

Giochi di rinvio con bambini – Badminton: Parete di gomma

Corretta valutazione della traiettoria, velocità di reazione e precisione nella corsa: sono queste le principali caratteristiche allenate grazie a questa forma di gioco.

Il giocatore A (senza racchetta) si trova in una zona di circa 5 × 5 m e tira un volano al giocatore B (con racchetta). B è posizionato fuori da questa zona e colpisce il volano con un tiro sottomano, rinviandolo nella zona in cui si trova il giocatore A.

A corre verso il volano, cercando di prenderlo prima che cada a terra. Rimanendo nella stessa posizione, A lo rilancia di nuovo a B, ecc.



Varianti

- Con racchette e palle diverse.
- Sul campo da badminton, con o senza rete.
- Cooperando oppure l'uno contro l'altro (cambio di ruoli dopo un certo numero di tiri).

Più facile

- La palla può rimbalzare per terra una volta prima di essere afferrata.
- I giocatori sono più distanti tra di loro.
- Cooperazione.

Più difficile

- I giocatori sono più vicini tra di loro.
- Competizione.

Materiale: racchette (da badminton, da Goba, da tennis tavolo, da squash, ecc.), volani, beanbag, Indiacca e altre palle (softball, palle da tennis)

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