

# Badminton: Uno sport scolastico

Il badminton è relativamente sicuro ed economico. Per giocare a volano, inoltre, occorre poco spazio. Si tratta di una disciplina ideale da praticare a scuola per sviluppare capacità sportive ma anche competenze sociali come la correttezza e il riguardo nei confronti degli altri.

## Materiale

Per una lezione di educazione fisica di badminton con una classe di 24 allievi, occorrono:

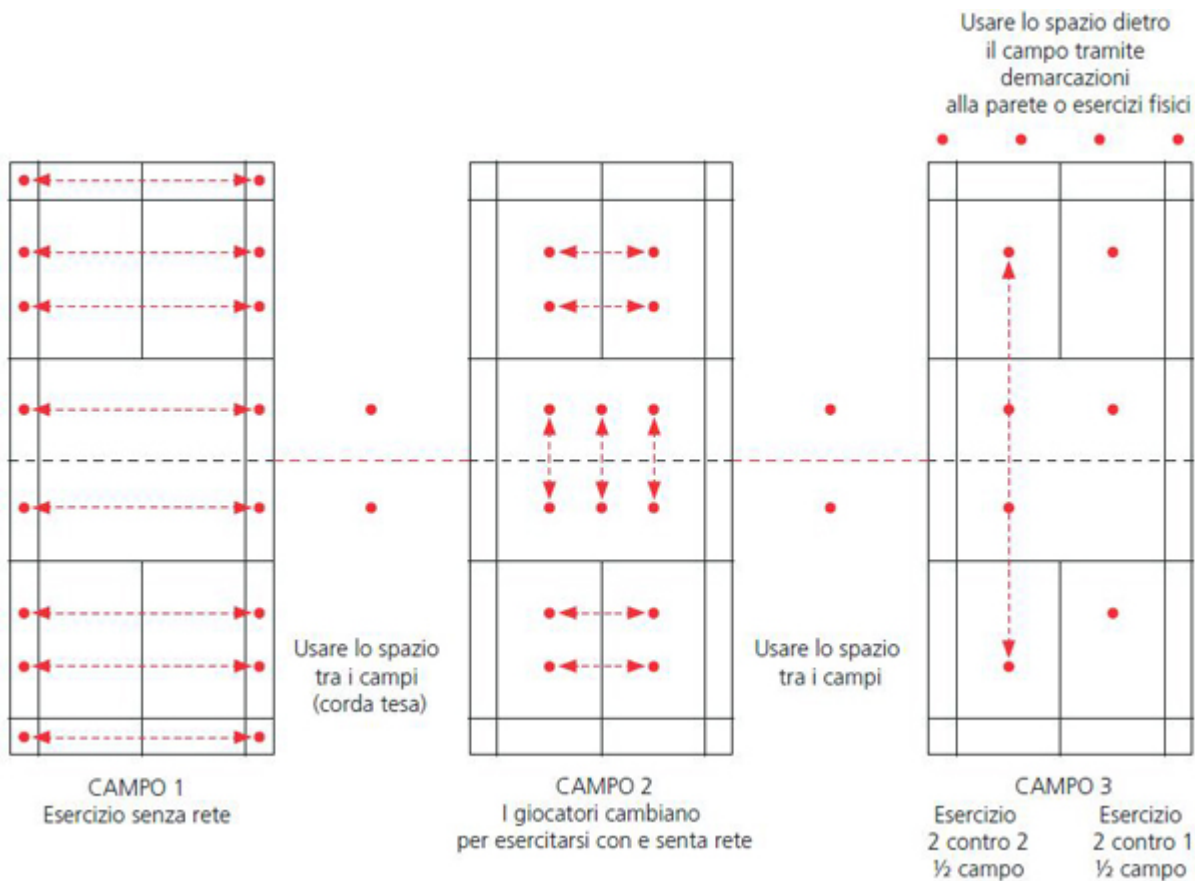
- 24 racchette: sono raccomandate delle racchette leggere ma robuste. Le più indicate sono quelle leggere che hanno però almeno lo stelo di grafite o carbonio.
- 24-60 volani: quelli di nylon sono più economici e durano di più rispetto ai veri volani di piume. Non mettere i volani in tasca, altrimenti rischiano di deformarsi.
- Linee da badminton: se il campo non è disegnato, è possibile demarcarlo con del nastro adesivo adeguato, cinesini, ecc.
- Rete da badminton: se non è disponibile una rete, si può anche usare una corda e le asticelle per il salto in alto. Stendere delle pagine di giornale oppure attaccare dei nastri lungo la corda per renderla più visibile.
- Scarpe da palestra: portare assolutamente delle scarpe da palestra (non da corsa!). La tenuta laterale maggiore riduce il pericolo di slogarsi le caviglie.

## Sicurezza

- Non lasciare volani a terra quando gli allievi si allenano.
- Non passare dai campi da gioco su cui si stanno allenando altre persone. Un improvviso cambio di direzione potrebbe infatti provocare degli scontri.
- Garantire una distanza sufficiente tra gli altri allievi delimitando in modo chiaro i campi da gioco.
- Vigilare affinché in nessun caso gli allievi si tirino addosso dei volani.
- Assicurarsi che il ricevente/il servente siano in una posizione sicura e che ci sia spazio a sufficienza fra gli allievi che si allenano.
- Assicurarsi che i pali della rete siano stabili.

## Organizzazione

Anche se per giocare a volano non ci vuole molto spazio, una palestra piccola può diventare stretta per una classe intera. Seguono alcuni esempi su come preparare degli esercizi che permettono a diversi allievi di allenarsi contemporaneamente.



- Senza campo e senza rete: utilizzare le linee di altri sport già presenti a terra.
- Ridurre le dimensioni del campo: un campo più piccolo può essere coperto più facilmente; ciò consente di eseguire scambi più lunghi.
- Utilizzare lo spazio tra/oltre i campi: mentre quattro o più allievi si allenano in campo, altri possono allenarsi negli spazi disponibili della palestra.
- Esercizi con quattro o più giocatori in campo.
- Allenarsi a coppie o a gruppi: in questo modo tre coppie possono lavorare o due si allenano e una persona raccoglie i volani, prima di ruotare.
- Pause: cambiare costantemente fra esercizi, posizioni e pause. In questo modo si mantiene alto il livello di motivazione.
- Feeder (insegnante o allievo): feeder è un termine utilizzato nel badminton per indicare un allenatore/insegnante/allievo che colpisce o lancia volani in successione in modo che il ricevente possa allenarsi molto e in poco tempo.
- Circuito: gli allievi colpiscono o lanciano i volani ai compagni che dopo ogni colpo, ruotano in modo da dare una chance a tutti gli allievi di provare il colpo.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ