

Badminton – Tecnica di tiro: Gioco di squadra

In questo esercizio gli allievi collaborano in sincronia per sviluppare uno spirito di squadra efficace.

Due persone giocano liberamente nello spazio con due volani contemporaneamente.

- Tiri lunghi e alti.
- Drive veloci e piatti.



Varianti

- Tiri corti (p. es. sotto rete).
- Giocare con tre volani contemporaneamente.
- 4 persone giocano su un quadrato. Ogni coppia gioca con due volani in diagonale. Dopo ogni tiro, si cambia posto con il vicino.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO