

# Velocità – Basi: Occhio alla palla

Esercitare la velocità d'azione e di tiro nel badminton con dei tiri di volano precisi. In questo esercizio i giocatori ottimizzano la capacità di reazione e la precisione.

B è posizionato alcuni metri (tra 3 e 4) davanti al cassone. A lancia con forza la palla (volano) da sopra il cassone verso B, il quale a sua volta cerca di afferrarla e tirarla di nuovo ad A.

## Variante

### più difficile

B ha gli occhi chiusi. A lancia la palla e chiama B, il quale apre subito gli occhi e afferra la palla.

**Materiale:** Equipaggiamento da badminton



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO