

## Lezione 0

# Cosa c'è da sapere sul badminton?

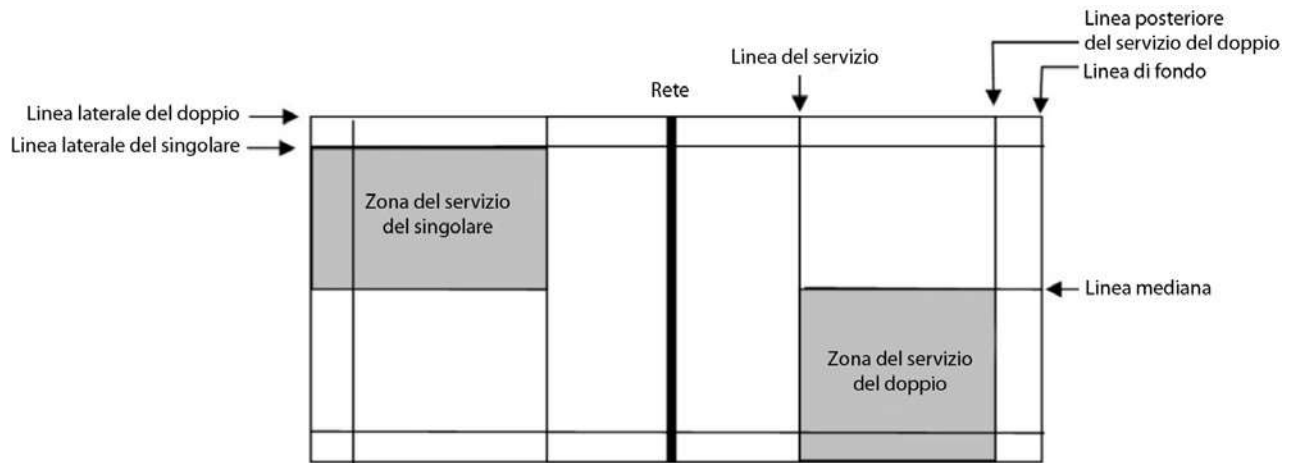
### Autori

Giuseppe Lassandro, Delegato Regionale Puglia della Federazione Italiana Badminton  
Marcin Wojtowicz esperto Badminton e ParaBadminton in collaborazione con  
Rocco Ciccarone, Docente e Chinesiologo Laureato in Scienze Motorie Preventive e Adattative

### Regole di gioco

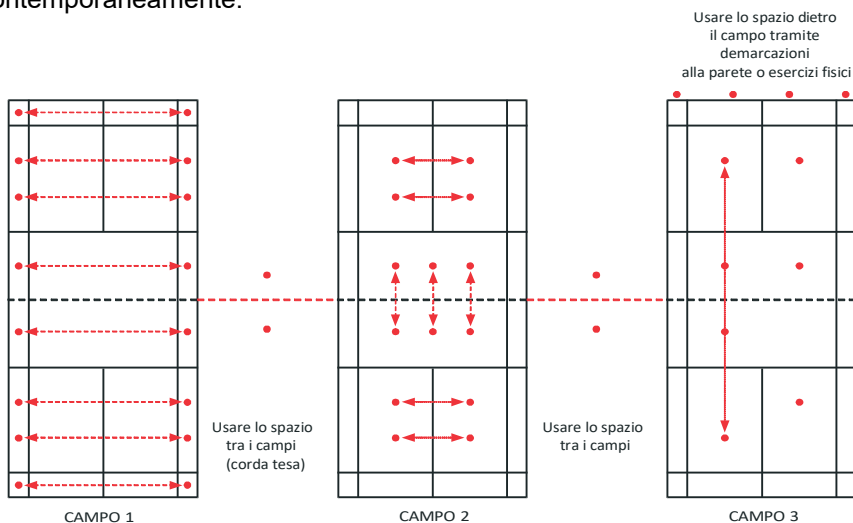
Campo da badminton: Singolo: 13.4 x 5.18m (Le linee appartengono al campo da gioco)  
Doppio: 13.4 x 6.10m (Area del servizio più piccola)  
Altezza della rete: 1.55m

**Raccomandazione per principianti:** campo da gioco ridotto (la linea di fondo corrisponde alla linea posteriore del servizio del doppio) e rete più bassa (1.30m).



### Organizzazione

Anche se per giocare a volano non ci vuole molto spazio, una palestra piccola può diventare stretta per una classe intera. Seguono alcuni esempi su come preparare degli esercizi che permettono a diversi allievi di allenarsi contemporaneamente.



- Senza campo e senza rete: utilizzare le linee di altri sport già presenti a terra.
- Ridurre le dimensioni del campo: un campo più piccolo può essere coperto più facilmente; ciò consente di eseguire scambi più lunghi.
- Utilizzare lo spazio tra/oltre i campi: mentre quattro o più allievi si allenano in campo, altri possono allenarsi negli spazi disponibili della palestra.
- Esercizi con quattro o più giocatori in campo.
- Allenarsi a coppie o a gruppi: in questo modo tre coppie possono lavorare o due si allenano e una persona raccoglie i volani, prima di ruotare.
- Pause: cambiare costantemente fra esercizi, posizioni e pause. In questo modo si mantiene alto il livello di motivazione.
- Feeder (insegnante o allievo): feeder è un termine utilizzato nel badminton per indicare un allenatore/insegnante/allievo che colpisce o lancia volani in successione in modo che il ricevente possa allenarsi molto e in poco tempo.
- Circuito: gli allievi colpiscono o lanciano i volani ai compagni che dopo ogni colpo, ruotano in modo da dare una chance a tutti gli allievi di provare il colpo.

### **Sistema per contare i punti:**

Punto diretto: Ogni scambio porta al guadagno di un punto, indipendentemente dal possesso del servizio.

3 x 21: due set vinti al meglio dei 21 punti, con uno scarto fra i due giocatori di almeno 2 punti. Nel caso risulti 21:20, si continua il gioco, finché uno dei due giocatori raggiunge 2 punti di vantaggio. In ogni caso il massimo di punti raggiungibile è 30.

All'inizio del gioco si designa chi avrà il diritto al servizio e chi alla scelta del campo. Questo viene determinato grazie al lancio del volano: il "tappo" di sughero del volano caduto a terra indicherà il campo del giocatore che ha vinto il sorteggio. Egli sceglierà se 1. Ricevere o servire o 2. Su quale campo giocare. L'avversario potrà scegliere l'alternativa restante.

Cambio campo: Dopo ogni set si cambia il campo. Nel terzo set (set decisivo) il cambio del campo avviene agli 11 punti.

Servizio: Durante il servizio, il volano deve essere colpito sotto la linea della vita (ultima costola) e giocato diagonalmente nell'area del servizio del campo avversario. Il giocatore che esegue il servizio e l'avversario che lo riceve sono disposti nell'area del servizio opposta in maniera diagonale. Quando il totale dei punti realizzati dal giocatore in possesso del servizio è un numero pari, si effettua la rimessa in gioco da destra; nel caso in cui fosse dispari da sinistra.

Doppio: Ogni coppia ha a disposizione un solo servizio. La squadra in possesso del servizio ha il diritto alla messa in gioco finché non perde lo scambio. In seguito, con la riconquista del diritto al servizio cambierà il giocatore che metterà il volano in gioco (toccherà al compagno). Con l'eccezione del servizio e della ricezione dello stesso, durante gli scambi è indifferente chi gioca il volano fra i due giocatori.

### **Forme di torneo**

Per i bambini è particolarmente consigliata la forma del "Torneo a cassette". In ogni turno giocano due allievi della stessa forza o dello stesso handicap.

### **Materiale necessario**

**Volani**: per l'allenamento dei ragazzi è preferibile ai normali volani con piume d'oca, i volani di plastica, più economici e resistenti. Questi ultimi si dividono in tre tipi: rossi, maggiormente veloci, blu, con velocità media e verdi, particolarmente lenti. I volani blu corrispondono nella maniera più adeguata ai volani ufficiali per le competizioni. Al fine di non deformare inutilmente i volani è bene raccomandare di non metterli nelle tasche dei pantaloni e di non lasciarli sparsi sul campo da gioco (pericolo di calpestarli).

**Racchette:** Normali da competizioni.

### Ulteriori consigli

**Impugnature:** molto spesso i principianti impugnano la racchetta come se avessero un pentolino in mano. Questa impugnatura si adatta però solo ai colpi frontali, davanti al corpo, all'altezza della testa e delle spalle (ad es. il drive), ma non per colpi maggiormente potenti (forti o lunghi) o per colpi effettuati lontano dal corpo. Con una corretta impugnatura di diritto o di rovescio si possono padroneggiare molto meglio le situazioni descritte. È così molto importante che i ragazzi apprendano a poco a poco la corretta impugnatura. Grazie a quest'ultima si possono effettuare movimenti veloci e secchi con l'avambraccio (movimento di pronazione) che accelerano in maniera ottimale il volano. Con una posizione corretta del corpo (gamba opposta al lato della racchetta posta davanti) e grazie ad un movimento di rotazione del tronco è possibile con il colpo di diritto effettuare delle schiacciate particolarmente potenti. Con l'impugnatura di rovescio (il pollice è appoggiato sulla parte larga del manico) possono essere rinviate anche volani molto vicini al corpo.



Impugnatura per il diritto



Impugnatura per il rovescio

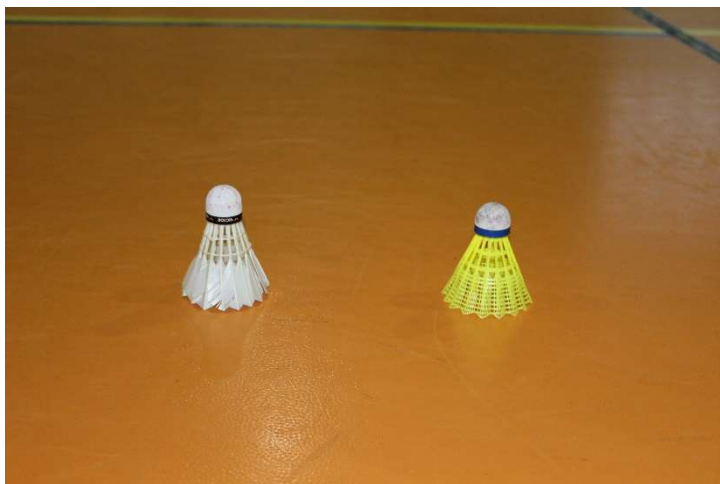
Foto a cura di Gina Fiore



### Spiegazioni dei diversi colpi:

- ①
  - **Clear:** colpo, grazie al quale il volano dalla propria linea di fondo arriva vicino alla linea di fondo del campo avversario.
  - **Lob** (colpo di difesa): colpo eseguito dalla propria rete: il volano arriva fino alla linea di fondo del campo avversario.
- ②
  - **Drop (smorzata):** colpo dalla linea di fondo. Il volano atterra subito dopo la rete
  - **Drop a rete:** colpo debole, che inizia e termina vicino alla rete dei rispettivi campi.
- ③
  - **Drive:** colpo veloce e piatto, appena sopra la rete. Atterra al centro o in fondo al campo avversario.
- ④
  - **Smash:** colpo effettuato con forza, diretto verso il basso, eseguito dal fondo del campo in direzione del centro o del fondo del campo avversario.

Il clear, il drop e lo smash hanno caratteristiche molto simili a movimenti di altre discipline: ad es. il servizio del tennis, il lancio della pallina nell'atletica leggera o il tiro a perno nella pallamano.



**A sinistra** il volano ufficiale delle competizioni di badminton. Ha una forma conica aperta: il cono è composto da 16 piume infilate attorno ad una base di sughero semisferica, a sua volta ricoperta da uno strato sottile di cuoio.

**A destra** il volano in plastica. Ideale per i neofiti e principianti in quanto raggiunge velocità in volo, nettamente inferiori rispetto al volano ufficiale. Inoltre le sue traiettorie (essendo il volano più pesante) sono più facilmente controllabili.



**A sinistra** racchetta da bambino in quanto ha uno stelo che collega piatto corde (testa della racchetta) e manico, più CORTO e in questo modo è più controllabile e a "misura" di bambino.

**A destra** una racchetta tipo da Badminton. Ce ne sono di vari tipi e modelli in base al peso della racchetta e della marca del produttore. Ma deve avere delle caratteristiche standard contenute nel regolamento di gara di Badminton

**Organizzazione:** una palestra semplice offre di norma 4 campi, dove trovano posto 16 giocatori. Se i partecipanti sono più numerosi, sono da prevedere altre forme di organizzazione, quali percorsi a stazioni, forme di gioco "a giro", tre giocatori su metà campo da gioco, i quali dopo un determinato tempo o numero di scambi, invertiranno i ruoli, ecc.

È da prevedere la preparazione di tutto il materiale necessario prima dell'inizio della lezione, in modo da poter sfruttare al massimo il tempo a disposizione.

### Indicazioni metodologiche e didattiche:

- stimolare il piacere al gioco e lasciar provare diverse forme di movimenti grazie a numerose forme di gioco e al gioco libero
  - dal lanciare/prendere passando per il toccare/colpire al mirare e colpire l'obiettivo
- Dalla mano (o con la tavoletta del Goba) alla racchetta (con un manico più lungo); da superfici dure a superfici cordate
  - da una posizione statica allo spostamento (correre e saltare)
  - promuovere sempre i due lati (destro e sinistro), in modo che sia sempre allenata anche la parte debole
  - dal gioco individuale, passando per il gioco con il compagno, al gioco contro un avversario
  - dal colpo dal basso al colpo laterale al colpo sopra la testa
- favorire le esperienze motorie utilizzando diversi materiali (racchette, palline, rete, parete) ed ambienti (palestra, all'aperto, ecc.)
- introdurre prima possibile l'impugnatura per il dritto e l'impugnatura per il rovescio, tramite esercizi appropriati
  - proporre i percorsi a rotazione con svariati esercizi (ad es. utilizzando il lancio dei dadi, ecc.)
  - cambiare sovente il compagno di gioco e l'avversario

### Esempi di giochi ludici di integrazione sportiva:

#### OMOGENEIZZAZIONE

*Nei diversi esercizi proposti in questa strategia risolutiva si formano coppie con possibilità motorie individuali comparabili che risolvono compiti comuni.*

#### Scalata del Cervino

**Tutti gli allievi contribuiscono nella stessa misura al successo scegliendo una delle distanze da percorrere. In questo modo si allena la resistenza individualmente.**

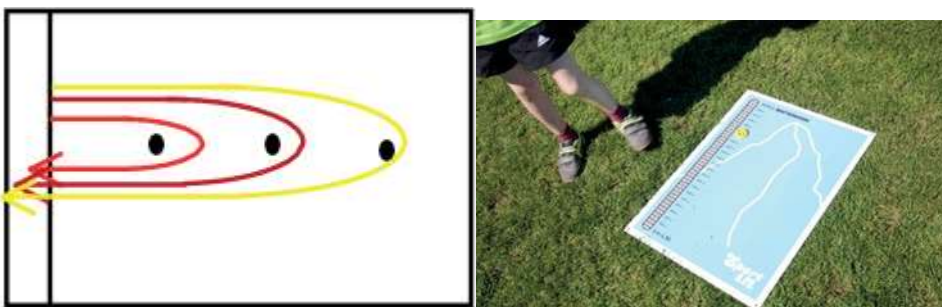
Marcare tre distanze diverse (10, 20 e 30 metri) dallo stesso punto di partenza. In funzione dell'età e delle capacità motorie, assegnare le distanze agli allievi che formano gruppi da 6. È anche possibile far scegliere le distanze direttamente agli allievi. È necessario usare tutte le distanze. Per ogni distanza percorsa, si guadagnano 50 metri di altezza da segnare su una lavagna che rappresenta il Cervino. Quale gruppo riesce ad arrivare per primo alla vetta?

#### Variante

- Corrono sempre tre allievi contemporaneamente su diverse distanze. Quando hanno completato la corsa, tocca ai tre successivi.

**Osservazione:** per compensare le differenze motorie correre inserendo handicap (pallina da soft tennis tra le ginocchia, sotto il braccio, ecc.).

**Materiale:** paletti, lavagna con disegno del Cervino, pennarelli



#### COMPENSAZIONE

*Grazie a questa strategia risolutiva, diverse possibilità di movimento sono compensate dal partner tramite aiuti, mediante la rispettiva disposizione degli attrezzi oppure con l'adeguamento individuale delle regole.*

#### Percorso di arrampicata

**L'arrampicata può essere interpretata in diversi modi: salendo su una pertica oppure tirandosi in avanti alle corde con un peso supplementare. È possibile rendere questo esercizio una sfida per tutti adattando la situazione individualmente.**

Gli allievi si arrampicano su una pertica verticale o orizzontale. Per gli allievi che si arrampicano in orizzontale, fissare una corda alla spalliera oppure alle sbarre. In questo modo è possibile tirarsi mentre si è seduti sulla sedia a rotelle, su un pezzo di tappeto o uno skateboard. Un compagno si attacca alla sedia a rotelle e si fa trascinare come un freno. Chi riesce a raggiungere per primo una determinata distanza/altezza?

#### Variante

- L'allievo che si arrampica in orizzontale è un orologio umano. Non appena ha finito di percorrere la distanza prestabilita, gli altri arrampicatori sulle pertiche si fermano e confrontano il livello raggiunto.

**Osservazione:** una ruota di sostegno dietro alla sedia a rotelle impedisce di cadere indietro.

**Materiale:** corde, pertiche, pezzi di tappeto, skateboard



#### Un lancio in più

**Si tratta di lanciare lontano integrando diversi handicap. Vivendo attivamente le limitazioni motorie, gli allievi sviluppano un possibile sistema di bonus per compensare insieme gli svantaggi.**

Gli allievi lanciano la palla con diversi handicap: una mano sulla schiena, seduti su una sedia o per terra, in piedi su una gamba sola, con una palla tra le ginocchia, ecc. In seguito, confrontano le distanze dei lanci con o senza handicap e sviluppano un sistema di bonus con punti per handicap che permette di compensare gli svantaggi.

#### Variante

- Confrontare le diverse distanze in funzione degli handicap tramite una tabella per i voti comune. Sviluppare un sistema di compensazione degli svantaggi facendo uso di punti per handicap.

**Materiale:** palle da lanciare lontano, nastro per misurare, sedie, palle da softball, tabella per i voti



#### Superball

**In questo esercizio si usa un sacco per la spazzatura contenente palloncini gonfiabili al posto della palla da volley. Usando materiale di gioco adattato, aiuti di partner e attrezzi speciali è possibile compensare le possibilità motorie limitate.**

Il superball è una variante della pallavolo. Essendo lento e grande, il pallone «sacco della spazzatura» può essere visualizzato bene e lanciato con semplicità. Il gioco inizia lanciando la palla nella metà campo dell'avversario dopo aver fatto un passaggio all'interno della propria squadra. Mentre si gioca, la palla deve essere toccata almeno quattro volte

all'interno della propria squadra prima di farla passare oltre la rete.

#### Variante

- È possibile giocare anche con i piedi e la testa. Attenzione ai calci alti per le persone in sedia a rotelle.

**Materiale:** sacco della spazzatura (110 l), palloncini gonfiabili, rete da pallavolo, corda

#### CASO FORTUITO

*Questa strategia risolutiva si basa sull'integrazione di momenti fortuiti e casuali che fanno passare le differenze in secondo piano.*

#### Fortuna con i dadi

**Il dado decide quanti punti vale un canestro o un gol. In questo modo, il caso può equilibrare le differenze ma anche accentuarle.**

Per ogni tiro in porta, canestro, ecc. riuscito la squadra che ha appena tirato lancia il dado. Il dado decide quanti punti vale il gol o il canestro.

#### Variante

- Il dado si deve fermare all'interno di un cerchio disposto per terra affinché il numero valga. È la squadra avversaria a lanciare il dado.

**Osservazione:** nei giochi di squadra, le differenze possono anche essere equilibrate scambiando i bombardieri di successo tra le squadre (gioco in superiorità numerica).

Assegnare numeri ai singoli giocatori. Sarà il dado a decidere chi cambia squadra. **Materiale:** dado





### **Lotteria del badminton**

**Usando un palloncino gonfiabile è possibile bilanciare le differenze a livello tecnico. Il palloncino si sposta più lentamente e concede più tempo di reazione.**

Usando un palloncino anche gli allievi con livelli tecnici diversi possono giocare a volano in modo divertente e stimolante. Per ottenere punti, l'allievo portatore di handicap cerca di tirare il palloncino nel campo avversario in modo tale da rendere impossibile la ricezione da parte degli avversari. Gli allievi senza handicap, invece, cercano di colpire il corpo (o la sedia a rotelle) dell'avversario.

### **Variante**

- Inserire un tappo di sughero nel palloncino prima di gonfiarlo. Con il tappo, il palloncino si sposta un po' più rapidamente.

### **Osservazioni:**

- In caso di movimenti eseguiti sopra la testa, usare una ruota extra dietro la sedia a rotelle per evitare che si rovesci.
- In caso di allergie al latex, in commercio esistono anche dei palloncini gonfiabili che non ne contengono.

**Materiale:** palloncini gonfiabili, tappi di sughero, racchette e rete da badminton