

Badminton – Tecnica di tiro: Colpito e affondato

Gli allievi si affrontano uno contro uno senza rete. In questo esercizio, si tratta di parare drive veloci in modo agile e nel contempo di contrattaccare in modo mirato.

Si gioca a uno contro uno liberamente. I primi tre passaggi sono normali per dare inizio al gioco. Dal quarto passaggio, però, si cerca di colpire il corpo del compagno (dal collo in giù) con dei veloci drive di rovescio.



Varianti

- Se si colpisce il piede si ottiene il doppio di punti.
- Su una metà campo con una rete più bassa.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO