

Badminton – Tecnica di corsa: Scatto a rete

Questo esercizio permette agli allievi di allenare la velocità e la tecnica di corsa corretta per realizzare dei cambi di direzione rapidi. Chi riesce a correre più veloce è senza dubbio in vantaggio, ma per ottenere un punto ci vuole ancora di più.

Sotto la rete viene disposto un volano. Due allievi sono pronti a scattare dalla linea di fondo campo. Al segnale corrono fino alla rete (che toccano con la racchetta), ritornano fino alla linea di fondo (che calpestano almeno con un piede) e poi scattano di nuovo fino alla rete. Il primo che afferra il volano ha il diritto al servizio per lo scambio seguente. L'allievo più lento può rispondere al servizio solo se è riuscito a correre tutta la distanza prevista. Ottiene il punto chi vince lo scambio.

Variante

Ottiene un punto chi corre più veloce e due punti chi poi vince lo scambio.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO