

## **BASI**

### **IMPUGNATURA**

L'impugnatura ha inizio dal corretto posizionamento della racchetta, nella condizione normale di un colpo di dritto.

La posizione di partenza vede un angolo d'incidenza tra l'avambraccio/polso/mano in asse e la racchetta posta con l'impugnatura a 90° rispetto ad essi con una visione longitudinale (vista di taglio) del piatto della racchetta (la parte con le corde) rispetto al piano longitudinale del corpo dell'atleta.

Poggiando il palmo della mano verso il centro dell'impugnatura della racchetta chiudere medio, anulare e dito mignolo sull'impugnatura, di seguito sovrapporre al medio l'indice sollevato di qualche millimetro, chiudere poi il pollice sull'impugnatura come più congeniale.

La presa deve risultare morbida e non forzata, le dita rilassate onde evitare eccessiva sudorazione che potrebbe causare lo scivolamento dell'attrezzo durante le fasi di gioco.

Da evitare: il dito indice teso sull'impugnatura, l'impugnatura a martello (o padella), la non corretta inclinazione della racchetta rispetto all'avambraccio.

Nel colpo di rovescio l'impugnatura rimane sostanzialmente invariata nelle caratteristiche, ma la racchetta deve ruotare immediatamente prima di ulteriori 90° portandosi a 180° rispetto all'asse del corpo (vista frontale di piatto o a padella). Importante nella rotazione evitare la rotazione o lo spostamento del polso muovendo con le dita l'impugnatura.

### **SENSIBILITÀ CON IL VOLANO**

La valutazione di questa particolare caratteristica è inizialmente molto soggettiva, alcuni atleti sono subito a proprio agio con l'attrezzo altri necessitano di particolari accorgimenti prima di poter colpire con una certa "tranquillità".

Inizialmente nei casi peggiori posizionare un volano da fermo sulla racchetta tenuta a "padella" iniziando un palleggio molto alto per poi chiudere gradatamente. Eseguire successive ripetizioni, alto dritto, alto rovescio, alto dritto e rovescio, basso dritto e rovescio. Al raggiungimento di una condizione di controllo del volano impostare percorsi obbligati (come seguire il perimetro del campo). Palleggiare con l'allievo a breve distanza e senza rete. Rilanciare da fermo. Lanciare un volano a mano all'allievo. Lanciare più volani a mano in sequenze con accelerazioni.

## **MUOVERSI NEL CAMPO**

Muoversi con uno schema corretto é chiaramente essenziale all'economia di un buon gioco.

Sono distinti sei movimenti fondamentali:

1. Affondo anteriore DX
2. Affondo anteriore SX
3. Affondo laterale DX
4. Affondo laterale SX
5. Dritto da fondocampo lato DX
6. Rovescio da fondocampo lato SX

1- 2 L'Affondo anteriore DX e SX sono colpi portati a rete , il primo movimento con il piede DX in avanti in entrambi i casi , racchetta posizione in attacco (alta leggermente al di sopra della linea del capo sopra il nastro della rete) un primo passo normale in posizione diagonale verso l'angolo di discesa del volano , seguito da un balzo fino a raggiungere il volano il più possibile vicino al nastro ed alla rete in atteggiamento d'attacco . Colpire il volano possibilmente al di sopra della rete per poter impostare la successiva traiettoria del colpo mettendo in difficoltà l'avversario. Si cercherà sempre una risposta molto angolata e molto prossima alla rete . Attenzione da porre ai possibili falli di tocco della rete.

3-4 Il colpo laterale DX e SX viene impostato con un piccolo passo seguito da un passo più lungo simile ad un balzo sia verso destra che verso sinistra , l'altezza ottimale d'impatto con il volano é sempre leggermente al di sopra della linea immaginaria del nastro della rete , posizione che permette una situazione d'attacco nell'impostare la traiettoria del colpo.

Il dritto da fondocampo sopramano o CLEAR , viene eseguito in tre fasi , PRIMA fase , fronte alla rete si esegue un passo all'indietro con partenza sul piede DX , il secondo passo con il SX ed un terzo passo ancora con il DX , a questo punto seguendo la traiettoria del volano fino a sopra la propria immaginaria linea perpendicolare bisognerebbe trovarsi sotto alla traiettoria discendente del volano. Con l'ultimo spostamento si deve eseguire la SECONDA fase ruotando il busto ed alzando il braccio per portare il piatto della racchetta dietro il capo (immaginate un servizio tennistico) . A questo punto si entra nella TERZA fase il peso del corpo spostato all'indietro deve essere portato in avanti , il braccio SX segue la traiettoria del volano agendo da "mirino" , si carica in avanti colpendo il volano quando si trova esattamente sopra la nostra testa con il braccio disteso , l'impatto "secco" con il volano rende l'idea della bontà del colpo eseguito. Si cerca di indirizzare il colpo

verso il fondo del campo avversario facendo descrivere al volano una parabola ascendente (da evitare il colpo dritto e teso ad altezza da smash avversario!!). Questo colpo ci deve permettere di impostare il gioco , guadagnare metri di campo, far correre l'avversario e lasciarci tempo sufficiente per decidere il prossimo colpo o per recuperare da una condizione di difesa.!

6 Il rovescio da fondo campo é forse il colpo più impegnativo in quanto il meno naturale. Il movimento nel campo é l'unico impostato partendo con il piede SX. Seguendo sempre la traiettoria del volano ci si sposta compiendo due passi accompagnati con il piede SX e contemporaneamente si prepara la racchetta per il rovescio ruotando l'impugnatura di 90 gradi senza ruotare il polso . Poi si esegue l'ultimo passo che pone l'atleta spalle alla rete e facendo perno sul piede sx lo si esegue con il piede DX. Contemporaneamente si imposta il colpo portando il piatto della racchetta in basso sotto le ginocchia, il gomito in alto e ruotando il busto . A questo punto si esegue il colpo posizionandosi sotto al volano perpendicolarmente rispetto alla propria spalla con una "frustata" violenta . Il risultato dovrebbe essere identico al CLEAR di dritto ( e non é facile). Valido sostituto del colpo di rovescio é il CLEAR sopra mano incrociato che necessita comunque una buona preparazione dei muscoli dorsali.

## **FONDAMENTALI**

### **IL SERVIZIO**

Ho volontariamente lasciato per ultima la trattazione di questo colpo che, come nel Tennis, inizia lo scambio tra i giocatori.

La ragione va ricercata nel fatto che il servizio è l'unico colpo che deve sottostare a determinate regole di gioco e che è l'unico colpo in cui il polso dell'arto che impugna la racchetta non può superare la linea immaginaria che passa per le anche, mentre, contemporaneamente, tutta la testa della racchetta deve essere chiaramente posizionata sotto la mano del servente come nella figura

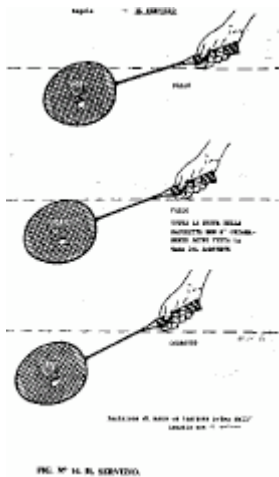


FIG. N° 14. B. SERVIZIO.

Nel Badminton ci sono diversi tipi di servizio a seconda della traiettoria tracciata dal volano; nella fig. 15 illustro questa varietà che, nel gioco, viene utilizzata per sorprendere l'avversario, partendo quindi con un vantaggio all'inizio dello scambio. Da questa tabella possiamo rilevare come il servizio alto e quello corto possono considerarsi fondamentali per l'apprendimento di questo colpo.

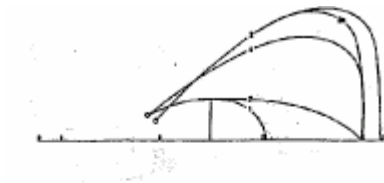


FIG. N° 15. TPI DI BATTUTE E TRAIETTORIE.

- 1 BATTUTA CORTA - Prevalentemente nel doppio; rasente sopra la rete obliquamente tra la linea mediana e la linea di lato.
- 2 BATTUTA ALTA - Prevalentemente nel singolo; obliquamente vicino alla linea di fondo ed alla linea mediana e di lato.
- 3a BATTUTA ALTA NEL DOBBIO - E' una variante nel doppio obliquamente vicino alla linea di servizio del doppio.
- 3 BATTUTA LUNGA RAGENTE LA RETTA - E' una variante nel doppio e nel singolo; spreme sul servizio dell'avversario.
- 4 BATTUTA SWIP - Variante nel doppio e nel singolo contro avversario agguerrito.

## Il servizio alto

Nella fase iniziale il giocatore, posizionato nel settore di battuta, si mette in una posizione in cui il piede destro, che è il più gravato del peso del corpo, dista dal piede sinistro di uno spazio pari all'ampiezza delle spalle ( Fig. a ). L'esecuzione del colpo inizia portando il braccio destro indietro; il peso del corpo si sposta sul piede sinistro ( Fig. b ). Nella seconda parte di questo movimento il braccio viene ruotato in avanti, la racchetta rimane indietro con il polso ben piegato ( Fig. c ). Segue come conclusione, la massima accelerazione della racchetta verso il punto d'impatto attraverso il quale si scioglie la flessione del polso e la torsione dell'avambraccio.

Il volano viene colpito di lato davanti al corpo ( Fig. d ).

Il movimento rotatorio continua nella fase finale, il gomito si piega e ciò imprime una direzione diagonale al movimento che termina sulla spalla sinistra. ( Fig. e ). Nell'apprendimento è molto utile, prima di eseguire il movimento, possedere un'adeguato allenamento ideomotorio dei movimenti da eseguire; questo renderà più facili le fasi successive che prevedono:

- 1) L'esecuzione del movimento senza il volano
- 2) Movimento complessivo con lo spostamento del peso del corpo sempre senza volano
- 3) Movimento complessivo con il volano contro il muro o verso un obiettivo.
- 4) Esercitazioni con il volano lanciato nel campo opposto e, correndo, posizionarsi nell'altro campo per ripetere l'esercizio.

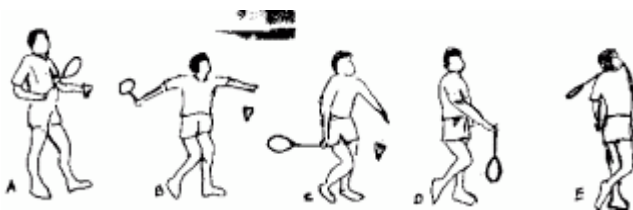
Obiettivo di un servizio alto sarà quello di piazzare il volano il più vicino possibile alla linea di fondo campo, costringendo l'avversario ad allontanarsi dal centro campo, scoprendo in questo modo zone di campo che possono essere sfruttate a proprio vantaggio nel colpo successivo.

Una battuta alta che cada ripida sulla linea di fondo è difficile da calcolare e controbattere, per cui sfrutta bene l'altezza della palestra.

La battuta alta serve, di passaggio, anche per imparare altri colpi.

In riferimento al gioco la sua applicazione costringe l'avversario fino alla linea di fondo ( tipica battuta del singolare ).

Durante lo scambio i movimenti di CLEAR - SOTTOMANO e DIRITTO sostanzialmente corrispondono ai movimenti della battuta alta.



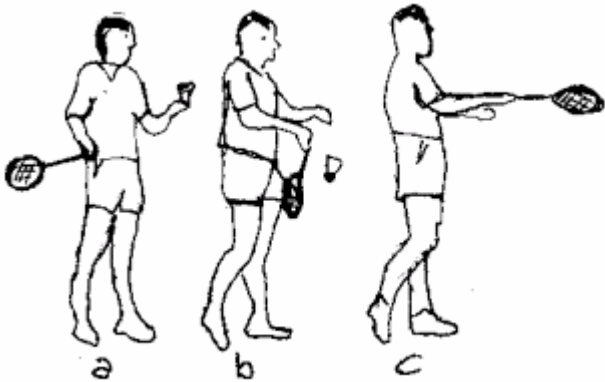
### **Il servizio corto**

La fase iniziale corrisponde a quella del servizio alto, dopodichè ci sono alcune differenze qui sotto riportate:

- 1) Il movimento rotatorio del braccio è leggermente più stretto (Fig. a ).
- 2) L'avambraccio risulta più piegato al gomito ( Fig. b ).
- 3) Il polso, al momento dell'impatto, rimane rigido oppure leggermente piegato.

4) Inoltre lo spostamento del peso corporeo dal piede destro al piede sinistro avviene con una rotazione del corpo stesso ( Fig. c ).

5) Si prosegue nella fase finale portando il braccio in alto a sinistra con un movimento però meno accentuato di quello già descritto nel servizio alto.



### **Servizio corto rovescio**

Il bersaglio di questo tipo di servizio è la linea anteriore del servizio; possibilmente il volano dovrebbe essere lanciato o all'incrocio con la linea centrale o vicino alla linea laterale.

Naturalmente è molto importante che il volano, in questo tipo di servizio, passi il più vicino possibile al "net" della rete, questo per evitare che l'avversario possa effettuare lo smash su di un servizio che al contrario di quanto detto finora, passi troppo alto sopra la rete.

Possiamo quindi individuare due fondamentali errori sul servizio corto:

1) Quando il volano passa troppo alto sulla rete, sicuramente il polso, nell'impatto con il volano, è stato piegato eccessivamente in avanti-alto.

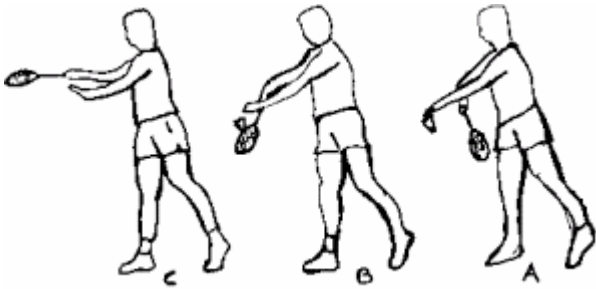
2) Quando il servizio è troppo corto, la causa va ricercata nel mancato trasferimento del peso del corpo, oppure nell'impatto troppo arretrato con il volano.

Nell'apprendimento di questo colpo è sicuramente utile effettuare alcuni esercizi particolari, che qui di seguito descrivo.

1) Stendere un filo a circa 30 Cm sopra la rete: il volano, nell'esecuzione del servizio deve passare in mezzo.

2) Effettuare il servizio contro un compagno che cerca sempre, di rispondere con lo smash.

Il servizio corto viene utilizzato più spesso nel doppio oppure, nel singolare, quando l'avversario è posizionato troppo indietro rispetto alla linea anteriore di servizio.



### **CLEAR O DRITTO SOPRAMANO**

E' il colpo fondamentale del Badminton . I principianti impareranno come colpire il volano proprio con il Clear, una specie di "pallonetto" che deve far cadere il volano quanto più possibile in prossimità della linea di fondo del campo avversario.



Il movimento corretto si può dividere in :

#### **a) FASE INIZIALE**

La spalla destra e la gamba destra vengono portate indietro. Il piede destro è praticamente parallelo alla rete, mentre corpo fa un angolo di 90' con la rete stessa. Il peso del corpo è interamente sul piede destro, la mano sinistra viene puntata verso il volano che arriva. La mano ed il braccio sinistro fanno un'unica linea che, attraversando le spalle arriva al gomito destro ( Fig. a ). L'avambraccio e la racchetta formano un angolo acuto in avanti, la testa della racchetta è all'incirca all'altezza dell'occhio destro.

#### **b) FASE DI PREPARAZIONE ( Mulinello )**

La testa della racchetta passa sopra la testa e rasentando la spalla sinistra, con un movimento rotondo, passa dietro la schiena fino al fianco destro e raggiunge il punto più basso. L'omero e l'avambraccio destro sono girati verso l'esterno ( Fig. b, c, ). Si comincia a spostare il peso del corpo verso il piede sinistro e il bacino si gira in direzione del colpo. Questo è il momento di massima tensione.

### **c) FASE DEL COLPO**

Si scioglie questa tensione girando velocemente e con forza il corpo in direzione del colpo alzando con scioltezza l'avambraccio che ruota sul gomito. In questa fase la racchetta, il braccio destro il corpo fino al piede sinistro, formano una linea tutta verticale ( Fig. d ): la racchetta è in alto sopra la testa.

### **d) FASE FINALE**

Il movimento non va interrotto ma prosegue con la racchetta e il braccio destro e si ferma all'altezza della gamba destra; il movimento viene completato portando indietro la racchetta all'altezza del petto, sulla destra.

I due più comuni errori di movimento in queste fasi sono:

- 1) di non effettuare il movimento rotondo dietro la schiena ( mulinello ) rimanendo con la racchetta in alto in attesa del volano. In questo modo non si riesce a dare una forte spinta verso il fondo al volano. Questo errore può essere eliminato con esercizi da fermi ( per esempio con un volano sospeso a un filo all'altezza giusta ).
- 2) di non sfruttare tutta l'altezza del braccio e della racchetta nel colpire il volano.

Bisogna inoltre osservare che un movimento completo, a cerchio, e sciolto dietro la schiena aumenta la velocità del volano e fa risparmiare energia; che il Clear deve essere battuto alto sopra la testa perché qui abbiamo il massimo controllo del volano; che dopo aver colpito il volano, non bisogna bloccare il movimento ma continuarlo in basso verso la gamba sinistra.

Il Clear, durante gli scambi, costringe l'avversario verso la linea di fondo ( specialmente il clear d'attacco che è quello più basso ) o permetterà di prendere un pò di fiato e raggiungere la posizione di centro campo. Molti altri colpi, come lo Smash e il Drop, vengono sviluppati dal Clear.

Per eseguire bene, in sequenza corretta, tutti i movimenti previsti dal Clear bisogna:

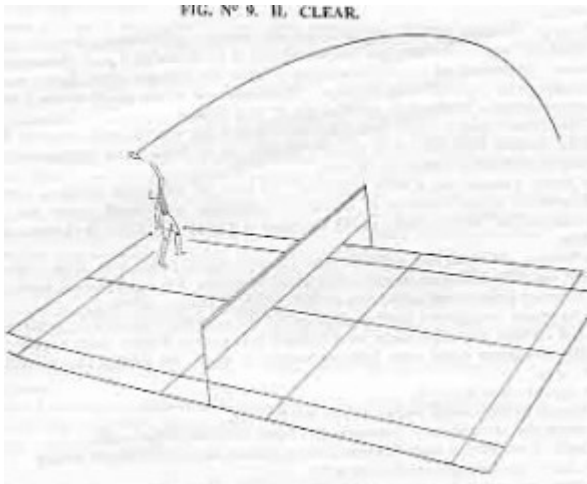
- farsi un'idea del movimento con l'aiuto di esercizi da tiro lanciando un volano in alto reciprocamente ed afferrandolo con la mano sinistra.
- eseguire il movimento con la racchetta senza volano.



- eseguire il movimento con il volano sospeso con una corda all'altezza massima raggiungibile dal giocatore.
- eseguire il Clear tirando il volano contro il muro e cercando di non interrompere il movimento.
- lanciare il volano con la mano verso un compagno che risponde al Clear con la racchetta.
- eseguire Clear e rispondere Clear da fermo.
- Battere e rispondere di Clear.

L'esecuzione perfetta del Clear richiede naturalmente e forse più di ogni altro colpo frequenti esercizi e molta pratica, infatti più il giocatore prova a colpire il volano, più rapidamente tutti i colpi del Clear risulteranno sotto controllo.

E' possibile controllare la perfetta esecuzione del colpo anche da soli: infatti se il Clear arriva solo a metà campo o nella tre quarti avversaria per esempio, dovrete innanzitutto controllare se l'impugnatura con cui sostenete la racchetta è corretta; in secondo luogo va verificato se la combinazione delle tre fonti di potenza nell'eseguire il colpo sia appropriatamente distribuita, e, infine, se le avete applicate con l'esatta sincronizzazione, poichè dovete utilizzarle nell'istante in cui la racchetta colpisce il volano. Se invece è errato il lavoro di piede, allora la fonte di potenza dovuta al trasferimento del peso del corpo non verrà sfruttata correttamente e in questo caso potrete notare immediatamente che la ragione del vostro colpo debole è dovuta proprio al mancato sfruttamento delle fonti di potenza. Gli errori più frequenti (a parte la completa utilizzazione delle fonti di potenza), sono quelli in cui i giocatori colpiscono il volano troppo basso o troppo alto, troppo presto o in ritardo, senza distendere il braccio girando il piatto della racchetta lateralmente al momento dell'impatto. Tutti questi difetti comprometteranno la perfezione di ogni colpo. Un buon giocatore sincronizzerà sempre il suo impatto nè troppo vicino, nè troppo lontano dal volano in arrivo, imparando, con la pratica, il momento d'impatto più appropriato, il quale, se perfetto, consente alla racchetta un'oscillazione completa colpendo il volano con la massima potenza.



## **DROP**

La fase iniziale del colpo non si deve differenziare da quella del Clear e dello smash; tuttavia il movimento viene frenato poco prima dell'impatto.

Il Drop ha maggiore effetto quando diventa riconoscibile il più tardi possibile (finta).

Abbiamo due tipi di Drop:

- 1) Drop lento: quando la racchetta e il braccio vengono fortemente frenati prima dell'impatto con il volano ed il polso rimane dritto.
- 2) Drop veloce: quando la racchetta e il braccio sono egualmente frenati ma con il polso piegato in avanti.

Segue, in ambedue i casi, una fase finale meno forzata rispetto al Clear.

I drop possono essere eseguiti sia nei pressi della rete, sia da fondo o da metà campo.

Sono colpi considerati come i più delicati della partita, poichè necessitano della massima precisione: entrambi devono infatti superare la rete quanto più radente possibile, anche se, soprattutto nel primo caso, si corre il rischio di impigliare il volano nella rete.

Il drop da fondo campo non presenta particolari difficoltà (è infatti una specie di tiro corto per cui è necessario molto allenamento): importante è soprattutto ruotare il polso in modo che il colpo possa essere "fintato" e diretto lungo tutta la lunghezza della rete.

Il drop eseguito nelle vicinanze della rete (anche chiamato "CUT") necessita di un'azione più elaborata; la prima regola è di avanzare verso il volano quanto più velocemente possibile, e di colpirlo quindi al suo livello più alto.

Fare un drop alla massima altezza costituisce un vantaggio non indifferente, poichè

si avrà più tempo per decidere dove indirizzare il volano.

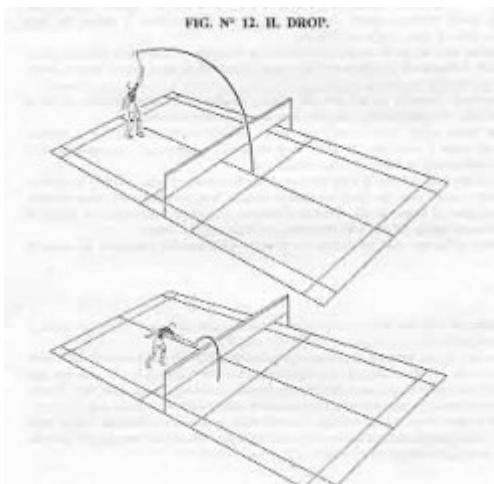
Il drop è anche un colpo di finta, perchè presenta un movimento simile a quello dello Smash: vantaggioso è quindi alternare questi due colpi, lasciando all'avversario il dubbio su dove indirizzerete il volano e quale colpo effettuerete .

Anche un semplice colpo di polso cambia radicalmente la direzione del drop; una delle più grosse difficoltà è infatti il rilancio di un volano quando questo, superando la rete in modo molto radente, ricade appena al di là della rete stessa.

Nel caso l'avversario riuscisse ad arrivare sul volano, potrete infatti semplicemente alzare la racchetta verso l'alto, coprendo la rete, e ributtare il volano quasi istantaneamente.

Un buon drop lascia infatti all'avversario una scelta di colpi molto limitata per il rilancio, impedendogli tra l'altro il clear alto (poichè il bordo della rete lo ostacolerà automaticamente) e mettendovi in condizione di chiudere il punto con uno smash.

Per eseguire il colpo drop radente, la testa della racchetta deve essere piatta, in modo da alzare il volano verso l'alto (quanto basta per fargli superare la rete); un drop piatto, eseguito come un drive, ha un rischio maggiore di colpire la rete ed essere indirizzato più lontano dalla rete stessa rispetto al drop radente; fornisce quindi all'avversario più tempo per raggiungere il volano.



## **SMASH**

E' il colpo più simile al Clear e che, più di ogni altro, necessita della massima potenza.

Rispetto al Clear occorre però una maggior velocità di esecuzione ed il punto di impatto con il volano è leggermente più avanti (circa 30 cm. ) rispetto alla verticale; occorre inoltre una leggera inclinazione del polso ed il peso del corpo e l'oscillazione del braccio devono aiutare il lavoro del polso ad accelerare il colpo il più possibile. In uno Smash ideale il volano deve avere una traiettoria tesa verso il basso e

passante vicino al bordo superiore della rete con la massima velocità, che in alcune partite Internazionali è stata misurata addirittura intorno ai 300 km orari.



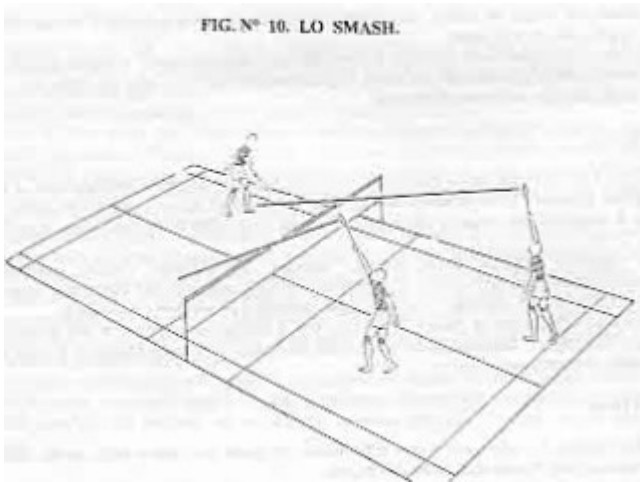
Lo Smash è considerato il colpo “risolutore” del gioco del Badminton; infatti se viene usato efficacemente e con variazioni di angolature, inclinazione e profondità, creerà una costante “preoccupazione” nell’avversario, poichè è in grado di infrangere il ritmo e la sicurezza della sua difesa.

Nello stesso tempo aumenterà l’efficacia degli altri colpi ( quali il drop, il drive, il lob, e altri colpi di finta), dato che gli avversari saranno indotti ad una condizione di incertezza quando sarete in grado di Smashare: potrete infatti colpire forte e veloce, piatto, inclinato, e così via.

Lo Smash più vantaggioso è quello eseguito dal più alto punto di battuta possibile, poichè solo così si avrà a disposizione la più ampia scelta di angoli dove piazzare il colpo; alcuni giocatori trovano infatti vantaggioso saltare verso l’alto per eseguire lo Smash, che risulterà così più difficile da anticipare.

### **Per imparare bene lo smash:**

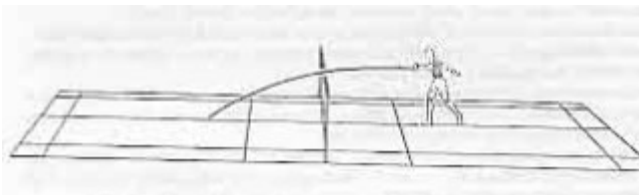
- a) bisogna servire il volano più basso e più corto del clear;
- b) stando a tre metri dal muro, il bersaglio deve essere all’altezza del battiscopa;
- c) stando in un ambiente libero ( palestra ), ad una distanza di 6-8 metri bisogna colpire, come bersaglio, i piedi di chi serve;
- d) stando sul campo da gioco: servizi a centro campo, sulla linea posteriore di servizio del doppio, sulla linea di fondo;
- e) la parata allo smash viene effettuata più che altro con colpi sottomano, e si impara con tiri lenti all’inizio e gradatamente più veloci, tenendo presente che è più facile rispondere agli smash con colpi sottomano di rovescio.



### **DRIVE o PALLEGGIO AL CENTRO DEL CAMPO**

Il colpo va portato in direzione parallela alla rete, di dritto e rovescio, braccio parallelo alla rete, colpendo sempre a braccio disteso con un colpo teso e chiuso col polso, avvicinarsi al volano con un passo breve ed un successivo passo lungo per raggiungere la posizione dove effettuare il colpo. Volano distante dal copro variare spesso la distanza e la direzione del colpo preferendo il tiro incrociato. Mantenere sempre la traiettoria il più possibile parallela al campo sulla immaginaria linea del nastro.

**Suggerimenti** : viene insegnato in modo propedeutico all'insegnamento dei passi nel campo, Direzione dei Movimenti, PASSI DURANTE IL GIOCO, CONTROLLO DELLA DISTANZA DAI COLPI.



### **GIOCO A RETE**

Avanzare a rete con un movimento iniziale del piede DX ed un piccolo passo seguito da un affondo verso l'angolo di ricaduta del volano.

**CLEAR SOTTO MANO** : colpire sotto rete con la racchetta alta all'altezza del nastro e sopra cercando il colpo d'attacco ed indirizzando il volano verso il fondo del campo, in questo caso molto più frequente é il colpo profondo lungo linea che il pallonetto a fondo campo incrociato.

DROP SOTTO RETE , DROP A RETE INCROCIATO : avanzando con o stesso movimento , colpire solo in appoggio il volano indirizzandolo oltre la rete senza sollevarlo; in alternativa chiudere il colpo ruotando il polso e tirando la racchetta verso il corpo indirizzando il volano verso l'angolo alterno esterno alla rete.

**Suggerimenti :**

### **ROVESCIO**

E' l'unico colpo che ha inizio muovendosi con la gamba SX con la quale si effettua il primo passo ed il secondo , il terzo o il secondo se si é già in corrispondenza del volano , si effettua ruotando le spalle alla rete alzando il gomito si porta il piatto della racchetta sulla coscia sinistra e si colpisce il volano quando si trova sulla nostra longitudinale leggermente spostato a DX. Durante lo svolgimento dell'azione rientrare con la gamba DX per imprimere maggior potenza al colpo trasferendo il peso dal fondo del campo in avanti (carico come nel CLEAR) ed indirizzando il colpo con un gioco di polso .

**Suggerimenti :** imprimere laddove possibile un "colpo di frusta" al volano al momento dell'impatto, si consiglia sempre di colpire a braccio disteso e compiere un movimento del braccio il più ampio possibile per creare un momento di forza maggiore.

## **TECNICHE DI GIOCO**

### **RISCALDAMENTO**

Come in qualunque attività sportiva il riscaldamento é 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 é 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 e si caratterizza per il DOPPIO turno di servizio . Il primo servizio viene preso in carico dal giocatore che si trova sul lato DX del campo , se il giocatore perde il punto perderà il proprio servizio , passando al compagno la mano per in SECONDO servizio.

Perso anche questo il servizio passa alla coppia avversaria. La posizione in campo é prefissata dal punteggio quindi si alternano i turni di battuta e le posizioni in campo a seconda del punteggio PARI o DISPARI. Il Match é composto da 3 games .

Caratteristica del gioco del DOPPIO é 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.

Tutte le rimanenti fasi di gioco restano invariate. Quindi si serve sempre incrociato , si cambia lato del campo se il punteggio é 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 due importanti aspetti, il primo l'area di servizio comprende anche la parte di fondo campo, il secondo nel servizio si serve una sola volta posizionandosi a DX nel punteggio pari ed a SX nel punteggio dispari. Finalità del gioco é sempre costringere l'avversario all'errore . Si conquista il punto quando si é 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.

### **TATTICHE DI GIOCO**

Alcune valide indicazioni sono : ricercare sempre il fondo del campo per ampliare il margine di recupero e di impostazione del gioco, privilegiare i colpi incrociati evitando di far transitare il volano al centro del campo ad altezza raggiungibile dall'avversario per uno smash. Eseguire un servizio corretto trovando la possibilità di indirizzarlo ove desiderato.