

Badminton: All'attacco

Due brevi esercizi impostati sull'attacco su una metà campo. I giocatori possono ottenere dei punti eseguendo delle schiacciate e degli attacchi direttamente contro il corpo.

A: Si gioca uno contro uno. Se l'azione si conclude con una schiacciata, il punto vale doppio. Se lo smash non è nemmeno sfiorato dall'avversario, ne vale invece tre.

B: Si gioca uno contro uno con la rete abbassata. Il gioco è cooperativo nei primi tre passaggi. In seguito, al quarto passaggio, si lancia con forza il volano, cercandosi di colpire l'avversario (è vietato mirare alla testa).

Variante

A: Se il compagno risponde alla schiacciata, l'azione finisce con tre punti a suo favore.

B: Se si colpisce il piede, il punteggio vale doppio;

B: Quanti tiri si riescono a fare in 90 secondi?



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO