



**F.I.Ba.**  
Federazione Italiana Badminton



# A Scuola di Badminton

INTRODUZIONE ALLE TECNICHE DI BASE



**Kinder.**  
**+ SPORT**  
Joy of moving



**SHUTTLE  
TIME**



Badminton World Federation (BWF) è la Federazione Mondiale riconosciuta dal CIO che governa lo sport olimpico Badminton.



Badminton Europe Confederation (BEC) è l'organo di governo del Badminton in Europa ed è uno dei cinque organismi continentali sotto la bandiera della BWF.



La Federazione Italiana Badminton (FIBa) è l'organo sportivo che ha il compito di promuovere, sviluppare e organizzare all'interno del territorio nazionale la disciplina del Badminton.

## COLPI E TECNICA DI BASE

Prefazione .....	pag.	<b>3</b>
1. L'attrezzatura .....	"	<b>4</b>
2. Dove giocare .....	"	<b>4</b>
3. Le misure del campo da gioco .....	"	<b>5</b>
4. Le impugnature .....	"	<b>6</b>
5. Tre modi di colpire .....	"	<b>7</b>
6. Il servizio .....	"	<b>8</b>
7. I colpi sotto mano di rovescio .....	"	<b>10</b>
8. I colpi sotto mano di diritto .....	"	<b>11</b>
9. I colpi sopra la testa di diritto .....	"	<b>12</b>
10. L'assegnazione dei punteggi .....	"	<b>14</b>

Pubblicazione a cura della Federazione Italiana Badminton

In collaborazione con Fabio Morino, Direttore Area Formazione Tecnica FIBa

In copertina: Giulia Fiorito e Fabio Caponio, atleti del #ProgettoGiovani #Duemila20e24

Fotografie: Danilo Perri

Grafica: Patrizia Prioreschi

©2016 Federazione Italiana Badminton

## **PREFAZIONE**

*Questo sintetico manuale è stato pensato per i docenti di Scienze Motorie, i tecnici e i giocatori che si avvicinano alla nostra disciplina, i giovani studenti e gli amanti dello sport che desiderano conoscere i fondamentali del Badminton.*

*È una facile introduzione alle tecniche di base di questo meraviglioso sport olimpico, inserita nel più vasto obiettivo strategico volto a valorizzare le attività ludico-motorie indispensabili per lo sviluppo psicofisico delle ragazze e dei ragazzi. Quegli stessi giovani che giocando a Badminton acquisiranno anche le abilità della vita, diventando adulti autonomi, competenti e capaci di una relazione consapevole nel complesso contesto di riferimento.*

*La promozione dei valori educativi dello sport e l'incessante impegno per la diffusione del Badminton tra i più giovani hanno creato i migliori presupposti per cogliere l'importante opportunità di collaborazione con la Ferrero, attraverso Kinder +sport che esprime un vero progetto condiviso di responsabilità sociale.*

*I dati del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca – MIUR confermano da tempo che il Badminton è tra i primi sport nelle scuole italiane, con una rete ben avviata di Istituti attivi nei quali è praticato con entusiasmo e che partecipano abitualmente ai Campionati Studenteschi di I e II grado. Del resto la Federazione ha in essere numerosi progetti mirati e adattati alle peculiarità del mondo scolastico, tra cui "Shuttle Time", iniziativa educativa della Federazione mondiale che ha scelto l'Italia come nazione pilota e "Racchette di Classe", idea innovativa che vede la sinergia tra la FIBA e la FIT per una proposta tecnica, ludica e motoria che possa stimolare e motivare le nuove generazioni verso uno stile di vita attivo.*

*Inoltre, sempre in ambito promozionale, la collaborazione con il CONI vede impegnata la Federazione anche nella realizzazione dei nuovi Centri di Orientamento e Avviamento allo Sport, luoghi ideali nei quali proporre, sperimentare e validare innovative strategie di formazione, di pratica, di orientamento e di avviamento all'attività sportiva giovanile.*

*In massima sintesi un manuale che riassume in sé, grazie alle regole del Badminton, la filosofia di una Federazione Sportiva Nazionale e di una Azienda leader a livello internazionale che insieme desiderano "un mondo di sport sostenibile".*

**Alberto Miglietta**

*Presidente*

*Federazione Italiana Badminton*

*Lo scorso 12 Ottobre otto "baby campioni" di Badminton, quattro italiani e quattro indiani, si sono sfidati nell'arena del padiglione Kinder +sport, all'interno della prestigiosa cornice di EXPO Milano 2015. Un "friendly match" affidato alle nuove generazioni che ha rappresentato anche un piccolo segnale di distensione e fratellanza tra Italia e India. "La diplomazia del Badminton", ha titolato un prestigioso quotidiano nazionale.*

*Proprio questo episodio ha propiziato l'incontro tra Ferrero, la Federazione di Badminton ed il Suo Presidente Alberto Miglietta. Occasione fondamentale per scoprire e imparare a conoscere i valori educativi di questa disciplina, particolarmente indicata per le scuole, viste le sue caratteristiche che esaltano le abilità motorie e sportive senza differenza di genere ed in totale sicurezza.*

*Il progetto descritto in questo piccolo volume si identifica al meglio con la filosofia che caratterizza Kinder +sport e testimonia l'impegno verso le nuove generazioni realizzato attraverso la promozione di attività sportive. Un impegno che risulta particolarmente importante in un'epoca in cui i nostri giovani fronteggiano problematiche quali la sedentarietà e l'obesità, che rappresentano un serio rischio per la loro salute.*

*In questo contesto il Gruppo Ferrero ha deciso di puntare sul progetto Kinder +sport come programma di*

*Responsabilità Sociale a valenza internazionale per diventare promotore di attività fisica tra i bambini. Il progetto nasce dalla consapevolezza che lo sport e il movimento sono fondamentali per la crescita dei ragazzi in quanto favoriscono lo sviluppo armonico del corpo, ma nel contempo contribuiscono alla loro formazione emotiva e sociale. Lo sport insegna l'amicizia, la solidarietà, l'integrazione, il rispetto, la fiducia in se stessi e negli altri: valori importanti per crescere e maturare in maniera corretta e diventare buoni cittadini.*

**Amb. Francesco Paolo Fulci**

*Presidente*

*Ferrero S.p.A.*

## 1. L'ATTREZZATURA

### Abbigliamento

Per giocare a Badminton sono sufficienti: un paio di pantaloncini o un gonnellino per le ragazze, una t-shirt o polo e una tuta da ginnastica.

### Calze e scarpe

È importante indossare calze sportive, meglio se maggiormente rinforzate nel tallone, un paio di scarpe comode da Badminton o da indoor, con una buona suola che non lasci segni sul pavimento della palestra e un buon grip.

Negli ultimi anni le scarpe da ginnastica sono molto migliorate e offrono un maggior supporto durante i rapidi movimenti in campo che il Badminton richiede. Questo risultato è stato raggiunto stabilizzando la caviglia per prevenire gli infortuni durante la fase di atterraggio da un salto o da un affondo, movimenti molto utilizzati nel Badminton.

I cuscinetti inseriti nel tallone e nella suola delle scarpe da ginnastica, assorbono gli urti per massimizzare le prestazioni di gioco.

### Racchette

Le racchette sono fabbricate con diversi materiali, tutti molto leggeri: alluminio, carbonio, graffite, o una miscela di questi elementi. La forma del piatto corde può essere isometrica, classica, isoframe e con la giunzione tra il piatto corde e lo stelo a forma di Y.

La flessibilità del telaio può variare da molto rigida a flessibile.

Le racchette sono differenti anche nel peso e nella dimensione del manico.

Si suggerisce di acquistare la racchetta da un rivenditore esperto che possa consigliare il miglior modello a seconda delle proprie caratteristiche di gioco.

Assicurarsi che la racchetta sia ben bilanciata tra il piatto corde e il manico.

Il giocatore deve sentirsi a proprio agio con la racchetta acquistata e non deve aver difficoltà a padroneggiarla e controllarla durante il gioco. Se possibile, prendere in prestito la racchetta di un amico per provarla. Chiedere consiglio al proprio allenatore oppure a un giocatore esperto è una buona prassi per scegliere la racchetta più adatta.



### Volani

Possono essere sintetici o in piuma. Per i giocatori principianti i volani sintetici sono ideali ed economici e possono avere tre velocità: veloce, media e lenta. Quando s'inizia a giocare è consigliabile acquistare quelli di media velocità finché non si acquisisce familiarità con le tecniche di gioco. Man mano che il livello progredisce, i giocatori preferiscono utilizzare il volano di piuma che può raggiungere velocità incredibili, sino a oltre 400 km/h per i giocatori d'élite. Considerata l'elevata velocità, ad alti livelli, il volano di piuma può essere sostituito anche dopo ogni scambio.



## 2. DOVE GIOCARE

Il gioco del Badminton richiede un calcolo degli spazi indoor per far sì che il parterre possa occupare il più alto numero di campi rispettando le distanze di sicurezza del regolamento internazionale. L'illuminazione laterale al campo sarebbe ideale per non disturbare la visuale dei giocatori, mentre l'altezza del soffitto dovrebbe essere sufficientemente alta in modo che il volano non lo tocchi durante gli scambi. Uno sfondo adatto, che faccia da contrasto al volano bianco, permette al giocatore di seguirne meglio la traiettoria. La palestra deve avere una temperatura adeguata, una ventilazione controllata e un fondo elastico per prevenire gli infortuni.

### PalaBadminton, Centri Sportivi, Circoli di Tennis

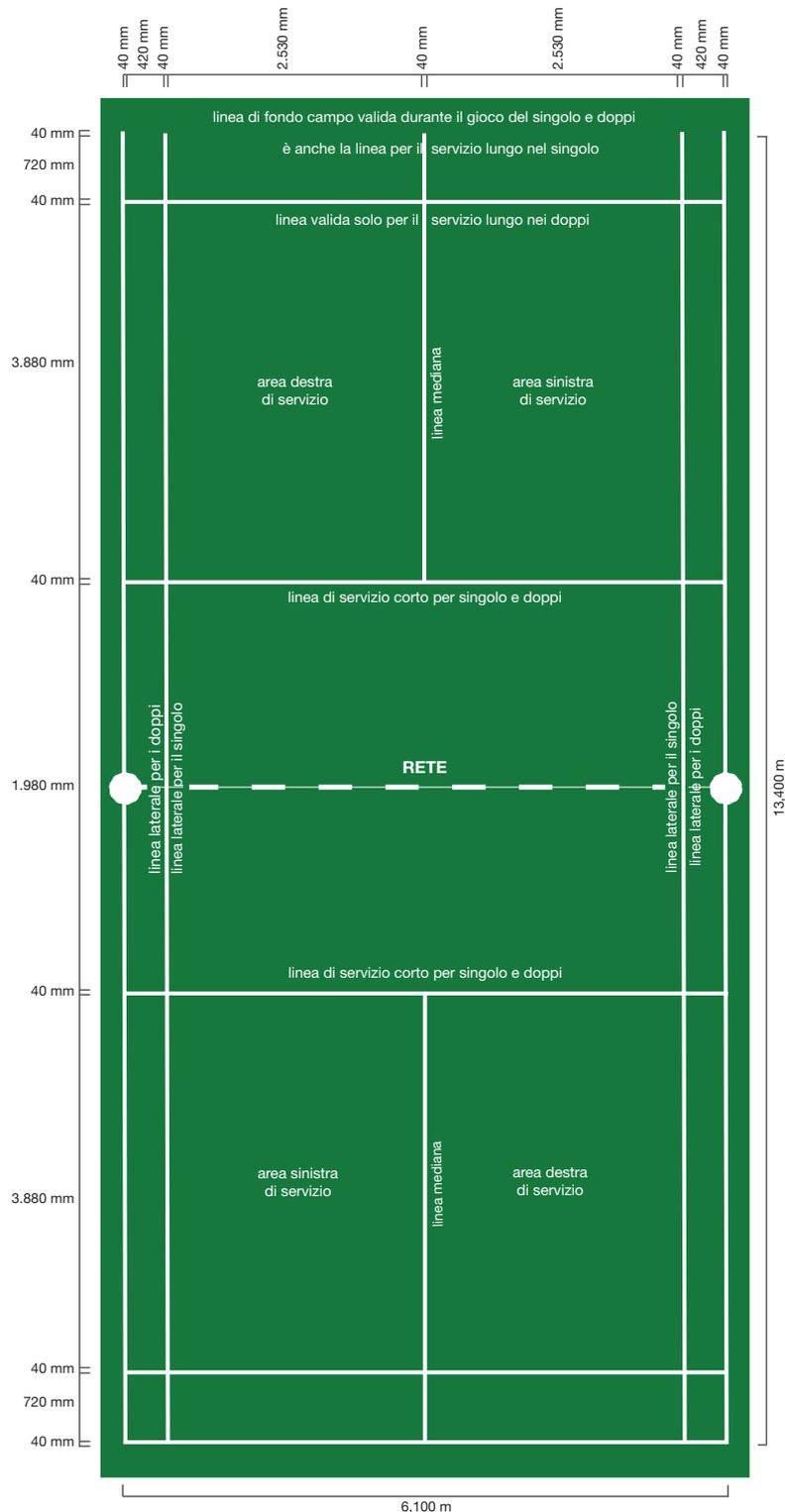
Il PalaBadminton di Milano ospita il Centro Tecnico Federale FIBa, i corsi di formazione e le più importanti manifestazioni sportive del Calendario Agonistico Federale.

In questa struttura, nei centri sportivi e nei Circoli di Tennis è possibile prenotare uno o più campi da Badminton per giocare con gli amici. In alcuni casi è possibile il noleggio dell'attrezzatura necessaria.

### Club e GSA

Sul sito della Federazione Italiana Badminton ([www.badmintonitalia.it](http://www.badmintonitalia.it)) è possibile ricercare il club o il GSA (Gruppo Sportivo Aderente) più vicino per avvicinarsi al Badminton con allenatori qualificati iscritti all'albo FIBa. Contattando il Club o il GSA sarà possibile ricevere informazioni riguardo giorni e orari di allenamento. Tesserarsi per la FIBa significa poter svolgere l'attività federale (tornei under, senior, master, amatoriali e i campionati a squadre), essere assicurato e partecipare alle iniziative speciali promosse dalla Federazione.

## 3. LE MISURE DEL CAMPO DA GIOCO



## 4. LE IMPUGNATURE

Saranno illustrate solo tre impugnature che verranno utilizzate per i colpi di base proposti nelle prossime pagine.

### Impugnatura di base o a "V"

- ✓ è utilizzata in questo opuscolo per: il netshot di diritto, il lift di diritto, il clear e il drop di diritto;
- ✓ la presa delle dita sul manico dev'essere rilassata. Nel netshot lo è anche durante la fase d'impatto, mentre è più marcata nei lift, clear e drop;
- ✓ il pollice e l'indice formano sul manico una "V";
- ✓ la "V" deve risultare posizionata nel piccolo lato smussato del manico della racchetta;
- ✓ l'indice è "arcuato" sul manico e il pollice s'inserisce tra l'indice e il dito medio.

VISTA PANORAMICA



VISTA NEL DETTAGLIO



POSIZIONE DELLA PUNTA DELLA "V"  
SULL'OTTAGONO DEL MANICO



### Impugnatura con il pollice

- ✓ è utilizzata in questo opuscolo per: il servizio corto di rovescio, il netshot di rovescio e il lift di rovescio;
- ✓ la presa delle dita sul manico dev'essere rilassata. Nel netshot lo è anche durante la fase d'impatto, mentre è leggermente più marcata nel servizio corto di rovescio e più marcata nei lift;
- ✓ l'impugnatura rilassata fa sì che tra l'inizio del dito pollice e l'indice si crei uno spazio;
- ✓ il pollice sul lato largo del manico è utile per generare ulteriore potenza.

VISTA PANORAMICA



VISTA NEL DETTAGLIO



POSIZIONE DELLA PUNTA DELLA "V"  
SULL'OTTAGONO DEL MANICO



### Impugnatura ad angolo

- ✓ è utilizzata in questo opuscolo per: il netshot di rovescio e il lift di rovescio, ma anche per altri colpi non trattati in questo manuale quali il clear ed il drop di rovescio, entrambi colpi sopra la testa;
- ✓ è possibile considerarla come una variazione dell'impugnatura di base: il pollice è allungato sul lato smussato del manico della racchetta.

VISTA PANORAMICA



VISTA NEL DETTAGLIO



POSIZIONE DELLA PUNTA DELLA "V"  
SULL'OTTAGONO DEL MANICO



## 5. TRE MODI DI COLPIRE

L'avambraccio è il muscolo chiave del Badminton e genera la potenza che permette al piatto corde della racchetta di accelerare e colpire il volano: è determinante, fondamentale ed agisce assieme alla coordinazione combinata di altri muscoli del corpo.

Le rotazioni interne (pronazioni) ed esterne (supinazioni) dell'avambraccio sono utilizzate dai giocatori di Badminton per colpire il volano in tre differenti modalità:

✓ sotto mano



*Rovescio sotto mano*



*Diritto sotto mano*

✓ sopra mano



*Rovescio sopra mano*



*Diritto sopra mano*

✓ sopra la testa



*Rovescio sopra la testa*



*Diritto sopra la testa*

Nelle prossime pagine verranno descritti i colpi più semplici e utili per iniziare a divertirsi, per questo motivo sono stati presi in considerazione solo un servizio, quattro colpi sotto mano e due colpi sopra la testa.

Ogni colpo è stato scomposto didatticamente in quattro fasi:

- ✓ **preparazione:** la racchetta è pronta per iniziare ad avvicinarsi al volano.
- ✓ **backswing:** la racchetta, grazie alle rotazioni dell'avambraccio, "carica" il colpo e si allontana dal volano.
- ✓ **forward swing:** la racchetta, grazie alle rotazioni dell'avambraccio, si avvicina al volano per colpirlo.
- ✓ **follow through:** la racchetta dopo l'impatto continua la sua corsa e solitamente si porta in posizione di "guardia" davanti al corpo.

Per un principiante, in una progressione ideale d'insegnamento, è consigliato iniziare a sviluppare per primi i colpi sotto mano di rovescio e poi di diritto, i colpi sopra mano (qui non trattati) e infine i colpi sopra la testa

## 6. IL SERVIZIO

### Le regole del servizio

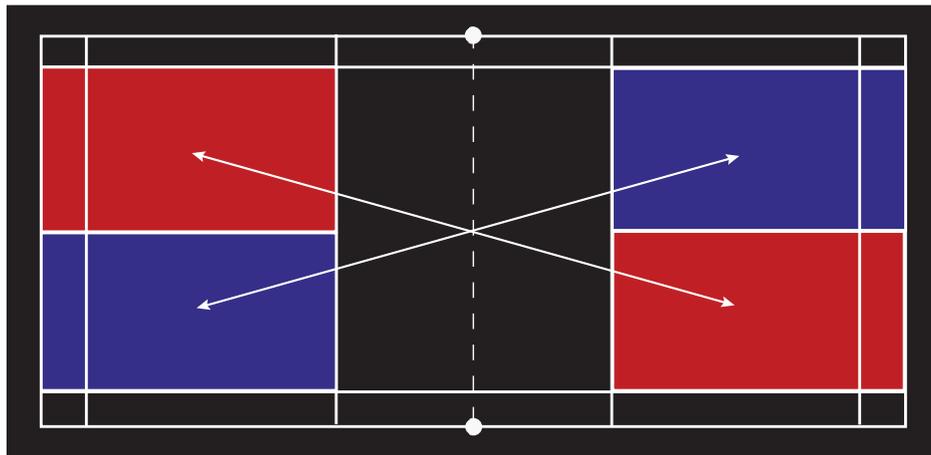


- ✓ colpire il volano sotto le ultime costole fluttuanti;
- ✓ al momento dell'impatto la testa della racchetta deve risultare sotto il manico;
- ✓ il forward swing dev'essere eseguito in continuità, senza pause;
- ✓ entrambi i piedi non possono staccarsi completamente da terra finchè il volano non è stato colpito.

*Nella foto un servizio corto di rovescio. Posizione utilizzata nei doppi.*

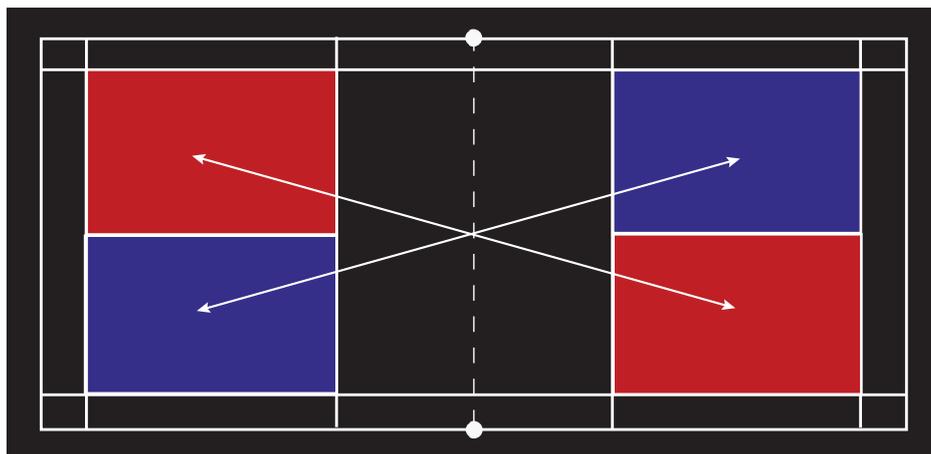
### Le aree di gioco per il servizio nel singolare

È lunga e stretta (non comprende i corridoio laterali) e il volano è messo in gioco diagonalmente come mostra la figura seguente.



### Le aree di gioco per il servizio nel doppio

È corta e larga (comprende il corridoio laterale e non quello di fondo) e come per il singolare il volano è messo in gioco diagonalmente come mostra la figura seguente. Il servente e il ricevente possono posizionarsi in qualsiasi punto all'interno delle proprie aree di servizio senza calpestare con i piedi le linee del perimetro dell'area.



## Il servizio corto di rovescio

L'obiettivo del servizio corto di rovescio è indirizzare il volano dalla propria area di servizio all'area frontale di servizio diagonalmente opposta (appena oltre la linea del servizio), inducendo l'avversario ad avanzare per liberare lo spazio a fondo campo e forzarlo ad eseguire un lift.



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 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.

**Variazione.** Accelerando la supinazione dell'avambraccio nella fase di forward swing e colpendo il volano con maggiore decisione, quest'ultimo verrà indirizzato verso il fondo campo avversario. Questo colpo è chiamato servizio flick di rovescio, utile per ingannare il ricevente.

## 7. I COLPI SOTTO MANO DI ROVESCIO

### Net shot lungo linea di rovescio

L'obiettivo del net shot di rovescio è colpire "dolcemente" il volano per indirizzarlo sopra e oltre il nastro della rete inducendo l'avversario a correre verso l'area frontale del campo liberando così la parte posteriore del campo a favore di chi ha appena eseguito il net shot.



**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 con il pollice oppure ad angolo.
- "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.

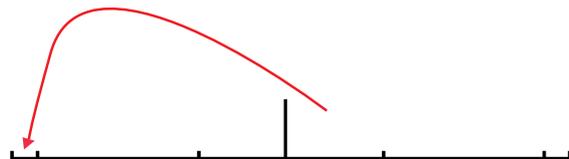


**FOLLOW THROUGH**

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

### Lift lungo linea di rovescio

L'obiettivo del lift di rovescio è colpire il volano dall'area frontale del campo per indirizzarlo nel fondo campo avversario. Questo colpo permette al giocatore di guadagnare tempo per ristabilire la propria posizione, in particolare se il colpo è stato eseguito sotto pressione, e liberare la parte frontale del campo avversario.



**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 con il pollice oppure ad angolo.
- "Presentare" il piatto corde sotto il volano.
- Poco prima dell'impatto flettere il gomito e aumentare la pronazione.



**FORWARD SWING**

- 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.



**FOLLOW THROUGH**

- Dopo l'impatto "trattenere/fermare" la supinazione. Ristabilire l'impugnatura di base e posizionare la racchetta davanti al corpo.

## 8. I COLPI SOTTO MANO DI DIRITTO

### Net shot lungo linea di diritto

L'obiettivo del net shot di diritto è colpire "dolcemente" il volano per indirizzarlo sopra e oltre il nastro della rete inducendo l'avversario a correre verso l'area frontale del campo liberando così la parte posteriore del campo a favore di chi ha appena eseguito il net shot.



**PREPARAZIONE**

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



**BACKSWING**

- Supinare l'avambraccio e avanzare "leggeri e rilassati" verso il volano.
- La racchetta è indirizzata leggermente in diagonale rispetto la rete, in questo modo il polso deve rimanere allineato con l'avambraccio (il tappo del manico è rivolto verso la spalla non della racchetta).
- "Presentare" il piatto corde sotto il volano.



**FORWARD SWING**

- Stringere il manico con le dita (importante l'azione dell'indice con il mignolo tenuto libero e rilassato) genera una leggera pronazione sufficiente a far passare il volano oltre la rete.
- Impattare sul volano in timing appoggiando il piede della racchetta a terra al momento di colpire o immediatamente dopo aver colpito.

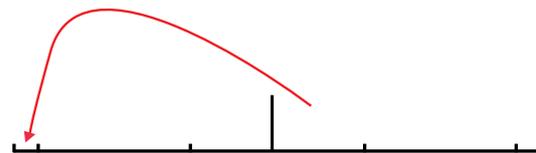


**FOLLOW THROUGH**

- Dopo l'impatto posizionare la racchetta davanti al corpo per anticipare eventuali risposte.

### Lift lungo linea di diritto

L'obiettivo del lift di diritto è colpire il volano dall'area frontale del campo per indirizzarlo nel fondo campo avversario. Questo colpo permette al giocatore di guadagnare tempo per ristabilire la propria posizione e liberare la parte frontale del campo avversario.



**PREPARAZIONE**

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



**BACKSWING**

- Supinare l'avambraccio e avanzare "leggeri e rilassati" verso il volano.
- La racchetta è indirizzata leggermente in diagonale rispetto la rete (in questo modo il polso deve rimanere allineato con l'avambraccio).
- "Presentare" il piatto corde sotto il volano.
- Prima dell'impatto estendere il polso.



**FORWARD SWING**

- Pronare l'avambraccio con movimento corto/deciso e flettere leggermente il gomito utilizzando per l'azione di spinta sul volano anche l'indice (dito mignolo rilassato).
- Impattare sul volano in timing atterrando con il piede della racchetta a terra al momento di colpire o immediatamente dopo aver colpito.



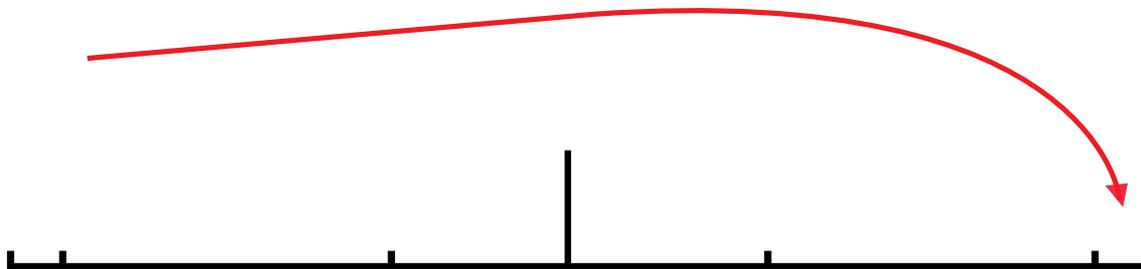
**FOLLOW THROUGH**

- Dopo l'impatto la pronazione dell'avambraccio continua (sino alla linea mediana del corpo) inducendo la racchetta a salire verso l'alto per poi posizionarsi davanti al corpo.

## 9. I COLPI SOPRA LA TESTA DI DIRITTO

### Clear lungo linea di diritto

L'obiettivo del clear di diritto è di colpire con "vigore" il volano dalla parte posteriore del proprio campo per indirizzarlo alla parte posteriore del campo avversario.



**PREPARAZIONE**

- Utilizzare l'impugnatura di base con una presa rilassata sul manico.
- Eseguire un pivot in senso orario per ottenere una postura laterale rispetto il volano.
- Il peso del corpo è trasferito sul piede posteriore posto a martello rispetto l'anteriore.
- Il gomito si muove dietro e verso fondo campo con la racchetta e mano non della racchetta "che disegnano un triangolo".



**BACKSWING**

- Braccio e avambraccio compiono una supinazione con il gomito e il bacino (lato racchetta) che avanzano.
- Il braccio non della racchetta controlla e bilancia l'inizio della rotazione del tronco.
- La gamba della racchetta inizia a portarsi in avanti rispetto l'altra gamba.



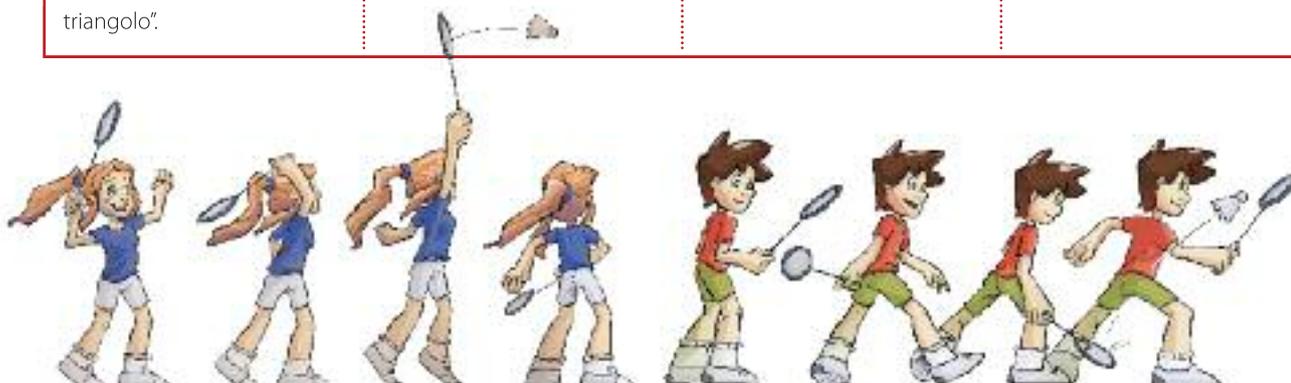
**FORWARD SWING**

- Braccio e avambraccio compiono una pronazione (la racchetta avanza) e si estendono verso l'alto per colpire il volano il più alto possibile.
- Raggiungere il volano e colpirlo forte leggermente davanti la spalla del braccio della racchetta.
- Dopo l'impatto il piede della gamba della racchetta atterra diventando il piede frontale.



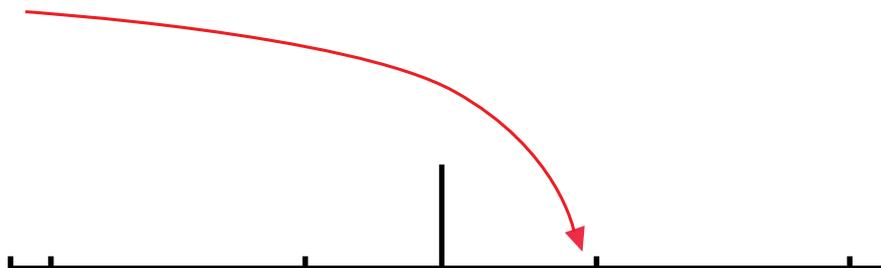
**FOLLOW THROUGH**

- La pronazione dell'avambraccio continua facendo sì che il dorso della mano sia rivolto verso la linea mediana del corpo.
- La racchetta scende ed eseguendo un semicerchio in senso orario (movimento ad "U") torna in posizione "di guardia" davanti al corpo.



## Drop lungo linea di diritto

L'obiettivo del drop di diritto è di colpire il volano dall'area posteriore del proprio campo per indirizzarlo alla parte frontale del campo avversario.



**PREPARAZIONE**

- Utilizzare l'impugnatura di base con una presa rilassata sul manico.
- Eseguire un pivot in senso orario per ottenere una postura laterale rispetto il volano.
- Il peso del corpo è trasferito sul piede posteriore posto a martello rispetto l'anteriore.
- Il gomito si muove dietro e verso fondo campo con la racchetta e mano non della racchetta "che disegnano un triangolo".



**BACKSWING**

- Braccio e avambraccio compiono una supinazione con il gomito e il bacino (lato racchetta) che avanzano.
- Il braccio non della racchetta controlla e bilancia l'inizio della rotazione del tronco.
- La gamba della racchetta inizia a portarsi in avanti rispetto l'altra gamba.



**FORWARD SWING**

- Braccio e avambraccio compiono una pronazione (la racchetta avanza) e si estendono verso l'alto per colpire il volano il più alto possibile.
- Poco prima di colpire decelerare la pronazione.
- Raggiungere il volano e colpirlo davanti la spalla della racchetta (più avanti rispetto il clear).
- Dopo l'impatto il piede della gamba della racchetta atterra diventando il piede frontale.



**FOLLOW THROUGH**

- La pronazione dell'avambraccio continua facendo sì che il dorso della mano sia rivolto verso la linea mediana del corpo.
- La racchetta scende ed eseguendo un semicerchio in senso orario (movimento ad "U") torna in posizione "di guardia" davanti al corpo.

Per una comprensione più approfondita ed esaustiva di tutti i colpi sopra esposti è possibile consultare i video prodotti con grafica interattiva presenti nella piattaforma **DARTFISH TV** della Federazione Italiana Badminton.

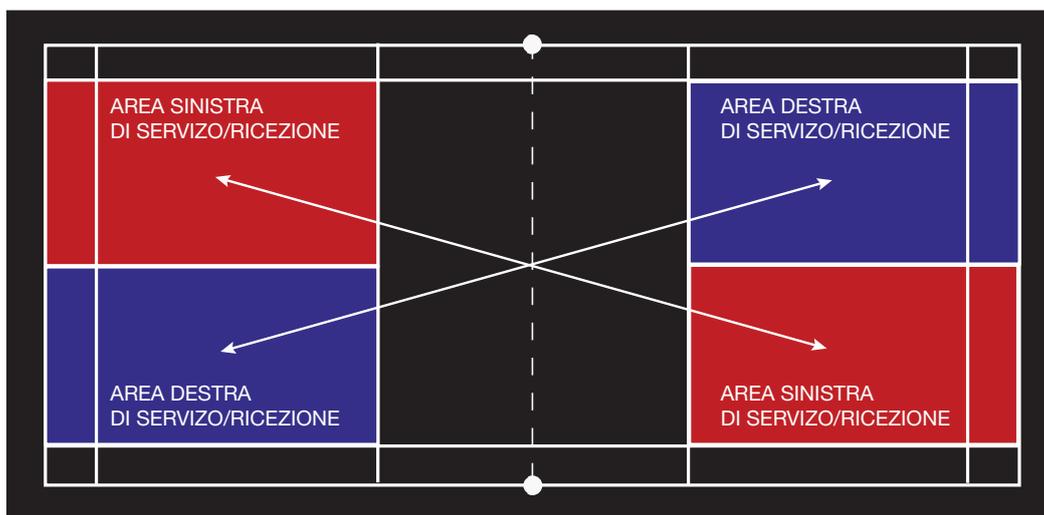


## 10. L'ASSEGNAZIONE DEI PUNTEGGI

### Singolo maschile e singolo femminile

#### Prima d'iniziare

- ✓ si fa punto solo se si è servito;
- ✓ il gioco inizia sempre servendo da destra (zero pari);
- ✓ il servizio viene sempre effettuato in diagonale (dalla zona blu a quella blu e dalla zona rossa a quella rossa);
- ✓ se il proprio punteggio è pari si serve da destra (nel badminton lo zero è considerato pari);
- ✓ se il proprio punteggio è dispari si serve da sinistra.



#### Durante il gioco

Se si serve e si vince lo scambio il giocatore ottiene un punto e servirà nuovamente dall'altro lato della zona di servizio.

Se si serve e si perde lo scambio il giocatore avversario guadagna il servizio successivo.

### Punteggio per le scuole di I e II grado

#### Singolo maschile, singolo femminile

Vince il set il giocatore che arriva per primo a **11 punti**. In caso di parità (10 - 10), la partita si conclude con due punti di distacco e sino ad arrivare a un massimo di 15 punti. Ogni partita si disputa al meglio dei 2 set su 3.

#### Doppi

#### Doppio misto (solo per le scuole di I Grado)

#### Doppio maschile, doppio femminile e doppio misto (solo per le scuole di II Grado)

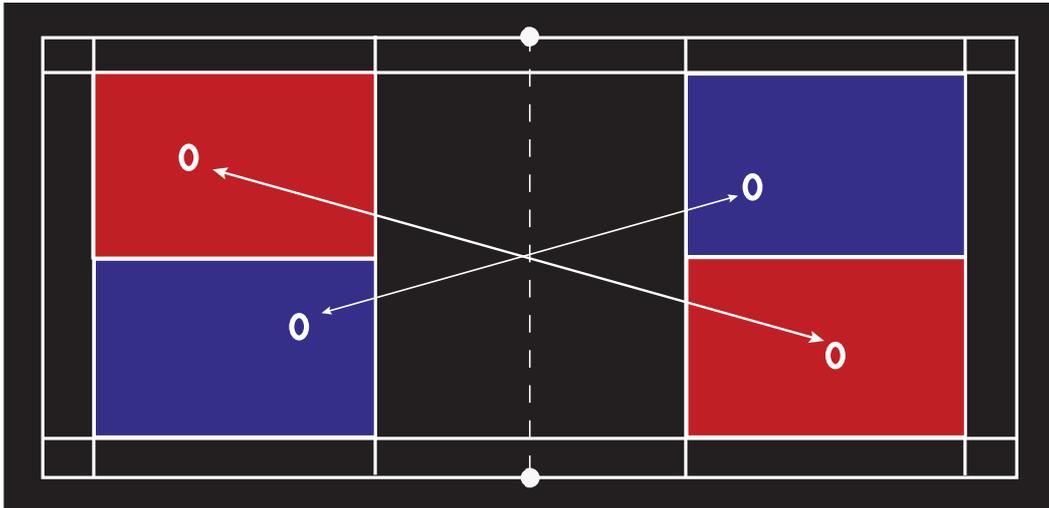
Il punteggio nei doppi è identico come per i singoli.

Per giocatori principianti potrebbe essere complicato ricordarsi la propria posizione al servizio/ricezione in campo al termine dello scambio, in particolare quando quest'ultimi sono lunghi e concitati. Con un po' di attenzione ed esperienza non sarà difficile abituarci, specialmente se ci si concentra e si ricorderanno le seguenti informazioni.

#### Prima d'iniziare

- ✓ si fa punto solo se si è servito;
- ✓ se la coppia ottiene il punto, continuerà a servire sempre lo stesso giocatore alternandosi a destra e sinistra nelle proprie aree di servizio;

- ✓ se la coppia servente perde il punto, ogni giocatore dovrà ricordarsi in che area di servizio del campo si trovava all'inizio dello scambio e posizionarsi nello stesso lato;
- ✓ il gioco inizia sempre servendo da destra (zero pari);
- ✓ il servizio viene sempre effettuato in diagonale (dalla zona blu a quella blu e dalla zona rossa a quella rossa);
- ✓ se il punteggio della coppia è pari, servirà il giocatore che all'inizio dello scambio precedente era nella zona di servizio di destra (nel badminton lo zero è considerato pari);
- ✓ se il punteggio della coppia è dispari, servirà il giocatore che all'inizio dello scambio precedente era nella zona di servizio di sinistra.



#### Consiglio per ricordarsi le posizioni dei giocatori a inizio scambio!

Nel doppio i giocatori ruotano in campo scambiandosi di posizione. Al termine dello scambio la coppia che riceve dovrà riposizionarsi nelle stesse aree di servizio in cui si trovava nello scambio precedente, mentre la coppia che serve continuerà ad eseguire il servizio con lo stesso giocatore che si sposterà a destra se il punteggio della coppia è pari o sinistra se è dispari.

Per facilitare questo passaggio dotare entrambe le coppie in campo di un braccialetto che i giocatori potranno scambiarsi per ricordarsi le posizioni che avevano assunto in ricezione nello scambio precedente (è più facile ricordarsi della posizione assunta in campo se la coppia ha servito e se continua a servire perché vincitrice di una serie di punti consecutivi).

*Ad esempio: in ricezione il braccialetto dovrà sempre essere indossato dal giocatore nell'area destra di servizio.*

#### Durante il gioco

Se si serve e si vince lo scambio la coppia ottiene un punto e servirà nuovamente lo stesso giocatore ma dall'altro lato della zona di servizio. Si continuerà con questo sistema finché la coppia non perderà lo scambio.

Se si serve e si perde lo scambio il servizio passa alla coppia avversaria. La coppia che aveva precedentemente servito dovrà ricordarsi di posizionarsi in campo sullo stesso lato di quando aveva iniziato lo scambio precedente (in questo caso il consiglio del braccialetto può risultare utile per ricordarsi le posizioni).





Kinder+Sport è il progetto di Responsabilità Sociale del Gruppo Ferrero nato per diffondere e promuovere la pratica sportiva come una sana abitudine quotidiana, soprattutto tra i più giovani e trasmettere l'importanza dello sport per la crescita, socializzazione e formazione dei ragazzi.

[www.kinderpiusport.it](http://www.kinderpiusport.it)

#### PROGETTI DI PROMOZIONE SCOLASTICA:



Racchette di Classe è l'espressione di una sinergia tra Badminton e MiniTennis che nasce dall'integrazione di due progetti: "Shuttle Time – FIBa" e "A scuola con la racchetta – FIT" attraverso i quali si offre l'opportunità agli alunni della Scuola primaria di sperimentare alcuni importanti aspetti formativi di entrambi gli sport. Racchette di Classe si colloca nell'ambito dei Protocolli d'intesa CONI – CIP – MIUR ed è stato convalidato ed inserito nel programma dell'attività motoria e sportiva per le scuole primarie.



Shuttle Time è Il progetto della Federazione Mondiale per la formazione e diffusione del Badminton che coinvolge i bambini dai 5 ai 15 anni, sposando l'importante concetto dello sviluppo delle attività motorie di base sin dalla scuola primaria e della familiarizzazione con il Badminton in qualità di gioco-sport.



**F.I.Ba.**  
Federazione Italiana Badminton

Viale Tiziano 70 – 00196 Roma  
Tel +39 0683800 707 / 708  
Fax +39 0683800 718

[www.badmintonitalia.it](http://www.badmintonitalia.it)



@FederBadminton



<https://www.facebook.com/FederazioneItalianaBadminton>



racchettediclasse e Federbadminton



BadmintonItaliaTV