



F.I.Ba.
Comitato Regionale
LOMBARDIA

In seguito al primo anno di raduni il programma tecnico-tattico per il 2° anno dovrebbe comprendere sinteticamente i seguenti elementi:

TECNICI

1. Consolidamento dei colpi di base;
2. Stabilizzazione dei colpi particolari (ad esempio tagliati) sia da rete/centro campo/fondo campo;
3. Colpi speciali sia d'attacco che di difesa (come ad esempio finte, di recupero, contrattacco, etc.);
4. Footwork (movimenti in campo) nelle varie situazioni di gioco; in particolar modo il così definito "long footwork" che aiuta l'atleta a coprire meglio la superficie del campo;
5. Differenziazione marcata per l'utilizzo dei colpi in attacco;
6. Differenziazione marcata per l'utilizzo dei colpi di difesa;
7. Acquisizione della sicurezza durante gli scambi;
8. Insegnamento della postura e utilizzo del bacino nei vari movimenti;

TATTICI

1. Esercizi tattici e schemi di base nel gioco del singolare;
2. Esercizi tattici e schemi di base nel gioco del doppio;
3. Riconoscimento delle situazioni di attacco e difesa;
4. Lezioni di teoria con disegni creati per la tattica;
5. Gioco specifico così denominato "a zone" nei vari livelli;
6. Riconoscimento anticipato della situazione di gioco (valutazione rapida/attività/reattività)
7. Concentrazione (esercizi specifici) sulla gestione del vantaggio acquisito durante la partita;
8. Progettazione personalizzata sullo stile di gioco/tattico di ogni atleta;

F.to Stich Erika Henriete

Il Direttore del Centro Tecnico:
Fabio Cogi

F.I.Ba. Federazione Italiana Badminton
Comitato Regionale Lombardia

Via G.B. Piranesi, 46 – 20137 Milano - Tel. 02 58312343 – Cell. 338 6230045 Fax 0341 576310
lombardia@badmintonitalia.it

 **Federazione Sportiva Nazionale**
riconosciuta dal **Coni**