

Badminton: Difensore sotto pressione

Durante questo esercizio, i giocatori migliorano il gioco di difesa e le capacità di reazione. L'attaccante è in piedi su un cassone e lancia con forza i volantini in direzione dell'attaccante che deve reagire prontamente.

Un allievo (B) si trova a circa quattro metri di distanza da un cassone svedese. Su di esso vi è il compagno (A), che lancia violentemente i volantini in direzione di B, il quale a sua volta deve rilanciarli ad A.



Variante

B chiude gli occhi. Quando A tira avvisa B, il quale apre gli occhi e risponde al tiro.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 14/2006, Priska Roth, Thomas Richard, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO