

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