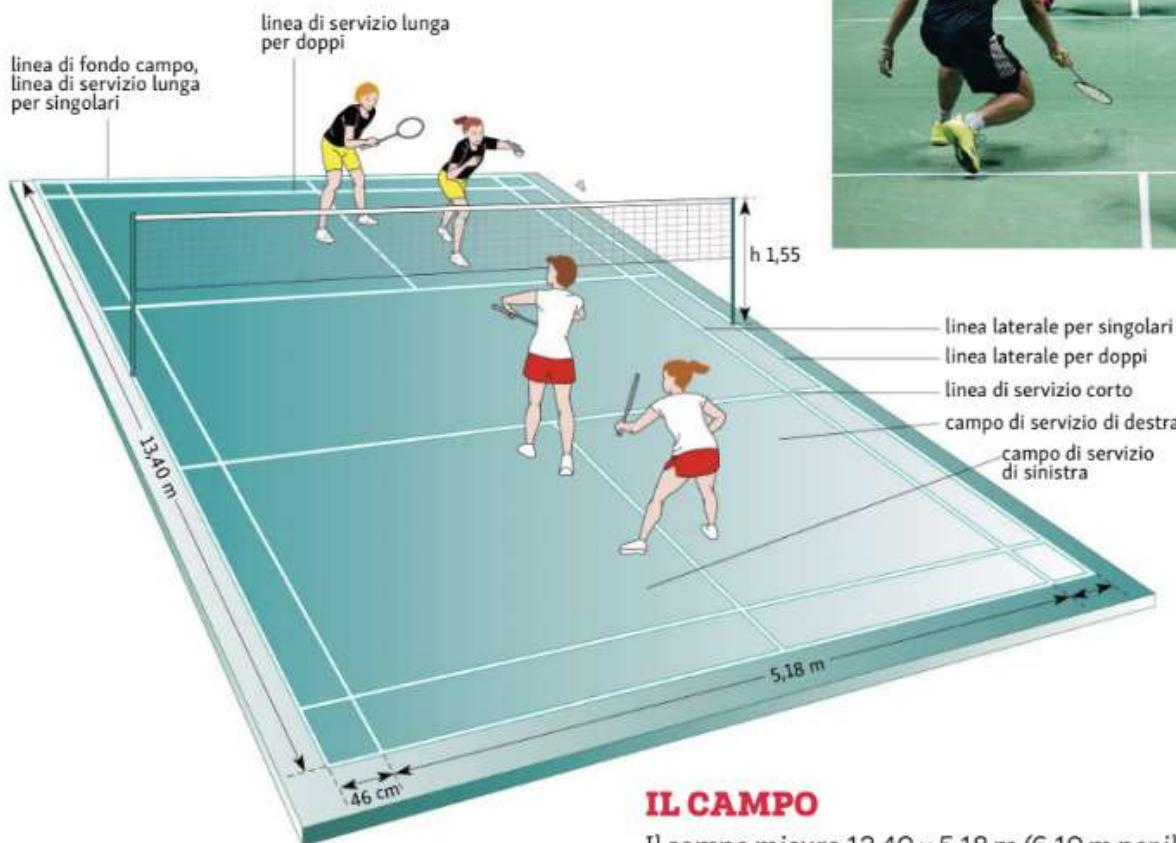


# Il badminton

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.



## IL CAMPO

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**.



**APPROFONDIMENTO**  
Il regolamento  
**VIDEO**  
Il badminton

## > LE ORIGINI DEL BADMINTON

Il badminton nasce in India nella seconda metà del 1800, ma giochi simili con il volano erano già conosciuti molti secoli prima.

In Cina, per esempio, già nel V secolo si praticava il *Ti Jian Zi*, che consisteva nel colpire il volano con i piedi o altre parti del corpo in modo da non farlo cadere a terra.

Cinque secoli più tardi, in Oriente si era diffuso un gioco nel quale due contendenti si inviavano il volano con una racchetta. Con il tempo questo gioco divenne molto popolare, soprattutto fra i bambini, e arrivò in Europa: in Inghilterra era conosciuto come *battledore and shuttlecock*

(letteralmente "racchetta e volano"); in Francia si chiamava *jeu de volant*; in Germania e in Scandinavia *federball*.

Intorno alla metà del 1800, nella colonia britannica di Poona, in India, il gioco subisce una modifica e i due giocatori con la racchetta vengono divisi da una rete. Inizialmente viene praticato con piccole palle costituite da gomitoli di lana, ma con il passare del tempo si impone il volano di piume.

Quando fanno ritorno nel loro Paese, gli ufficiali inglesi portano con sé il gioco, che inizialmente chiamano *Poona*, dal nome della città nella quale lo hanno conosciuto. In seguito la storia racconta che,

## LE REGOLE DEL GIOCO

### 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.

### Il punteggio

La partita è suddivisa in **3 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.



### L'attrezzatura

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

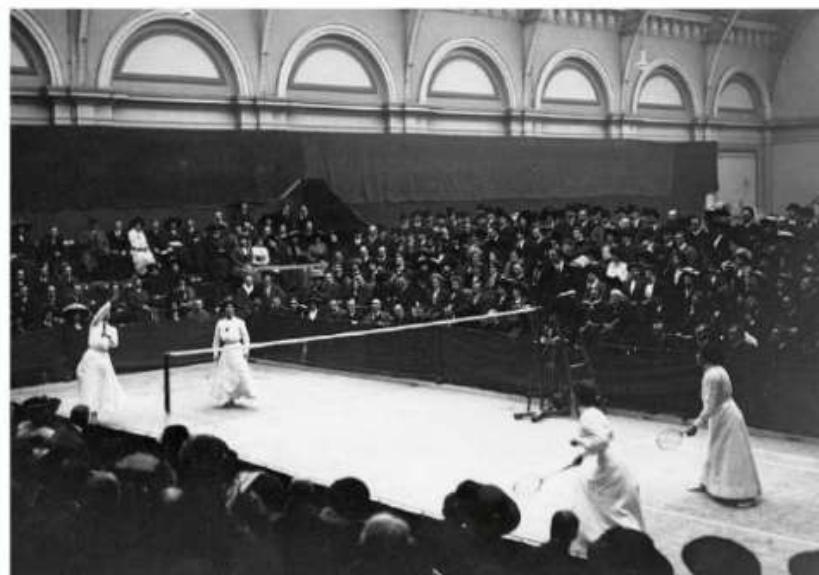
Il **volano**, il cui peso va dai 4 ai 6 g, è costituito da una base semisferica, pesante, e da un tronco di cono formato da piume. Questa conformazione garantisce che il volano abbia sempre la base rivolta nella direzione di volo e possa così essere colpito facilmente sulla semisfera di gomma.

Sotto, doppio femminile in occasione del Campionato inglese di badminton, Londra 1911.

in occasione di una festa organizzata dal duca di Beaufort nella sua tenuta a Badminton, gli ospiti abbiano cominciato a giocare con racchetta e volano divertendosi molto e che da qui il gioco sia diventato assai famoso nella cittadina inglese, da cui poi ha mutuato il nome, e in seguito in tutta l'Inghilterra.

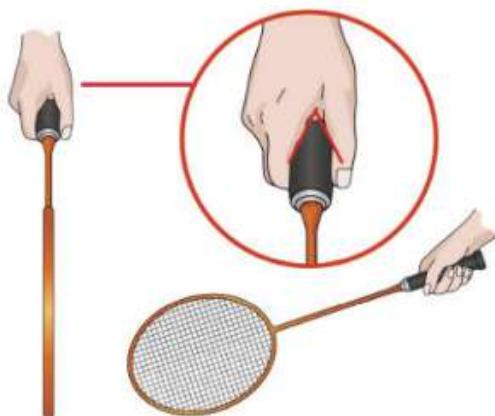
Il primo regolamento ufficiale della Badminton Association of England è stato stilato nel 1893 e agli inizi del XIX secolo il gioco ha cominciato a diffondersi nel resto del mondo.

Con i Giochi di Barcellona del 1992 il badminton è diventato ufficialmente sport olimpico.

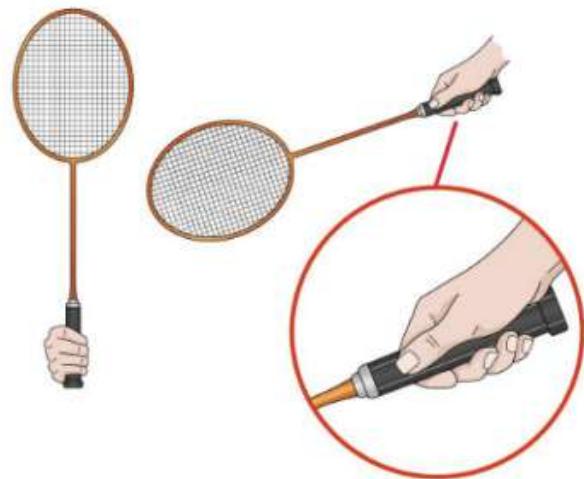


Nel badminton vengono utilizzate due impugnature principali. Nella presa la mano è rilassata: le dita si stringono sul manico appena prima dell'impatto col volano.

**Impugnatura di diritto o a "V":** impugna la racchetta davanti a te con il piatto corde perpendicolare al terreno in modo che, chiudendo le dita sul manico, si formi tra indice e pollice una lettera "V". L'indice è leggermente separato dalle altre dita.



**Impugnatura di rovescio:** dalla presa per il dritto, fai ruotare di un quarto di giro verso fuori la racchetta e appoggia il pollice rivolto verso avanti sul lato piatto del manico.



## 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 gioco di gambe

Nel badminton il gioco di gambe è fondamentale: bisogna essere reattivi per spostarsi in tutte le direzioni senza correre ma facendo dei rapidissimi passi, in genere accostati, qualche volta incrociati. Il segreto per essere esplosivi è usare bene lo **split step**, un particolare passo utilizzato anche nel ten-

nis, che si effettua esattamente nel momento in cui l'avversario colpisce il volano. Consiste nel saltare leggermente da terra, poco, solo 2-3 cm, staccando entrambi i piedi dal suolo e poi atterrando sugli avampiedi con le ginocchia piegate e le gambe ulteriormente divaricate: in questo modo sarà possibile "rimbalzare" immediatamente in qualsiasi direzione.

## Il servizio

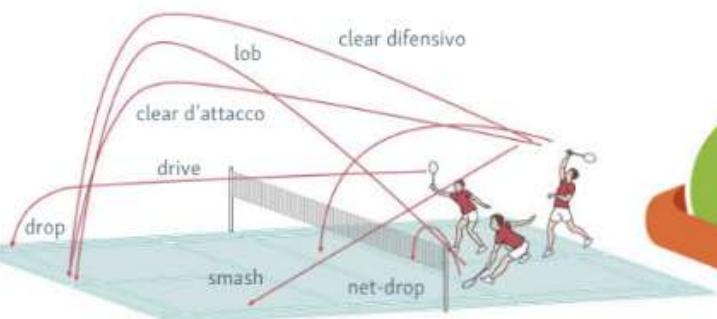
Deve essere eseguito colpendo il volano **al di sotto della cintura** e con il piatto della racchetta **più basso rispetto alla mano che la impugna**. Il servizio si esegue con i piedi a terra dietro la linea di servizio corto, e **va indirizzato diagonalmente**, oltre la rete, nel campo di servizio opposto.

Il servizio si può eseguire sia **di diritto** che **di rovescio**. Quest'ultimo è il primo che viene insegnato perché efficace e più semplice da imparare.



## I colpi

Il volano va colpito sempre al volo, cercando di alternare, sia di dritto che di rovescio, tiri lunghi, usando il **clear**, che è il colpo fondamentale, tiri corti, smorzate (**drop** e **net-drop**), pallonetti (**lob** o **lift**) e colpi tesí (**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.



## 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 del doppio.

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.