



Il campo misura  $13,40 \times 5,18$  m (6,10 m per il doppio); le due metà campo sono separate da una **rete** alta 1,55 m.

Il terreno di gioco è delimitato dalle **linee laterali e di fondo**, per il singolo e il doppio.

Nelle due metà campo sono tracciate le linee che delimitano le **aree di servizio**.

## Come si gioca

- In un campo rettangolare, simile a quello del tennis, 2 o 4 giocatori (rispettivamente nel **singolo** e nel **doppio**) si lanciano un volano, **colpendolo sempre al volo** con una racchetta.
- Conquista **un punto** chi riesce a far cadere il volano nel campo avversario, oppure chi induce l'avversario all'errore.



## Un po' di storia

Sembra che il badminton fosse giocato in Oriente già nell'antichità e che gli inglesi l'abbiano imparato e importato in Europa.

Verso la fine del XIX secolo, il duca di Badminton, in Inghilterra, ne definì le regole. È divenuto sport olimpico a partire dai Giochi di Barcellona del 1992.

Nel digitale puoi trovare notizie più recenti di questo sport.

## Le regole del gioco

La partita è suddivisa in **tre giochi**, contesi ognuno ai **21 punti**. Con punteggio di 20 pari, vince il gioco chi fa 2 punti consecutivi.

Sul 29-29 vince il gioco chi arriva a 30 punti.



Regolamento • Storia recente del badminton



Il badminton

Esplora i contenuti digitali



CHE COS'È

**SHUTTLECOCK** In italiano "volano", ha forma conica aperta formata da piume o plastica infilate in una base emisferica di sughero (o gomma). Per la sua forma il volano è estremamente stabile dal punto di vista aerodinamico.

**Inizio del gioco, punti e regole principali** Il gioco comincia quando il giocatore al servizio invia il volano nel campo dell'avversario, il quale, con un solo colpo, deve rimandare il volano oltre la rete.

Fa **punto** chi vince lo scambio. Quando chi ha effettuato la battuta perde lo scambio, perde anche il servizio che passa all'avversario, fino a che anche questi lo perde. Lo scambio **si conclude** quando:

- il volano cade a terra, non supera la rete o viene toccato dallo stesso giocatore due volte di seguito;
- un giocatore tocca la rete o invade il campo avversario;
- il volano tocca il corpo di un giocatore.

**L'attrezzatura** La **racchetta** è simile a quella usata nel tennis, ma più piccola e leggera.

Il **volano**, il cui peso va dai 4 ai 6 g, è costituito da una base emisferica, pesante, e da un tronco di cono formato da piume. Questa conformazione garantisce che il volano abbia sempre la base rivolta nella direzione di volo e possa così essere colpito facilmente sulla semisfera di gomma.



Il servizio di rovescio viene normalmente indirizzato a fil di rete appena oltre la linea di servizio corto.

gomito all'altezza delle spalle

tenere il volano per le piume all'altezza della vita

pie' corrispondente alla racchetta



lasciare il volano e colpire con un'azione del polso

colpire il volano sotto la vita e con il piatto della racchetta



## I fondamentali

Al giocatore di badminton è richiesta una certa familiarità con l'uso della racchetta e una **eccellente coordinazione oculomanuale**. Inoltre deve avere buona rapidità di spostamento, piazzamento e capacità di anticipazione.

L'attaccante cerca di indirizzare il volano negli spazi meno difesi dall'avversario, effettuando finte e colpi a sorpresa in modo da sbilanciare il giocatore di fronte. Dopo ogni colpo recupera la posizione al centro della propria metà campo.

**Il servizio** Deve essere eseguito colpendo il volano **al di sotto della cintura** e con il piatto della racchetta **più basso rispetto alla mano che la impugna**. Il servizio si esegue con i piedi a terra dietro la linea di



Net kill • Serve

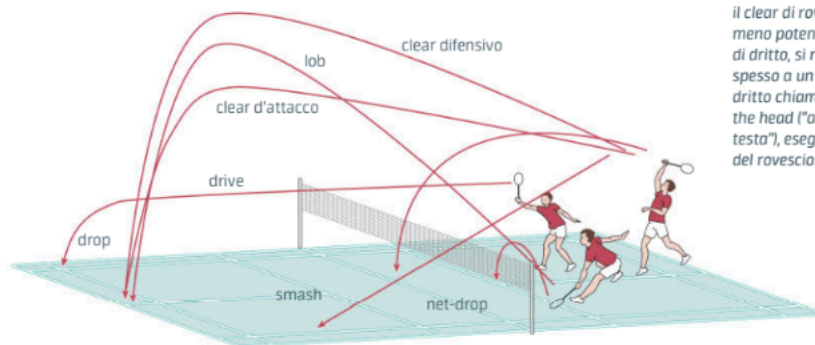
servizio corto, e va indirizzato diagonalmente, oltre la rete, nel campo di servizio opposto.

Il servizio si può eseguire sia di dritto sia di rovescio, anche se quest'ultimo è scelto dalla maggior parte dei giocatori perché efficace e più semplice da imparare.

**I colpi** Il volano va colpito sempre al volo, cercando di alternare, sia di dritto sia di rovescio, tiri lunghi, usando il **clear**, che è il colpo fondamentale, corti, smorzate (**drop** e **net drop**), pallonetti (**lob**) e colpi tesi (**drive** eseguiti di solo polso). Bisogna cercare di colpire il volano in anticipo, cioè il più in alto possibile, per eseguire il colpo dall'alto verso il basso (**smash**), violento e difficile da prendere. Rispetto al tennis, nell'uso della racchetta si utilizza maggiormente il polso.



Per evitare di usare il clear di rovescio, meno potente di quello di dritto, si ricorre spesso a un colpo di dritto chiamato round the head ("attorno alla testa"), eseguito sul lato del rovescio.



## Il doppio

Nel doppio il campo utilizzato è leggermente più ampio. Il servizio va effettuato sempre **in diagonale**, da destra verso sinistra su punteggio pari, da sinistra verso destra su punteggio dispari e, come nel tennis, deve rispondere il giocatore prestabilito.

Nel servizio il volano può cadere anche nei corridoi laterali, ma deve cadere prima della linea di servizio lungo.

Durante il proseguimento dello scambio, il volano può essere colpito indifferentemente da un giocatore o dal compagno e deve essere indirizzato direttamente nel campo avversario.



I colpi



Clear • Drive



## L'USO DELLA RACCHETTA

### PROVO PER IMPARARE

#### 1 Lancio e risposta

Un giocatore tiene il volano con due dita e lo tira al compagno posto di fronte a 4-5 m di distanza; egli cercherà di rinviarglielo con la racchetta. Ogni 10 lanci si invertono i ruoli.



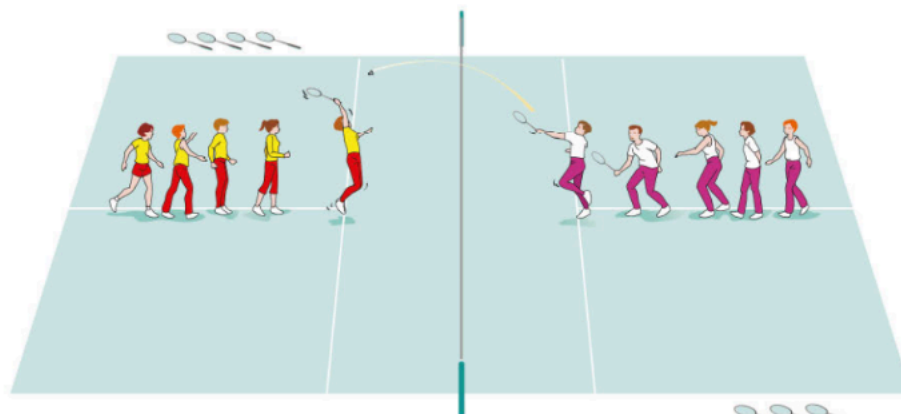
#### 2 Da fermi e camminando

Colpire il volano dal basso verso l'alto, sia di dritto sia di rovescio, cercando di mandarlo sempre più in alto. Provare anche ad accompagnare la discesa fermandolo sul piatto della racchetta.

#### 3 Gioco corto

Mentre si eseguono una serie di scambi sotto rete con un compagno, cercare di far cadere il volano appena al di là della rete facendolo passare radente ad essa.

#### 4 Passa la racchetta



Due squadre sono in fila una di fronte all'altra, separate dalla rete, con il primo della fila posto centralmente sulla linea di battuta.

Ogni giocatore, al suo turno, colpisce il volano proveniente dal campo avversario con la propria racchetta, quindi si rimette in coda e lascia il posto al compagno dietro di lui.

Chi sbaglia, poggia la sua racchetta a bordo campo e si

rimette in coda. Il primo della fila, dopo aver effettuato il colpo, consegna la racchetta al primo compagno in coda che ne è sprovvisto e così via, fino ad arrivare alla situazione in cui si rimane con una sola racchetta da far passare da un giocatore all'altro dopo ogni colpo. Si gioca fino all'esaurimento delle racchette da parte di una squadra, che naturalmente sarà quella che avrà perso.