

Giochi di rinvio con bambini – Badminton: Volano impiccato

Nel badminton, i principianti hanno bisogno di un po' di tempo prima di riuscire a destreggiarsi coi colpi al di sopra della testa. Questo esercizio può essere di grande aiuto per migliorare questo aspetto.

Un volano viene fissato a una corda sottile sospesa agli anelli oppure ad altre installazioni sopraelevate. La lunghezza della corda viene adattata al giocatore che si esercita. Quest'ultimo colpisce il volano con dei colpi sopra la testa.



Varianti

- Fissare il volano a un lungo bastone (o a un nastro su un bastone da unihockey). Un compagno tiene il bastone in modo tale che il volano sia nel raggio d'azione del giocatore.

Più facile

- Colpire il volano da una posizione controllata.
- Colpire più volte il volano ma solo leggermente (cercare il punto d'impatto).

Più difficile

- Colpire il volano direttamente quando torna indietro.
- Colpire velocemente e con forza il volano.
- Variare la forza dei colpi e il punto d'impatto (simulare clear, drop e smash).
- Colpire di rovescio.

Materiale: corda sottile, volani, racchette da badminton, eventualmente bastoni di legno/da unihockey, nastri

Fonte: Thomas Richard, capodisciplina G+S Badminton, responsabile G+S Sport / Gabriel Schelble, responsabile Sport per i bambini Swiss Badminton, responsabile del progetto Shuttle Time



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO