

3 REGOLE FONDAMENTALI

1 COLPIRE IL VOLANO PRIMA POSSIBILE

Anticipare i colpi andando incontro al volano invece di attenderlo porta l'avversario ad avere meno tempo per prepararsi alla ribattuta.

Prima arriviamo sul volano più possibilità abbiamo di scegliere tra diverse opzioni per i nostri colpi e le finte saranno più efficaci.

2 NASCONDERE LE PROPRIE INTENZIONI

Se l'avversario capisce quale colpo stiamo per eseguire potrà muoversi in anticipo e prepararsi a rispondere nel migliore dei modi.

Al contrario, vogliamo che non sappia dove sarà diretto il volano fino a quando non lo avremo colpito.

Per questo è importante essere in grado di eseguire colpi diversi con lo stesso movimento. Ad esempio, chi di voi saprebbe dire con certezza se il giocatore a lato sta per eseguire uno smash, un clear o un drop?

3 COLPIRE IL VOLANO PIU' IN ALTO POSSIBILE

Colpendo il volano ad una altezza maggiore si hanno più possibilità di effettuare colpi diversi e si possono ottenere angoli migliori.

Inoltre la traiettoria verso il basso rende i colpi più veloci.

TECNICHE DI GIOCO

RISCALDAMENTO

Come in qualunque attività sportiva il riscaldamento è una fase essenziale. E' quindi importante preparare adeguatamente il corpo agli sforzi dell'allenamento e dell'attività sportiva di qualsiasi livello. Eseguire appropriati esercizi di riscaldamento generale compresi jogging e skipping per portare il livello delle pulsazioni gradatamente verso l'alto e predisporre i muscoli principali al carico di lavoro. Lo scopo è ridurre i possibili rischi di strappi muscolari o qualsiasi altra implicazione causata dal violento passaggio ad una fase di carico d'attività.

IL DOPPIO

Il gioco del doppio consiste nel causare l'errore della coppia avversaria. La posizione in campo è prefissata dal punteggio quindi si alternano i turni di battuta e le

posizioni in campo a seconda del punteggio PARI o DISPARI. Il Match è composto da 3 set.

Caratteristica del gioco del DOPPIO è la disponibilità dei corridoi laterali in qualsiasi fase di gioco e del restringimento dell'area di servizio con l'eliminazione della parte delimitata di fondocampo.

Con la nuova regola il servizio è uno solo per coppia, quando si sbaglia è punto e serve la coppia avversaria. Quindi si serve sempre incrociato, si cambia lato del campo se il punteggio è pari o dispari, si conquista il punto quando si esegue il servizio, si cambia campo al terzo set a metà punteggio. Rimangono invariati i falli.

IL SINGOLARE

Tutto rimane invariato rispetto al Doppio eccetto l'area di servizio che comprende anche la parte di fondo campo. Nel servizio si serve una sola volta posizionandosi a destra nel punteggio pari ed a sinistra nel punteggio dispari. Finalità del gioco è sempre contringere l'avversario all'errore. Si conquista il punto quando si è servito. Sono esclusi in ogni caso dalle fasi di gioco i corridoi laterali di cui la linea interna delimita l'estremità del campo singolare (linea compresa).

RICEVERE IL SERVIZIO

Il ricevente si posiziona sul limite della linea avanzata dell'area di servizio opposta al servente senza calpestare la linea. La posizione da assumere dipende molto dalle caratteristiche personali ma si predilige una posizione con il busto in avanti e la racchetta orientata verso la rete all'altezza del nastro pronti così a chiudere il colpo corto. Questa posizione permette anche di arretrare correttamente verso il fondo per rispondere impostando il gioco con un CLEAR fondocampo.

INTERCETTAZIONE

Arrivare a colpire il volano con il massimo anticipo è una delle tecniche che il giocatore di Badminton apprende più velocemente. Non bisogna mai attendere il volano, ma corregli sempre incontro, per ribattere il colpo in anticipo; infatti prima ci si porta verso il volano, meno tempo si concede all'avversario per riguadagnare la giusta posizione in campo, senza la quale lo slancio per ribattere il colpo è chiaramente più difficoltoso. Un rapido avvicinamento al volano dà anche più tempo per eseguire dei colpi fintati, che spiazzano l'avversario e lo costringono a decidere in pochi istanti la direzione in cui "lanciarsi". Non basta però raggiungere il volano con il massimo anticipo: è anche necessario colpirlo al più alto livello possibile; questo fornirà l'opportunità non solo di un maggior varietà nella collocazione del colpo, ma anche un angolo più ampio con cui concludere lo stesso.

Altri vantaggi possono essere: la varietà delle traiettorie, la "caduta" più rapida del volano e la capacità di individuare in anticipo il colpo dell'avversario.