

BADMINTON A SCUOLA: ESERCIZI SCOLASTICI PER ALLENARE IL DOPPIO



FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON

I DOPPI



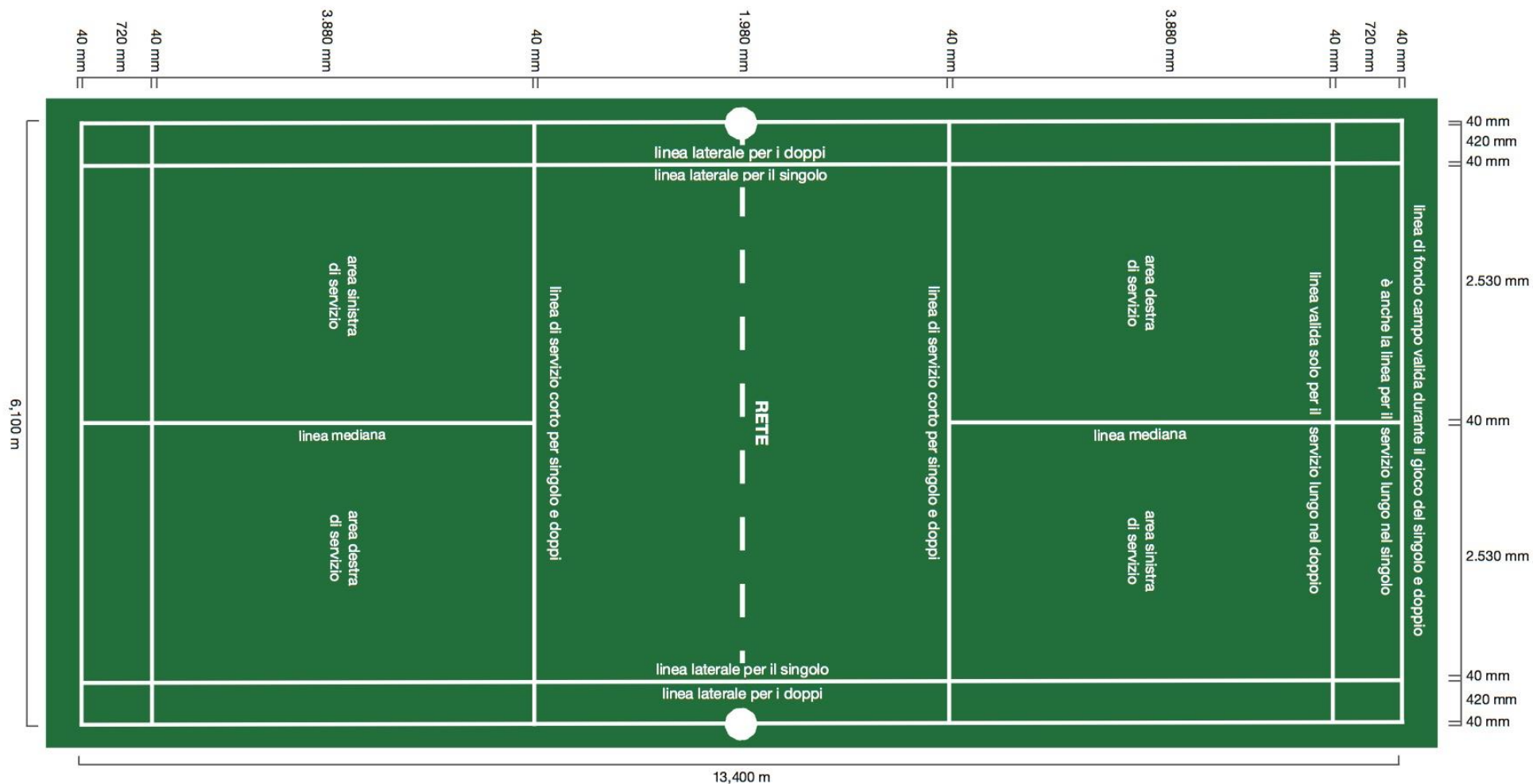
LE POSIZIONI SU SERVIZIO E RISPOSTA



LE POSIZIONI DI ATTACCO E DIFESA

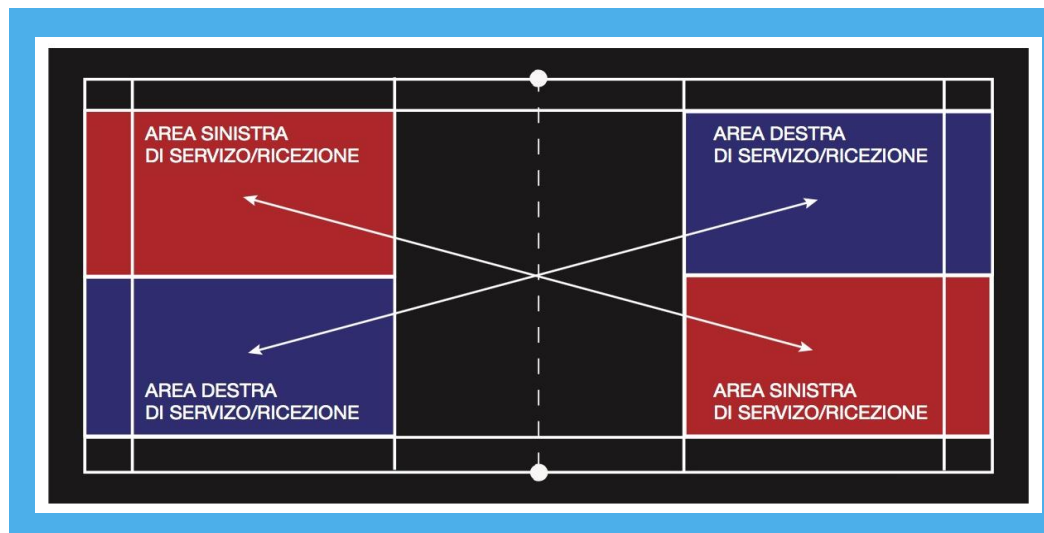


IL CAMPO E IL PUNTEGGIO



Prima d'iniziare

- come nella pallavolo, si fa punto quando il volano cade a terra nel campo avversario, o quando quest'ultimo lo si indirizza in rete o all'esterno del campo da gioco;
- ad inizio set il gioco inizia sempre servendo da destra (zero pari);
- il servizio, da regolamento eseguito colpendo il volano sotto le ultime costole, deve essere giocato in diagonale (dalla zona blu a quella blu e dalla zona rossa a quella rossa. Nella seguente immagine l'area di servizio per il singolare: lunga e stretta);
- se il proprio punteggio è pari si serve da destra (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 punto e il servizio successivo.

IL PUNTEGGIO

Singolare maschile, singolare femminile

Vince il set il giocatore che arriva per primo a **21 punti**. In caso di parità (20 - 20), la partita si conclude con due punti di distacco sino ad arrivare a un massimo di 30 punti. Ogni partita si disputa al meglio dei 2 set su 3.

Doppio maschile, femminile, misto

Il punteggio nel doppio è identico come per i singolari.

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 abituarsi, specialmente se ci si concentra e si ricorderanno le seguenti informazioni.

Prima d'iniziare

- come nella pallavolo, si fa punto quando il volano cade a terra nel campo avversario, o quando quest'ultimo lo si indirizza in rete o all'esterno del campo da gioco;
- 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 sullo stesso lato;
- ad inizio set il gioco inizia sempre servendo da destra (zero pari);
- il servizio, da regolamento eseguito colpendo il volano sotto le ultime costole, deve essere giocato in diagonale (rispetto il singolare l'area di servizio comprende il corridoio laterale e non quello posteriore. E' quindi larga e corta);

- se il punteggio della coppia è pari, servirà il giocatore che all'inizio dello scambio precedente era nella zona di servizio di destra (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).

Esempio: in ricezione il braccialetto dovrà essere sempre 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 ma si perde lo scambio la coppia avversaria guadagnerà il punto e il servizio. 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).



ESERCIZIARIO

Nelle prossime pagine sono illustrati e spiegati 9 esercizi da proporre a scuola, elencati in progressione dal più semplice al più complesso.

Per ogni esercizio sono indicati gli obiettivi e alcune variazioni.

CAROSELLO DALLA RETE

Video



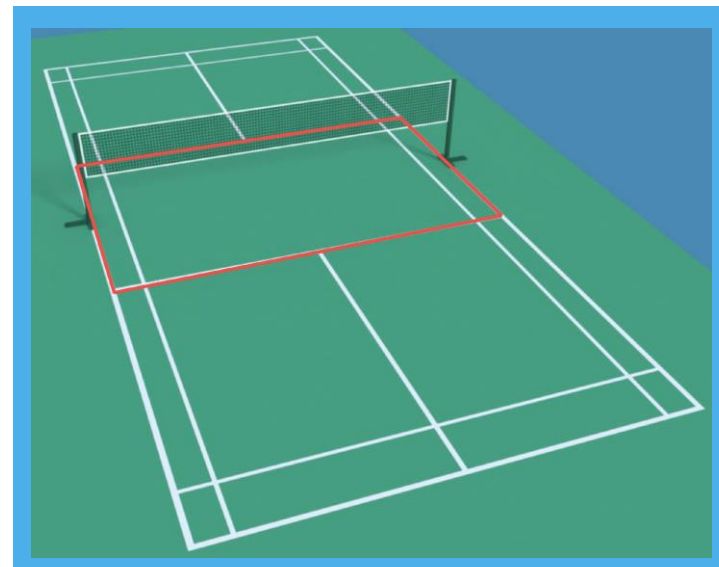
Due coppie giocano una partita in uno spazio delimitato tra la rete e la linea del servizio corto. I giocatori devono effettuare un colpo a testa alternandosi come nel tennis tavolo. Si gioca solo sotto mano o sopra mano e il servizio deve oltrepassare la linea del servizio corto.

Obiettivi

- utilizzo dello spazio, rotazioni della coppia, sviluppo in particolare dei colpi sotto mano.

Variazioni

- la coppia servente possiede un bonus a scambio, ovvero la possibilità di giocare un lift alto a fondo campo che la coppia avversaria dovrà recuperare rispondendo nella zona frontale del campo.



CAROSSELLO DA CENTRO CAMPO (IL BOX)

Video



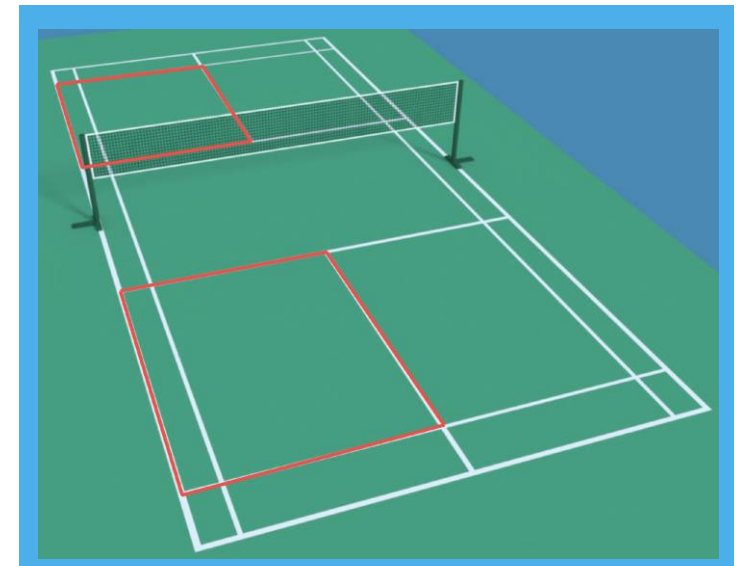
Due coppie giocano una partita in uno spazio delimitato tra la linea del servizio corto e la linea valida a fondo campo solo per il servizio lungo nel doppio. Questa zona, nel badminton, viene chiamata BOX. I giocatori devono effettuare un colpo a testa alternandosi come nel tennis tavolo. Si gioca solo sopra mano o sotto mano.

Obiettivi

- utilizzo dello spazio, rotazioni della coppia, sviluppo in particolare dei colpi sopra mano (gioco teso).

Variazioni

- la coppia servente possiede un bonus a scambio, ovvero la possibilità di giocare un colpo corto nella parte frontale del campo (tra la rete e la linea del servizio corto) che la coppia avversaria dovrà recuperare rispondendo nel box.



CAROSSELLO SU META' CAMPO

Video



Due coppie giocano una partita a metà campo, dalla rete sino alla linea di fondo campo.

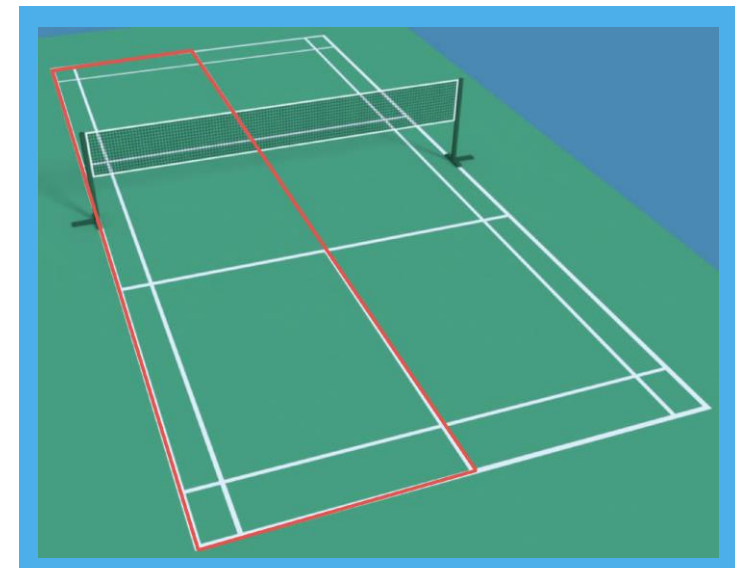
I giocatori devono effettuare un colpo a testa alternandosi come nel tennis tavolo e possono colpire il volano sotto mano, sopra mano e sopra la testa.

Obiettivi

- utilizzo dello spazio, rotazioni della coppia, sviluppo dei colpi sotto mano, sopra mano e sopra la testa.

Variazioni

- la coppia servente possiede un bonus a scambio, ovvero la possibilità di giocare un colpo alto incrociato (un clear o un lift) nella metà campo diagonalmente opposta spostando la partita sull'altro lato del campo. La coppia avversaria dovrà recuperare il volano rispondendo lungolinea.



SPAZZA VOLANO

Video



Due coppie giocano una partita su tutto il campo da doppio con un volano posizionato a terra, sotto e al centro della rete.

Durante il gioco, questo volano, potrà essere “spazzato” nel campo avversario solamente sino a quando il volano in aria sarà in gioco. Quando il volano in aria cadrà la coppia potrà:

- guadagnare 2 punti se avrà vinto lo scambio con il volano in aria e il volano a terra si troverà nel campo avversario;
- perdere 2 punti se il volano a terra si troverà sul proprio campo e il volano in aria sarà indirizzato fuori/in rete oppure a terra sul proprio campo;
- guadagnare 1 punto se avrà vinto lo scambio con il volano a terra oppure con quello in aria.

Al termine dello scambio il volano a terra dovrà essere riposizionato sotto la rete.

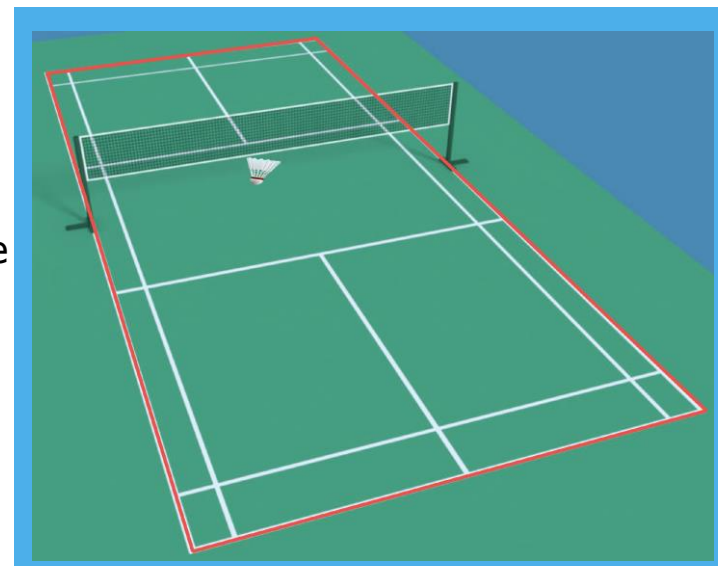
I giocatori sono responsabili della propria metà campo ma possono salvare il compagno recuperando i volani nella metà campo adiacente.

Obiettivi

- utilizzo dello spazio, visione periferica, strategie di coppia

Variazioni

- è possibile giocare con due volani posizionati a terra sotto la rete consentendo alle coppie di vincere 3 punti, 2 punti, 1 punto, 0 punti a scambio;
- è possibile giocare singolarmente e ogni giocatore sarà solamente responsabile della propria metà campo.
Il volano a terra potrà quindi essere “spazzato” anche a lato per mettere in difficoltà l’avversario a fianco.



IN DOPPIO CON UNA RACCHETTA

Video



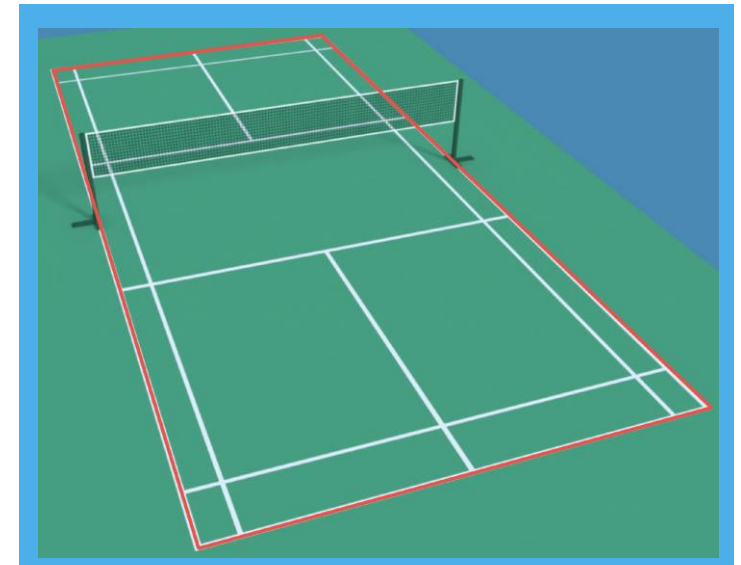
Due coppie giocano una partita su tutto il campo da doppio disponendo di una sola racchetta a coppia. Colpendo il volano una volta a testa come nel tennis tavolo, e scambiandosi la racchetta, dovranno cercare di collaborare per vincere lo scambio. Per rendere gli scambi più lunghi si consiglia di giocare senza smash.

Obiettivi

- cooperazione di coppia, strategia e scelta dei colpi adatti.

Variazioni

- per facilitare il gioco è possibile restringere il campo eliminando la zona frontale (tra la rete e la linea del servizio corto) e/o il corridoio finale, oppure giocare su metà campo.



PAZZO 2vs1

Video



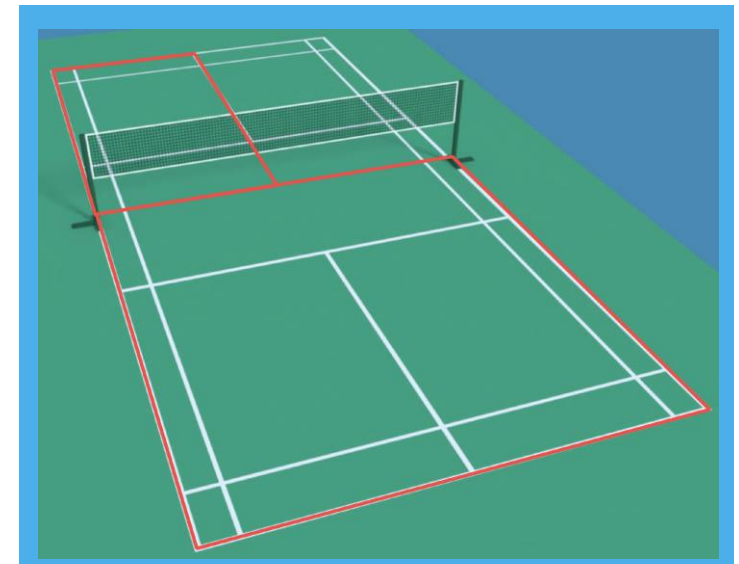
Si gioca una partita con un giocatore su metà campo contro la coppia avversaria su tutto il campo da doppio. I due giocatori, quando colpiranno due volte consecutivamente il volano, saranno obbligati a cambiarsi di lato.

Obiettivi

- utilizzo dello spazio, rotazioni, strategia e scelta dei colpi adatti, costruzione dello scambio (pazienza di gioco)

Variazioni

- terminato lo scambio il giocatore da solo si sposterà sull'altra metà campo. Con questo sistema la partita si giocherà un punto su un lato, il successivo sull'altro e così via sino al termine del set.



DIAMO I NUMERI

Video



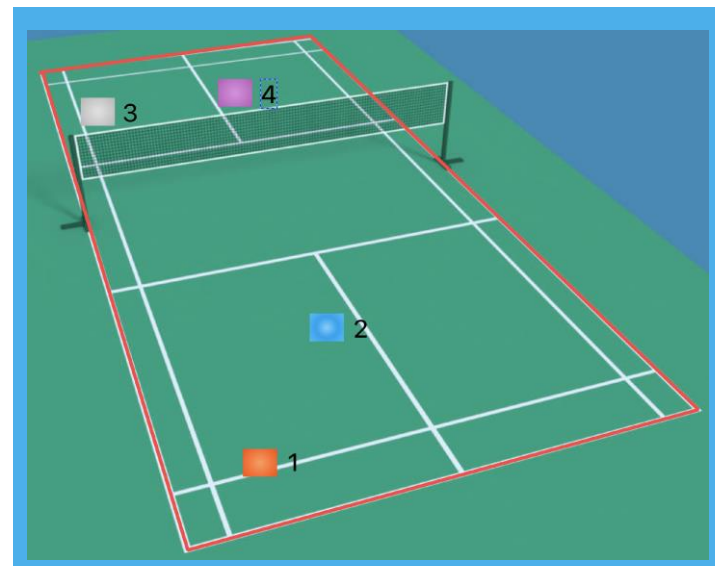
Ad ogni giocatore viene assegnato un numero o una lettera (ad esempio 1,2,3,4 o A,B,C,D). Le coppie iniziano in posizione appaiata e non viene utilizzato il volano. Il docente chiama un numero/lettera, poi un altro numero/lettera e così via. Al numero o lettera chiamati il corrispettivo giocatore si sposterà verso un lato di fondo campo mentre il compagno sullo stesso lato verso il centro del campo facendo assumere alla coppia la posizione di attacco. Gli avversari dovranno automaticamente disporsi, appaiandosi, in difesa sulla stessa metà campo degli avversari.

Obiettivi

- posizioni di attacco e di difesa, concentrazione e velocità di spostamento in campo.

Variazioni

- il docente potrà chiamare il numero che dovrà porsi in attacco in posizione avanzata mentre i restanti tre giocatori si posizioneranno di conseguenza nelle altre posizioni.



SINGOLO TRANSFORMER

Video



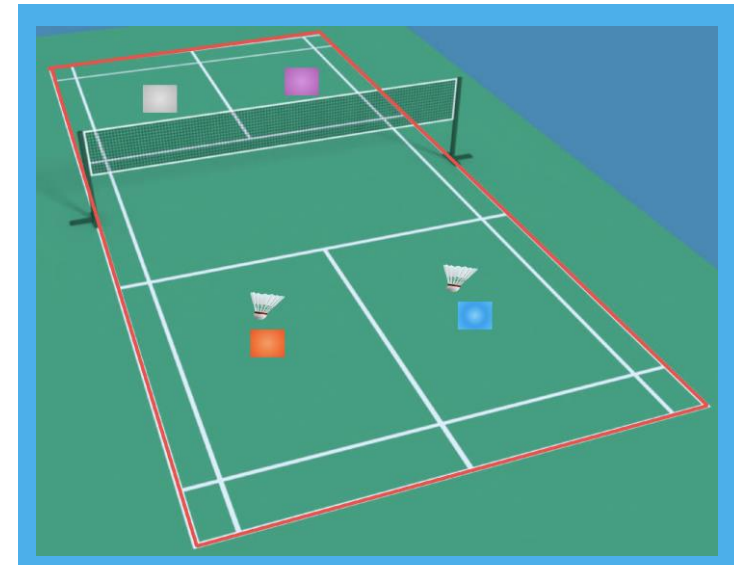
Partita: due giocatori servono contemporaneamente alto lungolinea dando inizio a due partite di singolare su metà campo. Quando uno dei due volani non sarà più in gioco i due singolari si trasformeranno in una partita di doppio.

Obiettivi

- attenzione e concentrazione, gioco di squadra, rotazioni, capacità di adattamento.

Variazioni

- servire alto incrociato e iniziare la partita con due singolari giocati in diagonale.



2 LUNGOLINEA 1 INCROCIATO

Video



Giocare una partita solo con colpi clear rispettando questa sequenza: due colpi lungolinea e uno incrociato, due colpi lungolinea e uno incrociato, ecc ecc sino al termine dello scambio.

I giocatori dovranno colpire una volta a testa il volano come nel doppio del tennis tavolo.

Obiettivi

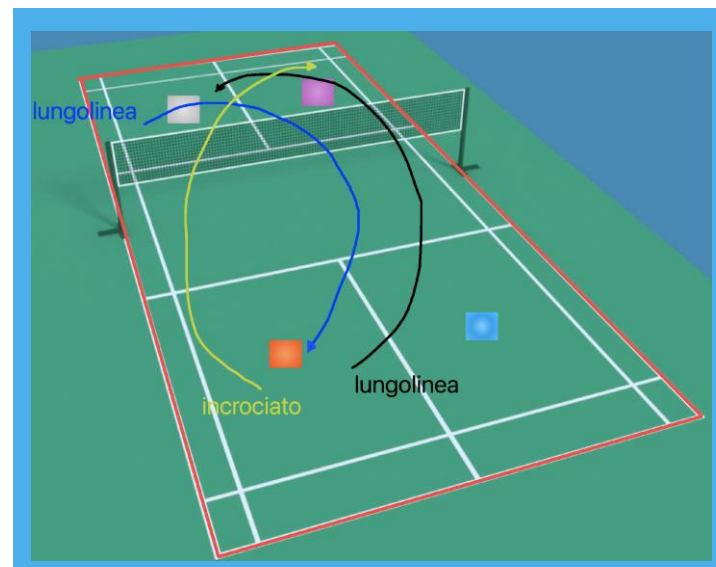
- o attenzione e concentrazione, rotazioni, anticipazione.

Variazioni

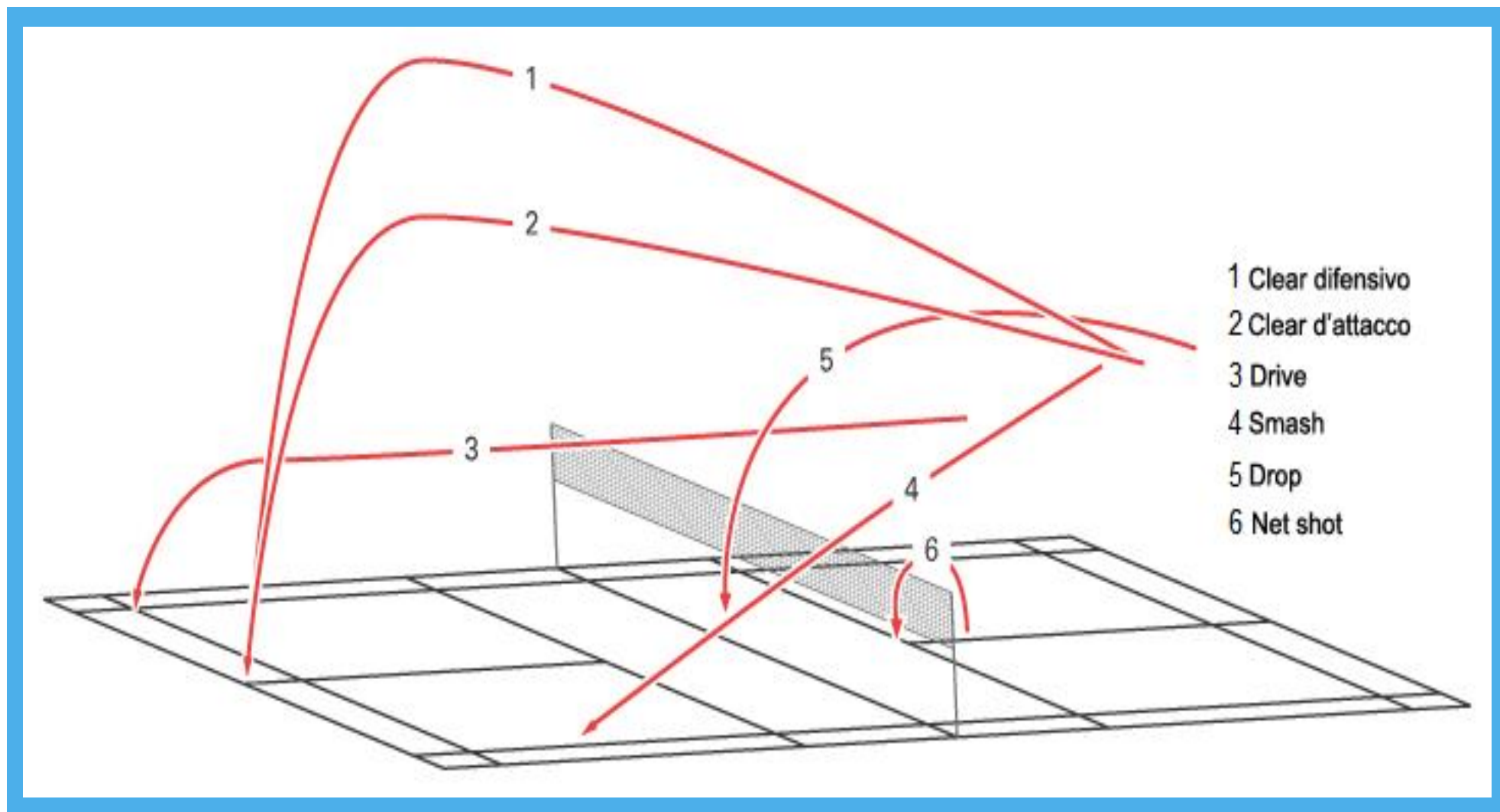
- o giocare la partita, sempre rispettando la sequenza, ma aggiungendo al clear il drop e il lift;
- o come sopra aggiungendo i colpi corti a rete (net);
- o come sopra aggiungendo l'attacco (smash) e i colpi tesi (drive).



Kevin Strobil
Luca Zhou
Martina Corsini
Alessandro Gozzini



I COLPI DI BASE E LE TRAIETTORIE DEL VOLANO



PLAYLIST COLPI E MOVIMENTI DI BADMINTON

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 diventato il 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 Promoter e Tecnici di I, II e III livello e supervisore del progetto SHUTTLE TIME.

Nel 2016 è formatore, per la parte dedicata al Badminton, nei corsi PF 1 e PF 2 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 conseguita presso l'Università e-Campus. 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" presso l'Università Giustino Fortunato. Nello stesso anno diventa insegnante di Scienze Motorie presso la scuola secondaria di secondo grado.

Dal 2021 ideatore e responsabile del progetto di sviluppo "SWITCH badmint ON"

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 dal giocosport, nel 2023, nasce 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.

EMAIL: fabiomorino@badmintonitalia.it

CELL: 3939962514

FACEBOOK: [Fabio Morino](#)

YOUTUBE: [Il sogno di Angelica](#)

