

# Badminton – Introduzione/preparazione: Come gestire racchetta e volano

Grazie a questo esercizio che prevede delle semplici evoluzioni con la racchetta e il volano, gli allievi si familiarizzano con l'attrezzatura da badminton.

Gli allievi sono sparpagliati liberamente nella palestra, ciascuno con un volano.

- Chi riesce a giocolare il volano sulla racchetta di diritto e di rovescio tirando molto in alto, con tiri corti, con un «taglio»?
- Chi riesce a tirare il volano con un forte tiro sottomano (di diritto e/o di rovescio) in verticale fino a toccare il soffitto della palestra?
- Chi riesce a raccogliere il volano mentre è in aria o per terra con la racchetta?



## Varianti

- Mentre si giocola svolgere altre attività (p. es. sedersi per terra).
- Far girare il volano lungo il bordo del piatto corde.
- Adagiare il volano sul piatto corde e con una leggera torsione della racchetta, arrivare a farlo cadere sulle corde dal lato delle penne o del cesto sintetico (semisfera di sughero verso l'alto).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO