

Giochi di rinvio con bambini – Badminton: Nutrire i leoni

Saper dosare il tiro è un elemento importante nel badminton. Questo esercizio allena proprio questo aspetto.

Il giocatore, posizionato nell'area frontale, tira 5 volani da sotto sopra la rete, mirando un cerchio posato dall'altra parte della rete lanciando il volano dal basso. Se il volano atterra nel cerchio, il giocatore segna un punto.



Varianti

- Riserva di volani dietro il campo di badminton. Il giocatore può prendere 5 volani dal deposito e correre verso l'area frontale.
- Dall'altra parte della rete vi è un secondo giocatore («leone»). Quest'ultimo risponde ai tiri rinviano il volano utilizzando una traiettoria alta.
- I cerchi si trovano dietro l'area di servizio. Il tiro avviene sopra la testa.
- Giocare con racchette diverse.

Materiale: volani, cerchi, racchette (da badminton, Goba, tennis tavolo, squash, ecc.)

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