

Giochi di rinvio con bambini – Badminton: Cacciatore di farfalle

Con questo esercizio i giocatori imparano a valutare la traiettoria ed allenano la coordinazione mani-occhi.

Due giocatori prendono posizione a circa 3 metri di distanza. A ha in mano un contenitore vuoto. B lancia un volano («farfalla») verso A. A cerca di catturare la farfalla con il suo contenitore..



Varianti

- Utilizzare diversi tipi di palle.
- Lanciare le palle facendole rimbalzare dapprima contro la parete.
- Riprendere le palle sopra la testa, sotto i fianchi o per terra (piazzare il contenitore sul pavimento).
- Al posto di un contenitore, utilizzare un volano o un cono.

Più facile

- Ridurre la distanza fra i due giocatori.
- Far rimbalzare una volta la palla a terra.

Più difficile

- Effettuare il passaggio utilizzando una racchetta.
- Il cacciatore di farfalle deve iniziare l'esercizio stando dietro una linea o in una zona predefinita.

Materiale: contenitore, palle (volano, palle da speedminton, da squash, da tennis tavolo o piccole palle soffici, ecc.), racchette

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 UFSP