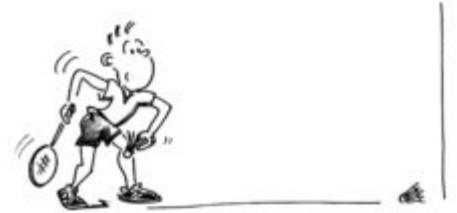


# Giochi di rinvio con bambini – Badminton: Obiettivo parete

Con questo esercizio si allena la potenza del tiro (precisione) e nello stesso tempo l'angolatura.

Il volano viene giocato verso la parete a una distanza predefinita con un tiro sottomano. Quanto ci si avvicina alla parete col volano senza che questo la tocchi? Vince chi ha tirato il volano più vicino alla parete.



## Varianti

- Giocare diagonalmente lungo tutta la palestra. Chi riesce a inviare il suo volano in una zona predefinita vicina alla parete col minor numero di tiri possibile?
- Aumentare la distanza dalla parete. Chi si avvicina di più al muro con tre tiri?
- Invece del muro cercare di piazzare il volano dietro la rete.

## Più facile

- Lanciare.
- Avvicinarsi al muro.

## Più difficile

- Allontanarsi dal muro.

**Materiale:** racchette (da badminton, da Goba, da tennis tavolo, da squash, ecc.), oggetti che non rotolano (volano, beanbag, pompon)

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