



(D)istanti di B@dminton

FAD **TECNICO - TATTICA**

**SPIN SHOT DI DIRITTO
DA FUORI A DENTRO**

*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

Nello spin shot di rovescio il volano viaggia dall'area frontale del campo a quella opposta oltre la rete. Uno spin di qualità tocca il nastro o comunque rimane subito al di là di quest'ultimo.



QUANDO UTILIZZARLO

- In attacco e per tenere il volano vicino la rete.
- Sovente quando ci si muove diagonalmente verso il volano.
- Sovente quando il volano proviene diagonalmente dal campo avversario.

PERCHE' UTILIZZARLO

- Per forzare l'avversario all'errore o ad una risposta non controllata.
- Per indurre l'avversario a giocare un lift corto.

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.
- Passare a un'impugnatura con il pollice oppure ad angolo.
- La testa della racchetta è diretta verso la rete e punta leggermente all'interno rispetto il punto d'impatto.



FORWARD SWING

- Muovere la testa della racchetta da dentro a fuori per tagliare il volano.
- La racchetta, grazie alla leggera supinazione dell'avambraccio, crea un piccolo movimento a semicerchio.
- Colpire il volano nel punto più basso del semicerchio o poco prima. Dopo l'impatto non accentuare la supinazione.



FOLLOW THROUGH

- Al termine della contenuta supinazione posizionare la racchetta alta davanti al corpo e impugnarla con il grip di base per anticipare eventuali risposte.



SUGGERIMENTI, CONSIGLI E VARIAZIONI

- Il volano ruota in senso orario quindi i giocatori destri eseguiranno questo colpo rinforzando la naturale rotazione del volano stesso.
- Appoggiare il piede a terra al momento di colpire o immediatamente dopo aver colpito.

ANALISI
TECNICO – TATTICA



COME ALLENARE: INTRODUZIONE PRATICA PER ALLENARE LO SPIN SHOT DI ROVESCIO E DIRITTO DA DENTRO A FUORI

- Il giocatore partendo dalla T, esegue i colpi a rete puliti (net shot senza taglio) di rovescio e di diritto. Il feeder lancia i volani lontani dal nastro a destra, sinistra e senza variazioni.
- Il giocatore partendo dalla T, esegue gli spin shot di rovescio e di diritto. Il feeder lancia i volani vicino il nastro a destra, a sinistra e senza variazioni.
- Come sopra ma il feeder può lanciare i volani vicino o lontano dal nastro. Il giocatore dovrà fare la scelta giusta.
VARIAZIONE: il feeder potrà poi lanciaarli più volte a destra o sinistra.
- Drop net incrociato: il giocatore (A) esegue il drop incrociato e il feeder (B) deve bloccare sempre lungo linea vicino la rete oppure più lontano.
A dopo il drop, dovrà scegliere il colpo a rete più adatto.
Dopo il net shot o lo spin, B alza sempre alto lungo linea (non troppo a fondo campo); l'esercizio continua con la possibilità per A di provare il colpo a rete sull'altro lato.
N.B. A sta allenando i colpi a rete, fare passare i drop!
- 5' partita 2vs1: i due feeder (A e B) sono posti uno a rete e uno a fondo campo.
A farà solo drop preferendo quelli incrociati e variandoli in corti e lunghi, mentre B a rete giocherà sempre e solo corto lungolinea.
Il giocatore (C) dovrà sempre partire oltre la T e sui drop decidere di:
 - giocare spin shot se il drop è incrociato e corto (più facile farlo in questa situazione);
 - giocare pulito a rete (net shot) se il drop è lontano dalla rete;
 - rialzare se il drop è veloce oppure se si è arrivati troppo bassi sul volano.

Quando C gioca a rete, dovrà farlo sempre lungolinea e al massimo per tre volte consecutive, dopo di che dovrà alzare (ma potrà farlo anche dopo uno o due giocate corte).
La partita incomincia con C che esegue il servizio lungo. Da qui in poi, ognuno dovrà cercare di fare al meglio il suo compito.
Saranno assegnati solo i punti conquistati da C vicino la rete. Errori di drop, lift, servizio, non saranno conteggiati.
Alla fine dei 5' il giocatore dovrà ricordarsi i punti conquistati e toccherà a uno dei due feeder provare a far meglio.
Alla fine di tutte e tre le partite, l'allenatore assegnerà un premio al vincitore oppure una simpatica penitenza all'ultimo classificato.
- 10' 1vs1(2): si gioca una normale partita a metà campo lungo linea tra due giocatori.
A come feeder contro B. C è il secondo feeder ed è appaiato sull'altro lato rispetto ad A. La partita non assegna punti, inutile quindi forzare, ma pensare a costruire il dopo.
A e B iniziano a giocare su metà campo. B quando lo ritiene opportuno, potrà giocare un drop/stick incrociato. Il secondo feeder (C), sull'altro lato rispetto ad A, dovrà sempre bloccare lungolinea a rete (a volte più corto, a volte più lungo).
Da questo momento ha inizio la partita a tutto campo 2vs1 con A e C che dovranno rimanere sempre appaiati sulle proprie metà campo. B otterrà:
 - 3 punti se seguendo il drop/stick incrociato chiuderà lo scambio con lo spin verso fuori;
 - 2 punti se chiuderà lo scambio in quattro colpi totali (il conteggio dei colpi parte dopo il drop/stick incrociato);
 - 1 punto se chiuderà lo scambio oltre quattro colpi totali;
 - 0 punti se perderà lo scambio (GIOCCARE CON PAZIENZA).

Se durante la partita a metà campo B sbaglierà il drop/stick incrociato riceverà -1 punto (CONSAPEVOLEZZA NEL GIOCCARE INCROCIATO AL MOMENTO GIUSTO E SICUREZZA).
Concluso lo scambio a tutto campo si riparte giocando nuovamente a metà campo.
Terminato il tempo B dovrà tenere a mente i punti conquistati perché, a conclusione delle partite effettuate anche dai compagni, l'allenatore premierà il primo classificato o darà una simpatica penitenza all'ultimo.
La stessa partita si giocherà poi sull'altro lato.

COME ALLENARE



- Partita 1vs1 senza smash.
- Ogni qualvolta i giocatori colpiranno il nastro con spin shot di diritto da fuori a dentro e il volano passerà nella metà campo avversaria, lo scambio terminerà immediatamente, anche se l'avversario riuscirà a rimettere il volano in gioco.
- I giocatori riceveranno -1 punto a ogni stupido errore vicino la rete, quali: spin da posizioni impossibili, o quando sarebbe stato meglio alzare o giocare più sicuro/puliti con il net shot. (si premia immediatamente la precisione e la scelta tattica e si "punisce" la scelta sbagliata).
- N.B.** Per le prime volte, sarebbe ottimale che l'allenatore o un terzo giocatore vicino al campo rimarcasse le giuste scelte dei giocatori a rete, oppure le scelte errate.

SPIN SHOT CHE RINFORZANO LA NATURALE ROTAZIONE DEL VOLANO (il volano ruota in senso orario se lo si guarda dirigersi in volo verso il giocatore)

Per i giocatori destri

- Spin shot di rovescio da dentro a fuori
- Spin shot di diritto da fuori a dentro

Per i giocatori mancini

- Spin shot di rovescio da fuori a dentro (colpo VOLA IN AZZURRO celeste)
- Spin shot di diritto da dentro a fuori



SPIN SHOT CONTRO LA NATURALE ROTAZIONE DEL VOLANO (il volano ruota in senso orario se lo si guarda dirigersi in volo verso il giocatore)

Per i giocatori destri

- Spin shot di rovescio da fuori a dentro (colpo VOLA IN AZZURRO celeste)
- Spin shot di diritto da dentro a fuori

Per i giocatori mancini

- Spin shot di rovescio da dentro a fuori
- Spin shot di diritto da fuori a dentro



COME ALLENARE



TECNICA DI MOVIMENTO



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 diritto.</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 nella fase di volo. 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 (come in figura) 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 della racchetta avanti.</p>	<p>Incrocio dietro.</p>	<p>Affondo.</p>	<p>Passo all'indietro o chassé per tornare verso il centro.</p>				