

# Badminton: Il bersaglio

Con questo esercizio si allena il servizio dalla linea.



I giocatori sono suddivisi in gruppi di tre allievi e si dispongono ad una certa distanza dalle spalliere. Queste sono demarcate con dei nastri, tra i quali gli allievi devono lanciare il volano con un servizio. Chi riesce a centrare questa zona almeno sei volte?

## Varianti

Mirare dei bersagli dipinti sulla parete, oppure i tabelloni del canestro.

**Materiale: Cassoni, ev. coni, paletti, cerchi**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**