

(D)istanti di B@dminton



(D)istanti di B@dminton

FAD **TECNICO - TATTICA**

**LIFT 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 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).

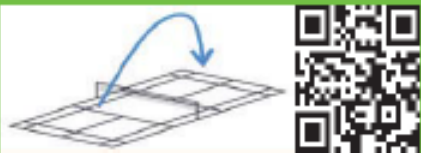




La sezione è caratterizzata da tabelle colorate che dovranno essere così interpretate:

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



ANALISI TECNICO - TATTICA

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO		QUANDO UTILIZZARLO		PERCHÉ UTILIZZARLO			
<p>Il volano viaggia dall'area frontale del campo e atterra a fondo campo. I lift d'attacco superano di poco, scavalcano, l'altezza della racchetta avversaria; i lift difensivi sono molto più alti e profondi.</p> 		<ul style="list-style-type: none"> • Nella zona frontale del campo. Il lift è d'attacco quando il giocatore impatta sul volano appena al di sotto l'altezza del nastro (zona neutrale). • Il lift dovrebbe essere difensivo quando il giocatore impatta sul volano molto al di sotto l'altezza del nastro (zona difensiva). 		<ul style="list-style-type: none"> • Il lift d'attacco è utilizzato per indirizzare il volano alle spalle del giocatore e forzarlo a giocare una risposta poco efficace. • Il lift difensivo è utilizzato per indirizzare il volano a fondo campo e per dare all'esecutore del colpo più tempo per recuperare la posizione e l'equilibrio. 			
PER ALLENARE							
							
<p>PREPARAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata di base. • Tenere la racchetta davanti al corpo. 		<p>BACKSWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pronare l'avambraccio e avanzare "leggeri e rilassati" verso il volano. • Cambiare impugnatura e utilizzare il grip ad angolo oppure con il pollice. • "Presentare" il piatto corde sotto il volano. • Poco prima dell'impatto flettere il gomito e aumentare la pronazione. 		<p>FORWARD SWING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supinare l'avambraccio con movimento corto/deciso, utilizzando anche l'azione di spinta del pollice. • Impattare sul volano in timing atterrando con il piede della racchetta a terra al momento di colpire o immediatamente dopo aver colpito. 		<p>FOLLOW THROUGH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dopo l'impatto "trattenere/fermare" la supinazione. Ristabilire l'impugnatura di base e posizionare la racchetta davanti al corpo. 	

COME ALLENARE

COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL LIFT DI ROVESCIO

- Utilizzando una palla morbida e leggera (o un palloncino) colpirla e indirizzarla contro il muro controllando la traiettoria. La palla può rimbalzare per terra. L'esercizio è utile per imparare ad utilizzare l'impugnatura ad angolo o con il pollice, la rotazione dell'avambraccio e uno swing corto e controllato. Progredire nell'esercizio:

- eliminando il rimbalzo della palla;
- sostituendola con il volano.

- Il giocatore A nella zona frontale del campo e con i volani in mano li lancia oltre la rete.
- Il giocatore B esegue un lift di rovescio cercando di far atterrare il volano a fondo campo.
- Il giocatore A deve cercare di correre per recuperare il volano lanciato ma:

- può partire solo dopo che il volano è stato colpito;
- non può mai rivolgere le spalle alla rete.

- Il giocatore B ha dieci tentativi e riceve un punto se il giocatore A afferra il volano nel corridoio finale di fondo campo, tre punti se invece il volano cade a terra.
- Per coinvolgere più giocatori è possibile utilizzare due feeder (giocatori A) e due giocatori B. Tutti e quattro si alterneranno ad ogni lancio/colpo.
- Il gioco può essere variato e complicato utilizzando lift lungo linea o incrociati.

- Esercizi di routine su metà campo che possono essere utilizzati per allenare e migliorare il lift di rovescio sono:

- due giocatori: uno gioca lift e l'altro drop;
- tre giocatori: quello a fondo campo solo drop, il compagno sullo stesso lato solo net shot, il terzo giocatore al di là della rete net shot e poi lift;
- due giocatori: servizio alto, clear, drop, net shot, lift e si riparte dal clear.

- Due giocatori giocano scambi a rete l'uno contro l'altro.
- Quando uno dei due giocatori è pronto e in buona posizione può eseguire il lift di rovescio.
- Lo scambio si gioca liberamente sino alla conclusione del punto a tutto campo.














SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- I lift incrociati sono eseguiti colpendo il volano lateralmente (l'angolo d'impatto tra volano e corde dev'essere acuto), mentre per quelli lungo linea il volano è colpito più basso e al centro del sughero (l'angolo d'impatto tra volano e corde dev'essere quasi retto).
- Un lift alto e molto difensivo tende ad essere eseguito con un movimento più ampio del braccio e una maggiore flessione del gomito nella fase di backswing.
- Per confondere l'avversario cercare di eseguire per il lift lo stesso movimento preparatorio del net shot.



I MODELLI DI MOVIMENTO (I LEGO)

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> 	A rete sul rovescio	I principianti dovrebbero allenare sin da subito tutti modelli di movimento, sperimentandoli in combinazioni diverse (come 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.				<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. 				
							Split step direzionale con la gamba della racchetta avanti	Chassé	Affondo	Passo all'indietro (come in figura) o chassé per tornare verso il centro
							Split step neutrale (saffino sul posto o piccola divaricata)	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)	Affondo	Chassé (come in figura) o passo all'indietro per tornare verso il centro
							Split step direzionale con la gamba non della racchetta avanti	Hop/pivot sulla gamba non della racchetta	Affondo	Passo all'indietro (come in figura) o chassé per tornare verso il centro