

Badminton – Tecnica di corsa: Duello a rete

In questo esercizio gli allievi imparano a variare i tiri ma anche a correre. Dopo ogni tiro devono andare a toccare con i piedi la linea del servizio e poi ritornare a rete per continuare a giocare.

Due allievi effettuano dei piccoli passaggi vicino alla rete. Colui che commette un errore corre fino alla linea di fondo, la tocca e ritorna il più rapidamente possibile per riprendere il servizio dell'avversario, servizio che deve atterrare dietro la linea di servizio. Se il servizio non viene preso il punto è attribuito al servente. Se invece il giocatore riesce a prenderlo, il gioco prosegue fino al prossimo punto.

Variante

Stesso esercizio, ma inscenando il gioco sulla diagonale.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO