



(D)istanti di B@dminton

FAD TECNICO - TATTICA

**COLPO NET SHOT 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 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				

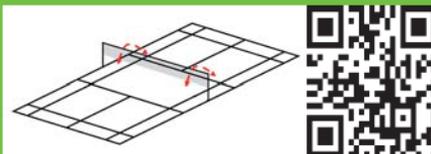
COLPI BADMINTON
VOLA IN AZZURRO



NET SHOT LUNGO LINEA DI ROVESCIO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO

Nel net shot di rovescio il volano viaggia dall'area frontale del campo a quella opposta oltre la rete. Il volano può essere giocato molto corto vicino la rete oppure sempre vicino al nastro ma più profondo per limitare le risposte dell'avversario o disturbarne l'avanzamento.



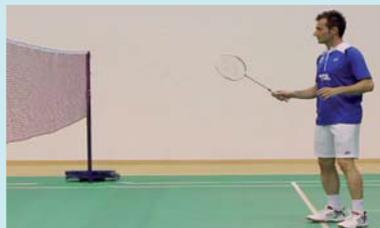
QUANDO UTILIZZARLO

Nella zona frontale del campo, quando il giocatore impatta sul volano al di sotto dell'altezza del nastro (zona neutrale/difensiva).

PERCHÉ UTILIZZARLO

- Per dirigere l'avversario verso la rete e liberare tutta la parte posteriore del campo avversario.
- Per forzare l'avversario ad eseguire un lift in modo da avere più opportunità in attacco.

PER ALLENARE



PREPARAZIONE

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

BACKSWING

- 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.

FORWARD SWING

- Stringere il manico con le dita (importante l'azione del pollice) genera una leggera supinazione sufficiente a far passare il volano oltre la rete.
- Impattare sul volano in timing atterrando con il piede della racchetta a terra al momento di colpire o immediatamente dopo aver colpito.

FOLLOW THROUGH

- Dopo l'impatto ristabilire l'impugnatura di base e posizionare la racchetta davanti al corpo per anticipare eventuali risposte.

ANALISI
TECNICO-TATTICO



COME ALLENARE



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL NET SHOT DI ROVESCIO

- Adottare l'impugnatura ad angolo (oppure con il pollice) e tenere la racchetta davanti al corpo.
 - Il compagno lancia i volani con la mano.
 - Il giocatore "tocca" gentilmente i volani per farli volare un poco verso l'alto.
 - Inserire degli obiettivi (esempio far cadere il volano in una determinata area). Per le prime volte può non essere utilizzata la rete.
- Adottare l'impugnatura ad angolo (oppure con il pollice) e tenere la racchetta davanti al corpo.
 - Il compagno lancia i volani con la mano dall'altra parte della rete.
 - Il giocatore "tocca" gentilmente i volani oltre la rete.
 - La racchetta del giocatore deve tornare nella posizione di partenza.
- Il giocatore A, posizionato poco dopo la metà campo, lancia i volani oltre la rete (sempre con le mani).
 - Il giocatore B esegue il net shot di rovescio cercando di far cadere il volano nell'area frontale del campo.
 - Il giocatore A si muove in avanti per afferrare il volano e si può muovere solo dopo che il volano è stato colpito.
 - Il giocatore B ha dieci tentativi e riceve un punto se il giocatore A afferra il volano nella parte frontale del 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.
- I giocatori A e B eseguono scambi a rete utilizzando solamente il net shot di rovescio.
 - I giocatori provano a scoprire gli effetti e le rotazioni del volano cercando di muovere la racchetta da destra verso sinistra (sperimentare e prendere confidenza con gli spin shot).
- Formare due squadre da 3 o 4 giocatori. I componenti dei team sono gli uni di fronte agli altri e separati dalla rete.
 - I giocatori eseguono un net shot di rovescio a testa ruotando e spostandosi verso il centro del campo dopo ogni colpo.
 - Il volano è considerato fuori se atterra oltre la linea di servizio.

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Se nei colpi vicino al nastro il volano è fatto ruotare sarà difficile per l'avversario recuperarlo.
- È possibile eseguire questo colpo tagliando il volano sotto al sughero e utilizzando un movimento leggermente curvilineo tipo "semicerchio".
- Fare riferimento a VOLA CON NOI **ROSSO** per i colpi tagliati a rete (gli spin).

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> 	<p>A rete sul rovescio</p>	 <p>Split step direzionale con la gamba della racchetta avanti</p>	 <p>Chassè</p>	 <p>Affondo</p>	 <p>Passo all'indietro (come in figura) o chassè per tornare verso il centro</p>	<ul style="list-style-type: none"> Eeguire il passo chassè 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 neutrale (saltino sul posto o piccola divaricata)</p>	 <p>Corsa avanti con due passi (primo passo con la gamba non della racchetta). <i>oppure</i> Corsa avanti con tre passi (primo passo con la gamba della racchetta)</p>	 <p>Affondo</p>	 <p>Chassè (come in figura) 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 (come in figura) o chassè per tornare verso il centro</p>	