BADMINTON A SCUOLA

COMPETIZIONI SPORTIVE SCOLASTICHE: SUGGERIMENTI UTILI PER PREPARARE AL MEGLIO LE PARTITE

FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON

INTRODUZIONE

Benvenuti al quinto manuale dedicato alla scuola.
Se ti fossi perso le risorse precedenti, cliccando sul logo a fianco, potrai scaricarle tutte DOWNLOAD
In questo volume troverai diverse indicazioni che potrai utilizzare con i tuoi studenti per affrontare al meglio le partite di singolare e di doppio.

SUGGERIMENTI

IL SERVIZIO NEL SINGOLARE MASCHILE Video

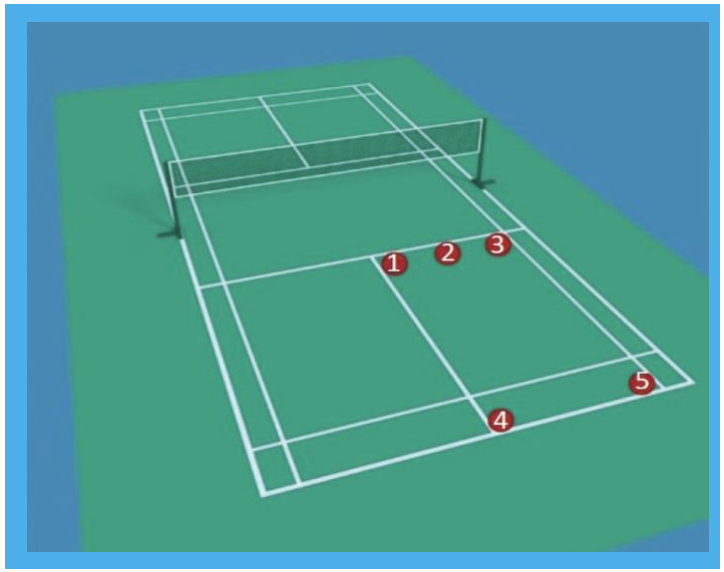
È il colpo che apre lo scambio ma difficilmente può essere decisivo come il servizio nel tennis.
Ad alti livelli si serve corto di rovescio per evitare di essere attaccati ma a scuola un buon servizio alto e profondo forza l'avversario ad arretrare a fondo campo concedendo più tempo al servente per raggiungere il terzo colpo.

Obiettivi

- servi alto di diritto nelle zone 4 e 5, oppure tra questi due punti per evitare di indirizzare il volano fuori dal campo Video
- servi il più alto possibile per far si che il volano cada perpendicolarmente e sia quindi difficile da colpire per il ricevente
- se utilizzi il servizio corto di rovescio cerca di indirizzarlo nella zona 1 per evitare che l'avversario possa metterti pressione lungo linea a fonda campo, soprattutto se sceglierai di servire in zona 3 Video

Variazioni

- finta un servizio alto di diritto e trasformalo in flick per mettere sotto pressione l'avversario nel punto 5 Video
- finta un servizio alto di diritto e trasformarlo in corto cercando di indirizzarlo nei punti 1-2 Video
- se servi corto, appena l'avversario tocca il volano, esegui lo split step per essere pronto a raggiungere la risposta



IL SERVIZIO NEL SINGOLARE FEMMINILE Video

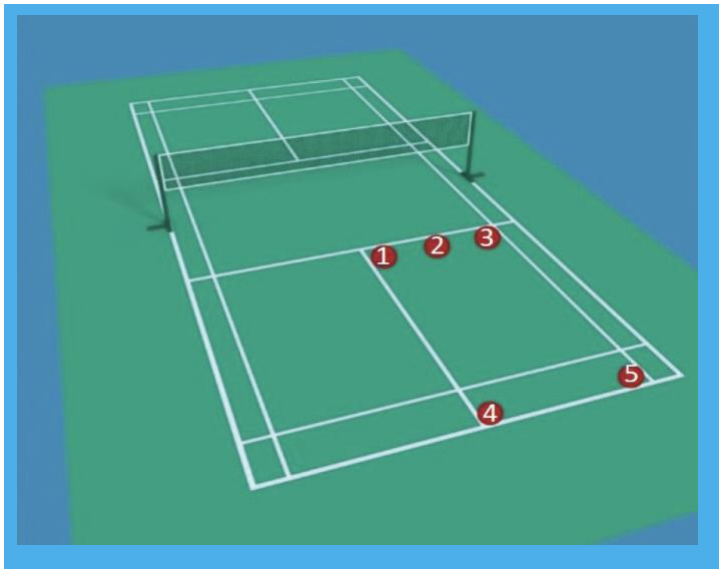
Le donne, anche ad alto livello, preferiscono servire alto e lungo per muovere l'avversaria a fondo campo e avere maggior tempo per colpire il terzo colpo.

Obiettivi

- servi alto di diritto nelle zone 4 e 5, oppure tra questi due punti per evitare di indirizzare il volano fuori dal campo Video
- servi il più alto possibile per far si che il volano cada perpendicolarmente e sia quindi difficile da colpire per la ricevente

Variazioni

- finta un servizio alto e trasformalo in flick per mettere sotto pressione l'avversaria nel punto 5 Video
- finta un servizio alto e trasformarlo in corto cercando di indirizzarlo nei punti 1-2 Video
- se servi alto, appena l'avversaria tocca il volano, esegui lo split step per essere pronta a raggiungere la risposta che spesso è indirizzata a fondo campo sul rovescio



LA RISPOSTA AL SERVIZIO NEL SINGOLARE MASCHILE E FEMMNILE

Se si riceve un servizio corto la migliore risposta è indirizzare il volano a rete, magari fintando la risposta, per costringere il/la servente ad arrivare in ritardo sul volano Video
Se si riceve un servizio alto le risposte più efficaci sono un attacco incrociato o al corpo oppure un clear d'attacco che a livello scolastico è spesso indirizzato sul lato di rovescio, punto debole in generale, di chi ha servito Video

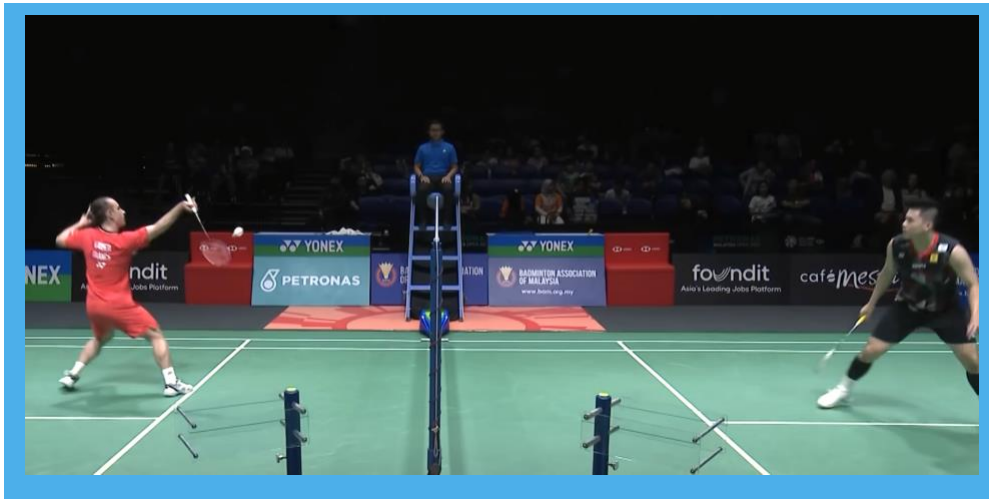
Obiettivi

- se ricevi un servizio corto cerca di raggiungere il volano il più alto possibile per dare meno tempo all'avversario/a ed avere più soluzioni offensive
- se ricevi un servizio alto considera se il tuo avversario/a è destro o mancino per attaccarlo con un clear teso a fondo campo sul rovescio

Variazioni

- se il servizio corto è di bassa qualità cerca di indirizzare il volano a fondo campo con un lift possibilmente d'attacco Video oppure, se il servizio è veramente scadente, attaccalo con un kill Video

- se il servizio alto non è profondo attaccalo con uno smash oppure con un drop veloce Video



IL SERVIZIO NEI DOPPI

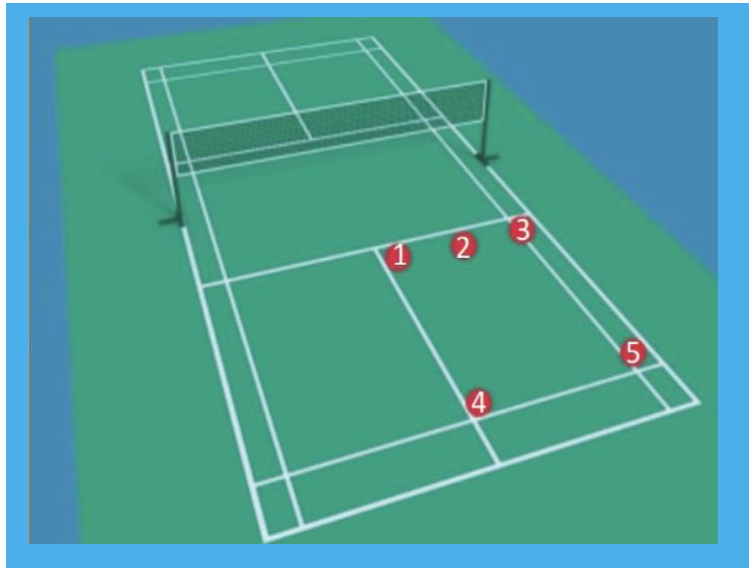
In doppio maschile, femminile e misto è consigliato servire corto di rovescio perché, l'area di ricezione più larga ma più corta rispetto il singolare, porrebbe la coppia servente in difesa in caso di utilizzo del servizio alto che solitamente viene attaccato.

Obiettivi

- servi corto nelle zone 1 e 2 Video e come variazione nella zona 3
- servi cercando di far passare il volano il più possibile a "fil di rete"
- dopo il servizio alza subito la racchetta per cercare di anticipare la risposta corta o tesa di chi riceve Video

Variazioni

- finta un servizio corto di rovescio e trasformalo in flick per sorprendere/ingannare l'avversario e metterlo sotto pressione nei punti 4-5 Video Video



LA RISPOSTA AL SERVIZIO NEL DOPPIO

Sono ben sette i punti strategici (vedere immagine) dove indirizzare la risposta in base alla qualità, più o meno precisa, del servizio corto ricevuto.

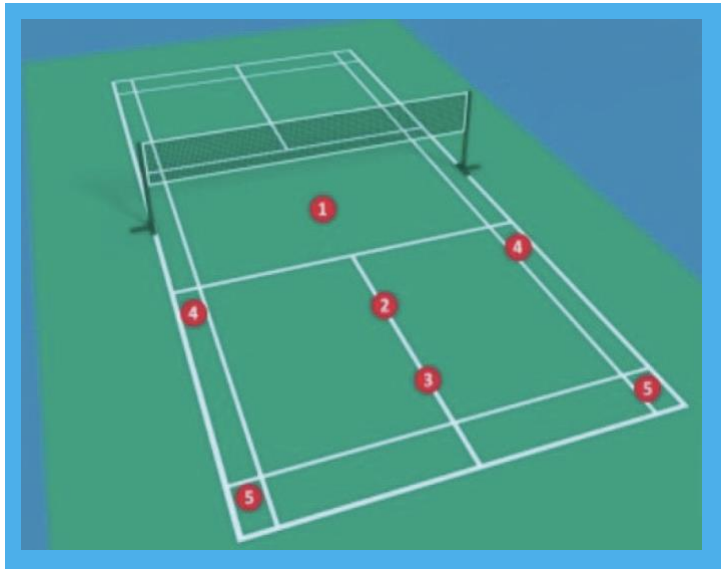
Obiettivi

- aggredisci il servizio cercando di raggiungere il volano il più alto possibile (colpiscilo sopra mano) per avere maggiori soluzioni d'attacco Video
- utilizzando l'affondo con la gamba non della racchetta colpirai prima e più alto il volano Video

Variazioni

- forza il servente a sbagliare il servizio oppure a servire flick posizionandoti, in ricezione al servizio, il più possibile vicino la linea del servizio corto e con la racchetta alta e protesa verso la rete Video

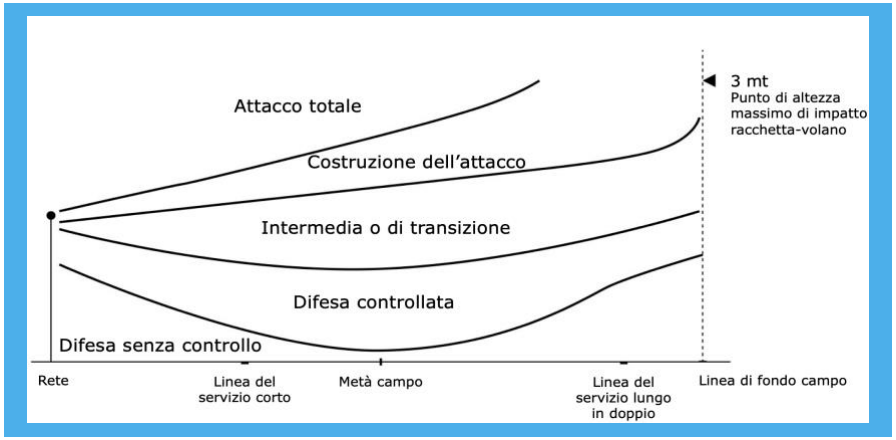
- se in ricezione, tu e il tuo compagno/a, avete una buona difesa e magari siete meno bravi nel gioco teso che spesso si sviluppa nei primi colpi dello scambio, potrete scegliere di rispondere alto e profondo a fondo campo per concedervi più tempo durante le prime fasi di gioco Video



FARE PUNTO IN SINGOLARE

Qui di seguito sono elencati alcuni consigli utili per costruire scambi vincenti

Obiettivi



- se servi corto focalizza la tua attenzione a rete
- se l'avversario serve corto utilizza una risposta fintata
- dopo un servizio alto rispondi con un colpo offensivo
- gioca lift tesi incrociati solamente quando l'avversario è sotto pressione sul tuo stesso lato del campo
- i lift alti incrociati ti permettono di recuperare tempo e posizione in campo
- gioca corto a rete se l'avversario non si sta dirigendo in avanti
- se giochi un net shot di qualità alla rete rimani a rete. Segui il volano che giochi nel campo avversario
- se ti trovi a rete, in posizione non ottimale, ribatti il volano lontano dall'area frontale del campo
- gioca corto lungo linea quando l'avversario gioca da fondo campo un colpo incrociato verso la rete
- difendi lungo linea quando l'avversario attacca incrociato
- se possibile difendi incrociato quando l'avversario attacca lungo linea
- se hai giocato un buon colpo d'attacco segui a rete il tuo colpo

- più il tuo colpo d'attacco è offensivo più è facile che il ritorno sia lungo linea
- quando giochi clear e lift utilizza lo spazio sopra la testa della racchetta avversaria per evitare di venire intercettato e per non giocare troppo lento

- quando perdi l'iniziativa spesso l'avversario attacca il tuo primo colpo
- se l'avversario perde l'iniziativa attacca solamente se il clear o il lift avversario è poco profondo
- se hai perso l'iniziativa durante lo scambio, non continuare a mettere pressione all'avversario ma pensa a ricostruire l'azione di gioco ed aspettare il nuovo momento opportuno per attaccare
- durante lo scambio si devono verificare diversi cambi d'iniziativa
- non è importante dove si trova l'avversario ma dove si sta dirigendo
- durante il gioco è fondamentale variare il tempo/ritmo
- in ogni zona del campo, incrociare al momento non opportuno, significa aprirsi il proprio campo
- gioca spesso centrale per limitare colpi angolati dell'avversario

FARE PUNTO IN DOPPIO

Qui di seguito sono elencati alcuni consigli utili per costruire scambi vincenti

Posizionamento in campo al servizio

- il servente vicino alla T (incrocio della linea del servizio corto e la linea mediana del campo) e il compagno dietro a distanza di una racchetta e a cavallo della linea mediana

Posizionamento in campo in ricezione

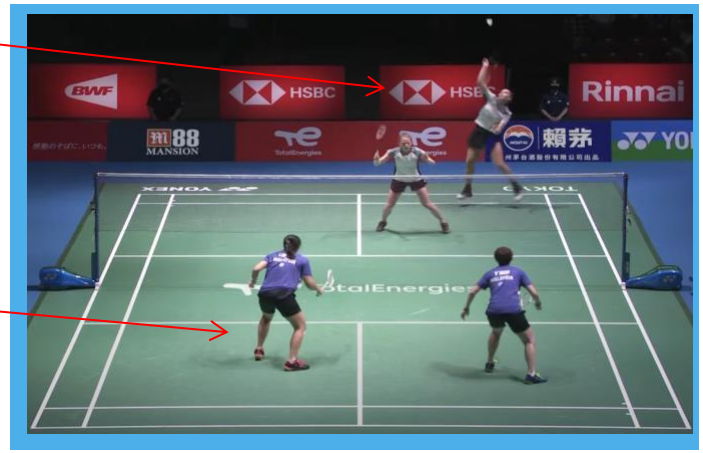
- il ricevitore vicino la linea del servizio (leggermente più indietro a livello scolastico) e il compagno a metà campo a cavallo della linea mediana oppure subito al di là sull'altro lato del campo

Posizionamento in attacco (channel attack)

- in attacco un giocatore è a fondo campo mentre il compagno è sul suo stesso lato del campo lontano dalla T e dalla linea mediana

Posizionamento in difesa (side by side)

- in difesa la coppia è posizionata appaiata con un giocatore che copre maggiormente il lungo linea mentre il compagno il centro del campo



Rotazioni

- durante il gioco la coppia non si troverà sempre in attacco o sempre in difesa. Le rotazioni sono utili, durante lo scambio, per passare da una fase difensiva a offensiva e/o viceversa.
  A livello scolastico è complicato, per mancanza di tempo, insegnare le rotazioni. Si consiglia allora di far giocare la coppia appaiata (come se ogni alunno giocasse un singolo su metà campo) anziché sempre in linea perché in questa formazione il giocatore fronte rete è spesso escluso dal gioco mentre il giocatore a fondo sarebbe impegnato a coprire gran parte del campo

Obiettivi in attacco

- la coppia deve giocare con pazienza e controllo
- il giocatore alla rete deve bloccare molti volani e giocare teso o verso il basso quando il volano è alto sopra la rete
- il giocatore a fondo campo deve giocare con variazioni e pazienza colpendo il volano il più alto possibile (saltando) e indirizzandolo spesso tra i due giocatori avversari
- i colpi utilizzati dal giocatore di fondo campo sono: smash, stick smash, colpi tagliati, drop nascosti.

Obiettivi in difesa

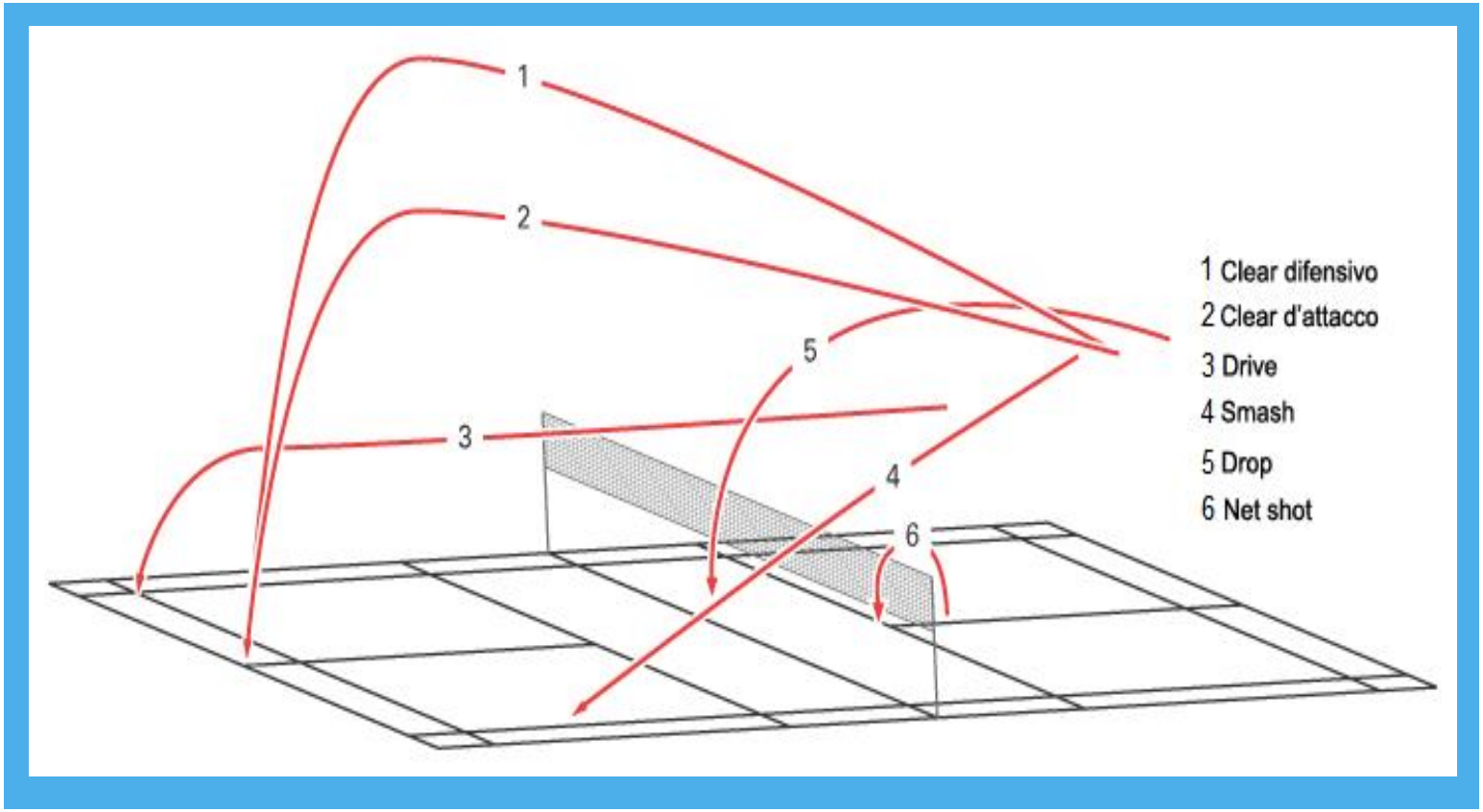
- costringere gli avversari ad attaccare da posizioni sfavorevoli
- assicurarsi che i colpi abbiano altezza, profondità e direzione corretta per aver tempo per difendere gli attacchi potenti avversari
- fare in modo che l'avversario a fondo campo debba coprire una grande area di campo

- quando si presenta l’opportunità cercare di difendere corto o teso per forzare gli avversari ad arrivare sotto pressione sul volano e costringerlo a rialzarlo. La coppia in difesa passerebbe così in attacco

Obiettivi generali

- servire corto, bene e preciso è fondamentale nel doppio
- comunicare con il partner prima di servire
- rispondere in modo efficace è fondamentale nel doppio
- spesso gli scambi si esauriscono nei primi quattro colpi a causa della qualità o non qualità del servizio e della risposta
- mantenere sempre la racchetta di guardia per anticipare ed essere proattivi sul gioco teso, specialmente ad inizio scambio
- giocare spesso lungo linea o al centro del campo. L’alunno che gioca sovente colpi in diagonale mette spesso in difficoltà il proprio partner
- spesso, a livello scolastico, nella coppia è presente un giocatore più debole. Giocare su di lui, oppure cercare di coprirlo, il più possibile, se si è il compagno
- comunicare con il partner durante il gioco (richiamando, in particolare, la posizione di difesa) e tra uno scambio e l’altro per continuare o variare la strategia di gioco

I COLPI DI BASE E LE TRAIETTORIE DEL VOLANO



PLAYLIST COLPI E MOVIMENTI Video

PLAYLIST ESERCIZI DI DOPPIO (dalla puntata 24 alla 37) Video

PLAYLIST IL SOGNO DI ANGELICA Video

FABIO MORINO

Tecnico piemontese, classe 1977, è originario di Acqui Terme (AL).
Scopre il badminton a scuola all'età di 12 anni e l'anno seguente si iscrive e tessera per l'Acqui Badminton.
Ex atleta della nazionale è stato P.O. (Probabile Olimpico) per Sidney 2000 e Atene 2004, raggiungendo i massimi livelli dell'agonismo in Italia tra il 2000 e 2004. Nel suo palmares tre scudetti vinti con il suo club (2001-2002-2003), quattro Coppe Italia (1996, 2001, 2005, 2006) e i bronzi conquistati nei Campionati Italiani Assoluti nel 2001 (singolare e doppio misto), 2002 (singolare e doppio maschile) e 2004 (doppio maschile). Ha iniziato la sua carriera da tecnico come Allenatore Giovanile dell'Acqui Badminton dal 1998 al 2003 e dal 2003 al 2006 come Allenatore Capo ricoprendo, in questi ultimi anni, il doppio ruolo di coach e atleta. Dal 2006 al 2007 è stato tecnico del Centro Regionale Lombardia di Badminton. Nel 2006 è autore di una tesi sperimentale sul Badminton (3 DVD) in occasione della Laurea in Scienze Motorie presso l'Università di Genova. Completa e integra la sua formazione professionale con diversi corsi indetti dalla FIBa tra i quali: Istruttore di Badminton, Allenatore di Livello C, B, B specializzato e A. Nel 2007 ha seguito un intenso corso personale di due settimane ad Aalborg (Danimarca) con Kenneth Larsen direttore della World Coaching Academy. Presso la Scuola dello Sport del CONI segue dal 2007 ad oggi tutti i corsi dedicati ai tecnici sportivi oltre a quelli effettuati al CONI Provinciale di Alessandria sulla metodologia d'insegnamento negli anni 2005 e 2006. Entra in Federazione il 1 luglio 2007 come Allenatore della Nazionale Giovanile. Nel 2012 è il primo tecnico italiano a partecipare ad una Olimpiade (XXX Giochi Olimpici di Londra) e nello stesso anno diviene Direttore Tecnico Giovanile (DTG). Dal settembre 2014 è tecnico di IV Livello Europeo e da novembre 2014 Coach e Tutor Level 1 e 2 BWF. Nell'ottobre 2015 è nominato Direttore Area Formazione della FIBa (DAF). Nel 2016 il CONI lo ha insignito dell'onorificenza Palma di Bronzo al Merito Tecnico per l'anno 2015 in riconoscimento dei risultati ottenuti in qualità di tecnico sportivo. Svolge un'intensa attività di formazione all'interno della Federazione essendo il Docente Titolare dei corsi per Tecnici di I, II e III livello e coordinatore nazionale del progetto SHUTTLE TIME.
Nel 2016 è formatore, per la parte dedicata al Badminton, nei corsi PF1 e PF2 della Federazione Italiana Tennis, responsabile per TALENTI2020 e testimonial/supervisore per RACCHETTE DI CLASSE. Ideatore e responsabile dei progetti VOLAconNOi, VOLA IN AZZURRO, VOLA IN ESTATE. Nel 2019 è autore di una tesi dal titolo: "BADMINTON ITALIA: camBIAmento e miglioramento delle prestazioni dentro e fuori dal campo"
in occasione della Laurea Magistrale in Scienze dell'Esercizio Fisico per il Benessere e la Salute. Nel 2020 ha conseguito il master di I livello in "EDUCATORE MUSICALE PROFESSIONALE: esperto in didattica musicale per la scuola primaria e secondaria di primo grado" e nello stesso anno inizia la carriera di professore di Scienze Motorie presso la scuola secondaria di secondo grado.
Dal 2021 è ideatore e responsabile del progetto di sviluppo "SWITCH badmintON"
Nel settembre 2022 apre il canale YOUTUBE "*Il sogno di Angelica*" che racconta il percorso sportivo della figlia a partire dal suo primo allenamento di badminton dopo tre anni di giocosport: proprio da questa attività nasce nel 2023 il corso FUNdamentali© promosso dalla FIBa per la scuola e nello stesso anno il CONI gli consegna la Palma d'argento al Merito Tecnico in riconoscimento dei risultati ottenuti in qualità di tecnico e formatore.
È formatore della Formazione Olimpica CONI - Elenco 2023/24

EMAIL: fabiomorino@badmintonitalia.it

CELL: 3939962514