

Badminton: Giocare con il volano

Per molti anni è stato uno dei giochi preferiti da fare nel tempo libero. Oggi il badminton è in piena espansione. Praticato da bambini e da adulti, questo sport permette lo sviluppo di coordinazione motoria, tattica e velocità.

Il badminton è il gioco di rinvio più veloce. Nelle schiacciate, i migliori giocatori al mondo sono in grado di lanciare il volano fino alla velocità di 300 chilometri orari. Una delle numerose caratteristiche di questo sport che lo trasforma in una vera e propria attrazione, da integrare anche nell'insegnamento.



Semplice, rapido, attrattivo

A differenza del tennis, il badminton è uno sport di facile apprendimento sia per gli allievi che per i principianti. Soprattutto nelle fasi iniziali dell'insegnamento i progressi sono considerevoli. Inoltre le ragazze e i ragazzi possono giocare insieme. Si tratta di una disciplina poco costosa e quindi accessibile a tutti. Al contrario dello squash, è uno sport che può essere praticato ovunque e non necessita di un'apposita sala. Sommando tutti questi fattori il badminton si rivela una disciplina estremamente completa e ideale per l'apprendimento di diverse tecniche di rinvio.

Famiglie di movimento

La tecnica di tiro nel badminton è imparentata con quelle di lancio e di tiro di altre discipline sportive come ad esempio il lancio del giavellotto, lo smash o il servizio nel tennis o il tiro nella pallamano. È consigliato sperimentare queste affinità motorie per acquisire al meglio la tecnica di lancio. Per ampliare il repertorio dei movimenti chiave è utile variare le forme di tiro: colpendo il volano con racchette diverse (tennis, goba), oppure utilizzando altri tipi di palline (softball) o altri «oggetti volanti», come ad esempio

[Qui trovi altri contenuti sul badminton](#)

Collaborare e competere

GAG

Questo metodo (globale, analisi, globale) si addice particolarmente all'insegnamento e all'apprendimento del badminton. Dopo aver sperimentato una forma di gioco (globale), all'allievo vengono fornite spiegazioni tecniche riguardo un determinato movimento (analisi). In seguito applicherà quanto appreso in una nuova forma di gioco (globale).

Principi per il gioco

Non bisogna giocare necessariamente contro il compagno, bensì anche con il compagno. La collaborazione è infatti una caratteristica molto importante, soprattutto nelle fasi iniziali dell'apprendimento.

Organizzazione

Molte palestre dispongono di quattro campi di badminton. Questo permette di coinvolgere otto allievi se si gioca il singolo e 16 se invece si gioca il doppio. Per le classi fino a 25 allievi, il docente deve trovare delle fantasiose alternative per l'organizzazione del gioco.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO