



(D)istanti di B@dminton

FAD **TECNICO - TATTICA**

**SERVIZIO CORTO 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**





F.I.Ba.
Federazione Italiana Badminton

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 dritto
- Lift di rovescio
- Lift di dritto
- Difesa block di rovescio fuori dal corpo
- Clear lungo linea di dritto
- Drop lungo linea di dritto



Colpi consigliati già per gli U11

- Spin shot di rovescio da dentro a fuori
- Spin shot di dritto da dentro a fuori
- Spin shot di dritto da fuori a dentro
- Kill a rete lungo linea di rovescio
- Kill a rete lungo linea di dritto
- Drive lungo linea di rovescio
- Drive lungo linea di dritto
- Difesa block di rovescio per il singolo
- Difesa block di dritto per il singolo
- Drop incrociato tagliato di dritto



Colpi consigliati già per gli U13

- Servizio flick di rovescio
- Servizio corto di dritto
- Servizio flick di dritto
- Servizio alto di dritto
- Net shot incrociato di rovescio
- Net shot incrociato di dritto
- Difesa block incrociata di rovescio per il singolo
- Difesa block incrociata di dritto per il singolo
- Smash lungo linea di dritto
- Drop lungo linea tagliato di dritto (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 dritto
- Drop incrociato tagliato di dritto (lato rovescio)
- Clear ritardato
- Stick smash
- Clear di rovescio
- Pull drop lungo linea di rovescio
- Pull drop lungo linea di dritto

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



INTRODUZIONE AL SERVIZIO

Il servente, al momento del servizio, non può agire come desidera ma deve attenersi ai regolamenti del gioco.

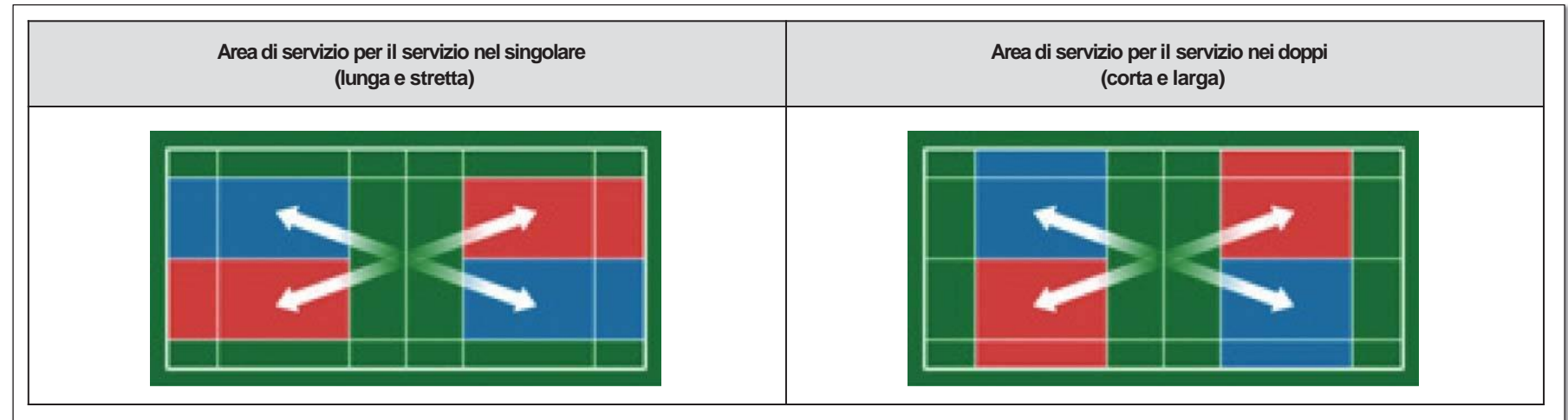
Di seguito sono riportate le regole in vigore al momento della stesura del manuale, ma è importante che i coach si tengano al passo con le eventuali modifiche apportate a tali regole, mediante il sito web della BWF.

In un servizio corretto:

- nel momento in cui, sia il servente che il ricevente sono pronti per il servizio, nessuno dei due deve ritardare in modo ingiustificato l'esecuzione del servizio. Quando viene completato il movimento all'indietro del piatto corde della racchetta del servente, qualsiasi ritardo nel servizio dovrà essere considerato ingiustificato (fallo);
- il servente e il ricevente devono trovarsi all'interno dei quadrati del campo diagonalmente opposti senza toccare con i piedi le righe che delimitano i quadrati;



INTRODUZIONE AL SERVIZIO



- una parte di entrambi i piedi, sia del servente che del ricevente, deve rimanere in contatto con la superficie del campo, in posizione statica, dall'inizio del servizio sino a quando quest'ultimo viene eseguito;
- la racchetta del servente deve colpire prima la base del volano (il sughero);
- nell'istante in cui viene colpito, l'intero volano, deve trovarsi al di sotto di una linea immaginaria all'altezza dell'ultima costola fluttuante del servente;
- lo stelo della racchetta del servente deve puntare verso il basso nell'istante in cui viene colpito il volano;
- il movimento della racchetta del servente deve continuare dall'inizio del servizio a quando quest'ultimo viene eseguito (non sono consentite pause nello swing);
- la traiettoria del volano, dall'uscita della racchetta del servente al momento in cui passa sopra la rete, deve essere ascendente, in modo che, se non venisse intercettato, cadrebbe nel quadrato del servizio del ricevente (all'interno o sulle righe). Quando il giocatore serve non deve mancare il volano.

Una volta che i giocatori sono pronti, il primo movimento in avanti della testa della racchetta del servente viene considerato l'inizio del servizio. Una volta iniziato, il servizio viene considerato eseguito quanto il volano viene colpito dalla racchetta del servente o, in un tentativo di servizio, quando il servente manca il volano.

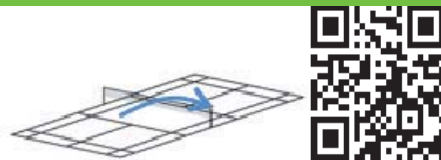
Il servente non deve servire prima che il ricevente sia pronto. Tuttavia, se quest'ultimo ha almeno tentato di intercettare il servizio, viene considerato pronto.

Nel doppio, durante l'esecuzione del servizio, i compagni di squadra possono prendere qualsiasi posizione all'interno dei rispettivi campi, a patto che non coprano la visuale del servente/ricevente avversario.

SERVIZIO CORTO DI ROVESCIO

DOVE INDIRIZZARE IL VOLANO

Da regolamento il volano deve viaggiare da un'area di servizio all'altra seguendo una traiettoria diagonale. Il servizio corto di rovescio passa vicino al nastro della rete e atterra al di là della linea di servizio dell'avversario.



QUANDO UTILIZZARLO

All'inizio dello scambio nei doppi e nel singolare. Questo colpo pone il servente in posizione neutrale/difensiva (dipende dalla qualità del servizio).

PERCHÉ UTILIZZARLO

- Per limitare le possibilità di attacco dell'avversario.
- Per creare opportunità d'attacco al servente.

ANALISI
TECNICO-TATTICA

PER ALLENARE



PREPARAZIONE

- La posizione al servizio può variare, ma la più comune nel doppio è con il piede della racchetta frontale o i piedi paralleli vicino alla "T" del campo. Nel singolo (come in foto) si serve posizionandosi più distante rispetto la linea di servizio solitamente con il piede della racchetta frontale.
- Utilizzare un'impugnatura corta (in particolare per i doppi) con il pollice.
- Posizionare la testa della racchetta di fronte al ventre e inclinata di circa 45°.
- Braccio della racchetta quasi disteso.
- Posizionare il volano (tenuto per l'estremità delle piume dall'indice e dal pollice) davanti la racchetta con il sughero rivolto verso le corde.

BACKSWING

- Pronare l'avambraccio e flettere leggermente il gomito: la racchetta si dirige verso il corpo del giocatore.

FORWARD SWING

- Tramite la supinazione dell'avambraccio e la leggera estensione del gomito, portare la racchetta in avanti verso il volano.
- Lasciare il volano dalla presa delle dita un istante prima di colpirlo. L'angolo che si genera al momento dell'impatto tra volano e corde della racchetta è quasi retto (leggermente ottuso) per permettere al volano di salire e oltrepassare a filo il nastro della rete.

FOLLOW THROUGH

- Continuare l'azione di spinta in avanti della racchetta.
- Posizionare la racchetta davanti al corpo impugnandola con il grip di base.

COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE IL SERVIZIO CORTO DI ROVESCIO

- Un partner, di schiena, piega le ginocchia per raggiungere un'altezza di circa 1,55 m (come la rete). Il giocatore posizionato a circa 2 due metri esegue il servizio cercando di far passare il volano a filo testa del partner.
- Colpire il volano cercando di farlo cadere in un'area prestabilita (un cerchio, una scatola) senza utilizzare la rete.
- Divisi in piccole squadre. Utilizzare il servizio corto cercando di far cadere il volano in diverse aree, ognuna delle quali assegni un punteggio diverso (ad esempio 1 punto=bersaglio largo, 5 punti=bersaglio medio, 10 punti=bersaglio piccolo). Dopo aver colpito il volano, correre in avanti per raccogliarlo e ritornare in posizione di partenza aspettando il proprio turno in coda. Ogni giocatore conterà ogni proprio punto acquisito e alla fine del tempo (ad esempio 3 minuti) la somma di tutti i punti ottenuti dai giocatori decreterà il punteggio totale di squadra.
- Come sopra ma raggiungere il volano partendo da distante con modelli di movimento tipo: corsa, corsa all'indietro, passi chassè, passo incrociato, ecc ecc...
- Come sopra. Raggiungere il volano partendo da distante palleggiando sul posto e in avanzamento solo di diritto, oppure solo di rovescio, oppure entrambi, oppure a coppie con colpi sopra mano tesi, ecc ecc...
- In campo, due giocatori uno di fronte all'altro con un bersaglio posizionato vicino alla linea di servizio nell'area di servizio adiacente. I giocatori servono una volta per uno contando quante volte riusciranno a centrare il bersaglio. Alla fine del tempo (ad esempio 3 minuti) vincerà il giocatore con il maggior numero di bersagli centrati. In caso di pareggio lanciare il volano in aria. La punta indicherà il vincitore. Con il sistema "chi vince sale e chi perde scende", il vincitore si muoverà in avanti nel prossimo campo, mentre il perdente indietro per sfidare un nuovo compagno.
- Giocare una partita dove sono consentiti solo i servizi corti di rovescio. Considerare di:
 - permettere ai giocatori di servire nuovamente se il primo servizio corto atterra fuori o in rete;
 - servire in modo alternato per dare ai giocatori le stesse opportunità di allenare il servizio corto;
 - ricevere il servizio in diverse posizioni e con la racchetta in posizione d'attesa orientata in differenti direzioni. Il servente dovrà indirizzare il volano calcolando la diversa posizione del ricevente (ad esempio servire più laterale o più al centro).

SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Per confondere l'avversario, servire cercando di rendere il servizio corto il più simile possibile al servizio flick.
- In doppio servire indirizzando il volano verso la "T", in modo da poter coprire da entrambi i lati e in egual misura la risposta del ricevente. In ogni modo incoraggiare anche delle variazioni al servizio per disturbare la risposta favorita del servente.
- In singolare servire corto più profondo è un buon metodo per disturbare e limitare la risposta corta vicino la rete del servente.
- Nel singolare è possibile utilizzare un'impugnatura più lunga.

**COME
ALLENARE**

