Badminton – Tecnica di tiro: Duello del clear

Con questo esercizio, gli allievi cercano di individuare la tecnica di lancio migliore per allontanare il più possibile l'avversario

Due persone giocano in una metà campo o nello spazio libero. Entrambi cercano di eseguire tiri più alti e distanti possibili. Chi riesce ad arrivare sotto rete scacciando l'avversario dal campo? Qual è la tecnica migliore per raggiungere questo risultato?

Varianti

- Cambiare spesso gli avversari.
- Giocare con la mano più debole.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO