILL DI ROVESCIO

- Senza volano imitare il movimento osservando il coach e poi provare a riprodurlo senza guardarlo.
- Provare il movimento ad occhi chiusi cercando di ripetere tutti i singoli movimenti per affinare il feeling.

- Provare il colpo con un feeder che lancia i volani con la mano (non utilizzare la rete).
- Prestare attenzione alla posizione del feeder che dovrebbe essere in posizione di sicurezza e istruire il giocatore a non colpirlo.
- Un terzo giocatore potrebbe raccogliere i volani (ad esempio inserendoli in un tubo) per evitare i tempi morti durante il cambio di ruoli tra feeder e giocatore.

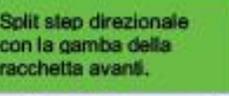
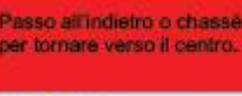
- Ripetere l'esercizio precedente ma con la rete (per i giocatori più giovani abbassare l'altezza della rete).

- Lanciare i volani a differenti altezze in modo che il giocatore possa scegliere se giocare un net shot/spin shot oppure un kill.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Vicino la rete lo swing del kill deve essere molto corto e rapido.
- Quando il volano è molto vicino al nastro è sconsigliato colpirlo frontalmente. Cercare di tagliarlo un poco con movimento parallelo la rete (tipo spazzole del tergicristallo) per evitare di toccare il nastro.
- E' molto efficace cercare di colpire con il volano il corpo dell'avversario, come anche variare la direzione del colpo eseguendolo sia lungo linea che incrociato.



| PER ALLENARE | DESCRIZIONE DEL MOVIMENTO | ILLUSTRAZIONE | | | | SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO |
|--|----------------------------|---|---|---|---|---|
| <p>MODELLI DI MOVIMENTO</p> <p>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 rete sul rovescio</p> | <p>I principianti dovrebbero allenare sin da subito tutti modelli di movimento, sperimentandoli in combinazioni diverse (come i LEGGI) 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"> • Eseguire il passo chassé con un breve contatto a terra. • Assicurarsi che l'affondo sia eseguito correttamente e con la gamba frontale protesa in avanti. • Mantenere la postura del tronco corretta. |
| | |  <p>Split step direzionale con la gamba della racchetta avanti.</p> |  <p>Chassé.</p> |  <p>Affondo.</p> |  <p>Passo all'indietro o chassé per tornare verso il centro.</p> | |
| | |  <p>Split step neutrale (saltino sul posto o piccola divaricata)</p> |  <p>Corsa avanti con due passi (primo passo con la gamba non della racchetta). oppure Corsa avanti con tre passi (primo passo con la gamba della racchetta).</p> |  <p>Affondo.</p> |  <p>Chassé o passo all'indietro per tornare verso il centro.</p> | |
| | |  <p>Split step direzionale con la gamba non della racchetta avanti.</p> |  <p>Hop/pivot sulla gamba non della racchetta.</p> |  <p>Affondo.</p> |  <p>Passo all'indietro o chassé per tornare verso il centro.</p> | |

COME ALLENARE

