Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 44 (1987)

Heft: 10

Artikel: Badminton : allenamento juniori

Autor: Müller, Thomas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000090

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

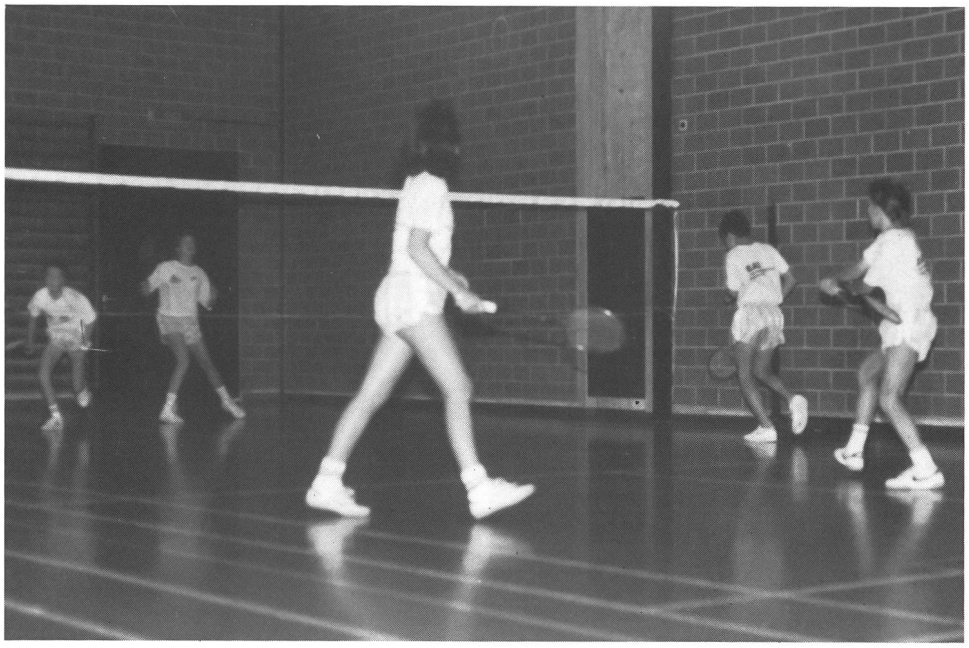
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Badminton – allenamento juniori

di Thomas Müller

Thomas Müller, delegato G + S FSB, allenatore federale ed esperto G + S (più volte campione svizzero doppio e singolo), allenatore di successo del BC Uzwil.

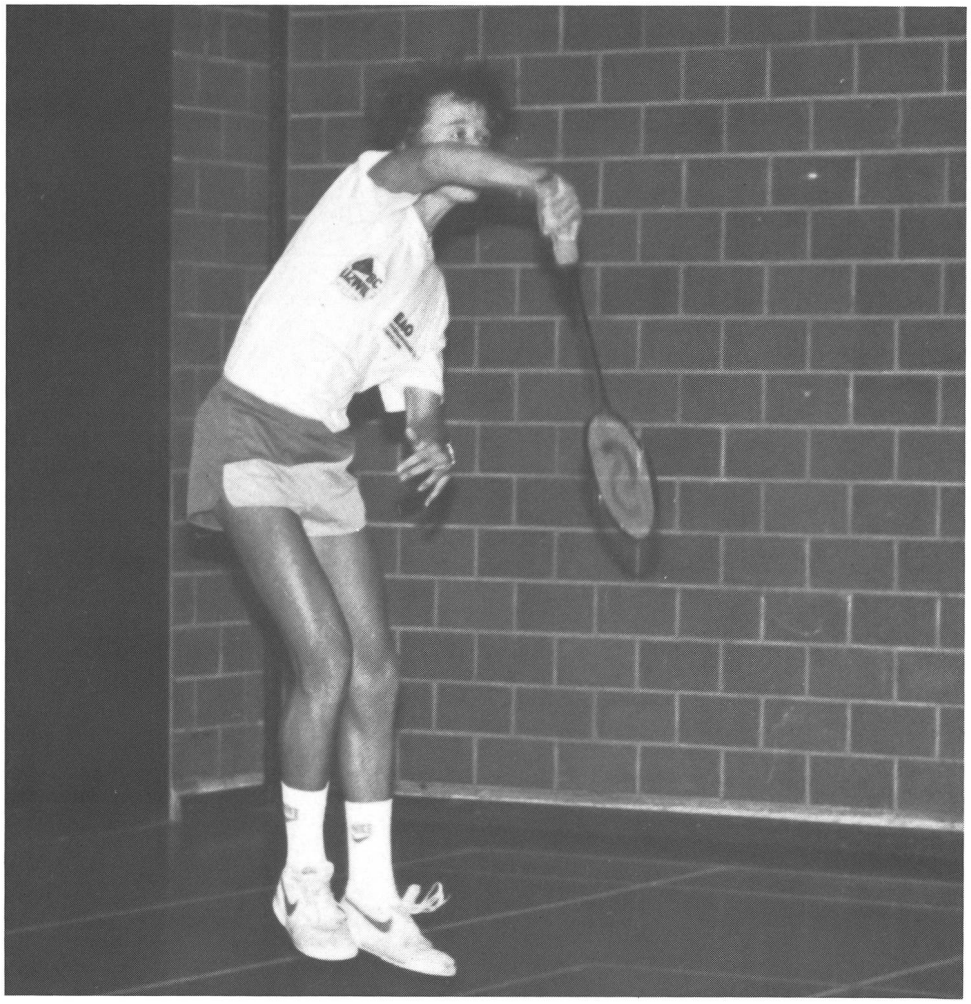
Questo articolo presenta i contenuti e i punti di maggior peso dell'allenamento juniori nella disciplina Badminton, ripartito in quattro categorie d'età (6-9; 9-12; 12-15; 15-18 anni).



Fase introduttiva (6-9 anni)

In questa prima fase si tratta in primo luogo di familiarizzare il bambino con la racchetta e lo «shuttle» (il volano). Sono particolarmente idonei dei giochi semplici con racchetta e volano, come per esempio rincorrersi, Americana, palla bruciata, ecc. Anche cosiddetti giochi d'assuefazione e di sensibilizzazione, come il tiro a segno, il passaggio da seduti o il passaggio in piedi su una panchina, il gioco con due racchette ecc., permettono buoni progressi. Vengono poi introdotti i colpi base, come il servizio, il Clear, il Drop, il Lob, lo Smash (la schiacciata) e il gioco rete, con particolare attenzione allo svolgimento del movimento, con esercizi semplici in maggior parte eseguiti da fermi. È importantissimo che l'allenatore o il monitore sfrutti pienamente la capacità d'apprendimento visivo dei bambini a questa età, eseguendo e dimostrando spesso e in modo corretto i colpi base.

Viene introdotta anche la tecnica di corsa, ma non integrata negli esercizi di colpi, che viene allenata «a secco». I bambini non sono abituati a correre indietro, bisogna allenarlo specialmente! Durante questa fase il bambino dovrebbe imparare le regole più importanti e l'idea di gioco del badminton. Si gioca prevalentemente singolo su una metà del campo; così i bambini imparano il gioco diritto e la variazione di colpi lunghi e corti. Il doppio non ha molta importanza per questa fase d'allenamento e viene giocato solo nel sistema «avanti-indietro» o «d'una parte all'altra».



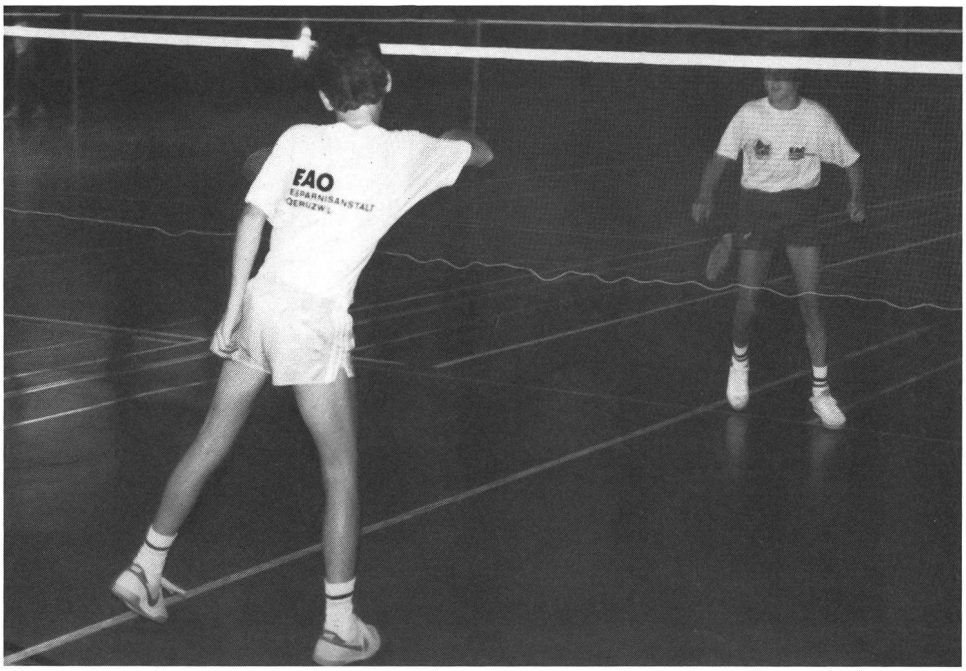
Fase d'automatizzazione (9-12 anni)

In questa fase i colpi di base vengono automatizzati con combinazioni facili di colpi. Vengono introdotti nel programma i colpi di rovescio e le finte.

La tecnica delle gambe viene parzialmente integrata in esercizi combinati di colpi e corse, come per esempio: servizio, 3 Clear, Drop, Drop alla rete, Lob, ecc.

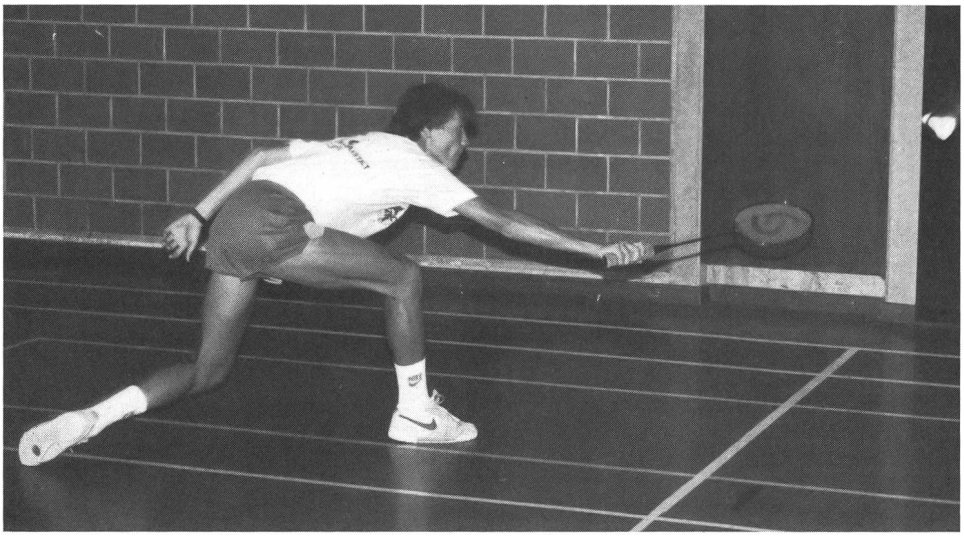
Vengono inseriti esercizi di destrezza e d'agilità specifici per il bamdinton. Si dà molta importanza al gioco a rete.

S'aggiungono degli elementi tattici di base sia nel singolo sia nel doppio (sistema calamita), visto che a questa età i bambini partecipano alle loro prime competizioni. È importantissimo la buona assistenza e il buon coaching da parte dell'allenatore, è lui che può insegnare loro a rispettare certe regole (anche nella sconfitta).



Fase d'allenamento (12-15)

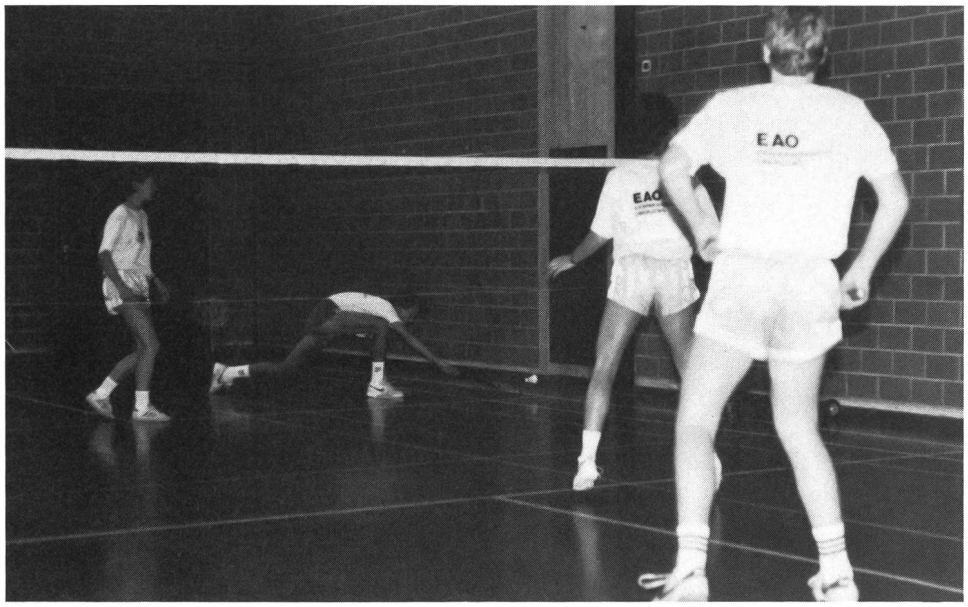
A questa categoria d'età comincia la vera e propria fase d'allenamento, durante la quale i giovani si allenano fino a quattro volte la settimana. Al centro del programma ci sono esercizi combinati di colpi e corse a scopo tattico, tecnico o di condizione fisica. Si accorda più importanza al prodotto finale di un colpo, cioè Clear alla linea di fondo o Smash duro e preciso alla linea laterale, ecc. I colpi di base si trasformano sempre più in colpi di competizione, con fasi più rapide di slancio e di colpi, e il cosidetto «movimento in avanti» nei colpi di base sopra la testa, si trasforma in un salto.
Per tutti i colpi s'imparano e s'allenano finte e vengono introdotti colpi speciali come il Drop e lo Smash tagliati o il Drop sotto mano di diritto e di rovescio. La tattica del singolo e soprattutto del doppio (sistema calamita) viene migliorata e ampliata ulteriormente con un numero maggiore di partecipazione a gare. In questa fase comincia anche l'allenamento regolare della condizione fisica, sia in percorsi a cantieri sia con allenamenti di corsa.



Fase di competizione (15-18 anni)

In questa fase i giovani diventano veri competitori che si allenano fino a cinque volte la settimana.

Nell'allenamento della tecnica dei colpi, aspetti come la precisione, la velocità e la variazione sono importantissimi. Esercizi tecnici puri servono soprattutto alla correzione di particolari nei colpi. Si comincia a preparare più frequentemente un allenamento della tecnica su misura del singolo giocatore.
Nel settore tattico si allenano soprattutto nel doppio importanti elementi di combinazioni di gioco, mentre nel singolo la tattica viene applicata più nel gioco.
L'allenamento della condizione fisica è diventato parte dell'allenamento, e anche lo stretching non è più una parola straniera per i giocatori.
Durante l'alta stagione (da settembre a aprile), i giovani giocatori sono impegnati quasi ogni fine di settimana, perché la maggior parte di loro partecipa non solo alle competizioni juniori, bensì anche al campionato interclub. Se un giocatore fa inoltre parte del quadro nazionale, il suo impegno può essere considerato da professionista. □



Indirizzo dell'autore:
Thomas Müller
Wilerstrasse 43
9636 Schwarzenbach (SG)