

Badminton – Sequenza di esercizi: Da isolato a integrato

Per garantire un processo graduale di apprendimento di una tecnica (metodo graduale in fasi) è possibile utilizzare le seguenti sequenze di esercizi, che si rifanno anch'esse al principio «dal facile al difficile» come pure a quello «da isolato a integrato».

Le **forme isolate** incentivano innanzitutto la sicurezza, in quanto il movimento può essere allenato in condizioni semplificate e senza distrazioni.

Nelle **forme con variazioni** i movimenti possono essere allenati in sequenza in condizioni semplificate. I giocatori possono così migliorare in particolare le loro possibilità di introdurre variazioni e di nascondere l'impostazione del tiro.

Nelle **forme integrate** il movimento è esercitato in condizioni più aperte e vicine alla situazione di gioco. Esse richiedono la capacità di trasporre nel gioco quanto appreso e di applicare la tecnica in modo corretto a livello tattico.

Esempio:

	Fasi	Esempio spinshot
isolato (tecnica formale)	1. Tiro su lancio o passaggio senza corsa o con corsa breve.	1.1 A: lancio sotto rete (multifeeding) – B è nella posizione del passo lungo ed esegue uno spinshot. 1.2 Come al numero 1.1, ma B esegue un passo lungo prima dello spinshot.
	2. Tiro su lancio o passaggio con corsa fino alla posizione di tiro.	2.1 Come al numero 1.2, ma B inizia con un salto di partenza a centro campo. 2.2 Come al numero 2.1, ma B inizia con un salto con cambio di direzione o con un China jump nella parte posteriore del campo.
con variazioni	3. Tiro combinato con altre tecniche di tiro e corsa.	3.1 A servizio lungo – B drop veloce – A netdrop – B spinshot. 3.2 A servizio lungo – B clear offensivo – A drop lento – B spinshot. 3.3 Come al numero 3.1, ma su netdrop possibilità per B di scegliere tra spinshot, netdrop diritto o netdrop diagonale o lob.
integrato (tecnica funzionale)	4. Esercizi vicini alla situazione di gioco (possibilità di scelta).	4.1 Come al numero 3.1, ma A risponde con tiro corto o lungo dopo lo spinshot. Lo scambio di battute viene portato a termine sulla metà del campo.
		4.2 Si gioca su una metà del campo; A deve rispondere con un netdrop a ogni drop o schiacciata e a ogni clear offensivo con un drop lento. B esegue con la maggiore frequenza possibile uno spinshot e sfrutta subito un eventuale vantaggio.
		4.3 Come al punto 4.1, ma su tutto il campo.
5. Gioco con premio per l'impiego efficace di una tecnica di tiro.	5.1 Singolo su tutto il campo. Se B <ul style="list-style-type: none"> • vince lo scambio di battute con uno spinshot, ottiene 4 punti. • vince lo scambio di battute con il suo secondo tiro dopo uno spinshot, ottiene 3 punti. • vince lo scambio di battute dopo uno spinshot, ottiene 2 punti. Se A vince lo scambio di battute dopo uno spinshot di B, A ottiene 2 punti.	

Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Basi. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO