



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi del Badminton

### Autori

Thomas Richard, capodisciplina G+S Badminton in collaborazione con Gruppo di esperti G+S Badminton/Kids: Sabrina Heiniger, Peter Müller, Priska Roth e Joëlle Varrin-Farine

### Condizioni quadro

Età consigliata	La serie introduttiva di esercizi si indirizza principalmente a bambini/e fra gli 8 ed i 10 anni. Qualora lo sviluppo motorio fosse altrettanto buono, possono venire presi in considerazione anche bambini più giovani.
Grandezza del gruppo	8 bambini o più. Ideale sarebbe un gruppo di 12.
Luogo del corso	Palestra (o centro di badminton) con linee, reti, racchette e volani (in nylon). Se le linee del campo da badminton non dovessero essere marcate, è possibile applicarle con del nastro adesivo. È possibile anche l'utilizzo delle linee del campo da pallavolo.
Sicurezza	Porre l'attenzione sul fatto che non vi siano oggetti (volani, ecc.) in mezzo al campo da gioco e che vi sia sufficiente distanza fra gli allievi.
Altro	Le singole lezioni sono pensate in maniera consecutiva. Si consiglia quindi di seguire l'ordine indicato. La durata delle lezioni, l'intensità ed il numero delle ripetizioni delle singole parti sono comunque da adattare alle capacità fisiche e cognitive degli allievi.

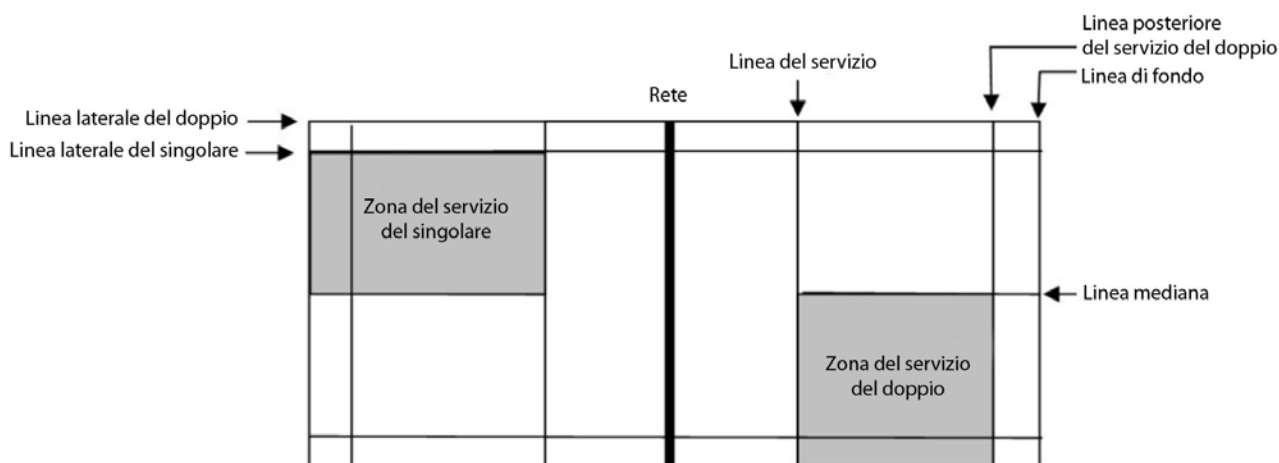
### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Lanciare, prendere e colpire	Imparare ed esercitare le forme di movimento di base (lanciare e colpire) in funzione dei giochi di rinvio.	nessuna	facile
2	La messa in gioco del volano	Esercitare la messa in gioco tramite diversi giochi e in diversi modi, conoscere ed applicare le regole del servizio nel badminton.	nessuna	facile
3	Colpire dal basso	Sperimentare molteplici movimenti per familiarizzarsi ed allenare il colpo dal basso. Approfondire la forma di base del servizio di diritto.	La lezione no. 3 è elaborata sulle basi acquisite nelle lezioni 1 e 2.	Facile
4	Colpire lateralmente	Arricchirsi di molteplici esperienze di colpi laterali.	La lezione no. 4 è elaborata sulle basi acquisite nella lezione 3.	Media difficoltà
5	Colpire dall'alto	Arricchirsi di molteplici esperienze di colpi dall'alto (sopra la testa).	La lezione no. 5 è elaborata sulle basi acquisite nella lezione 4.	Media difficoltà
6	„Piazzare“ il volano in determinati punti del campo e spostarsi per cercare di colpirlo	Riuscire a giocare il volano in diversi settori del campo da gioco. Costringere l'avversario a correre per poter rinviare a sua volta.	La lezione no. 6 è elaborata sulle basi acquisite nella lezione 5.	Impegnativo
7	Attaccare e difendere	Imparare a conoscere le posizioni ottimali per i colpi d'attacco e di difesa.	La lezione no. 6 è conseguente alle nozioni acquisite nella lezione 5.	Impegnativo
8	Saltare e colpire	Arricchirsi di molteplici esperienze di salto. Imparare a coordinare i movimenti del saltare e del colpire.	La lezione no. 8 è elaborata sulle basi acquisite nella lezione 5.	Da medio a impegnativo
9	Giocare il doppio	Acquisire esperienze di gioco in squadra. Stare a coppie sul campo e impegnarsi per giocare assieme.	La lezione no. 9 è elaborata sulle basi acquisite nelle lezioni 1 e 2.	facile
10	Piccole competizioni	Apprezzare il gioco e la rivalità in campo; saper gestire le proprie emozioni.	La lezione no. 10 è elaborata sulle basi acquisite nelle lezioni 1 e 2.	Facile

## Regole di gioco

Campo da badminton: Singolo: 13.4 x 5.18m (Le linee appartengono al campo da gioco)  
 Doppio: 13.4 x 6.10m (Area del servizio più piccola)  
 Altezza della rete: 1.55m

**Raccomandazione per i bambini:** campo da gioco ridotto (la linea di fondo corrisponde alla linea posteriore del servizio del doppio) e rete più bassa (1.30m).



## Sistema per contare i punti:

**Punto diretto:** Ogni scambio porta al guadagno di un punto, indipendentemente dal possesso del servizio.

**3 x 21:** due set vinti al meglio dei 21 punti, con uno scarto fra i due giocatori di almeno 2 punti. Nel caso risulti 21:20, si continua il gioco, finché uno dei due giocatori raggiunge 2 punti di vantaggio. In ogni caso il massimo di punti raggiungibile è 30.

All'inizio del gioco si designa chi avrà il diritto al servizio e chi alla scelta del campo. Questo viene determinato grazie al lancio del volano: il "tappo" di sughero del volano caduto a terra indicherà il campo del giocatore che ha vinto il sorteggio. Egli sceglierà se 1. Ricevere o servire o 2. Su quale campo giocare. L'avversario potrà scegliere l'alternativa restante.

**Cambio campo:** Dopo ogni set si cambia il campo. Nel terzo set (set decisivo) il cambio del campo avviene agli 11 punti.

**Servizio:** Durante il servizio, il volano deve essere colpito sotto la linea della vita (ultima costola) e giocato diagonalmente nell'area del servizio del campo avversario. Il giocatore che esegue il servizio e l'avversario che lo riceve sono disposti nell'area del servizio opposta in maniera diagonale. Quando il totale dei punti realizzati dal giocatore in possesso del servizio è un numero pari, si effettua la rimessa in gioco da destra; nel caso in cui fosse dispari da sinistra.

**Doppio:** Ogni coppia ha a disposizione un solo servizio. La squadra in possesso del servizio ha il diritto alla messa in gioco finché non perde lo scambio. In seguito, con la riconquista del diritto al servizio cambierà il giocatore che metterà il volano in gioco (toccherà al compagno). Con l'eccezione del servizio e della ricezione dello stesso, durante gli scambi è indifferente chi gioca il volano fra i due giocatori.

Il regolamento completo può essere consultato sul sito [www.swiss-badminton.ch](http://www.swiss-badminton.ch) (→Schiedsrichtervereinigung). Nella lezione 2 le regole del servizio sono trattate in maniera maggiormente approfondita.

## Forme di torneo

Per i bambini è particolarmente consigliata la forma del "Torneo a cassette". In ogni turno giocano due allievi della stessa forza o dello stesso valore. Il sorteggio può essere effettuato in maniera semplice, ad es. con carte da Jass.

Vedi: Opuscolo G+S «Forme di torneo» ([www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Badminton → Download → Piano dei tornei)

## Materiale necessario

**Volani:** per l'allenamento dei bambini è preferibile ai normali volani con piume d'oca, i volani di plastica, più economici e resistenti. Questi ultimi si dividono in tre tipi: rossi, maggiormente veloci, blu, con velocità media e verdi, particolarmente lenti. I volani blu corrispondono nella maniera più adeguata ai volani ufficiali per le competizioni in Svizzera. Al fine di non deformare inutilmente i volani è bene raccomandare di non metterli nelle tasche dei pantaloni e di non lasciarli sparsi sul campo da gioco (pericolo di calpestarli).

## Ufficio federale dello sport UFSPO

G+S-Kids

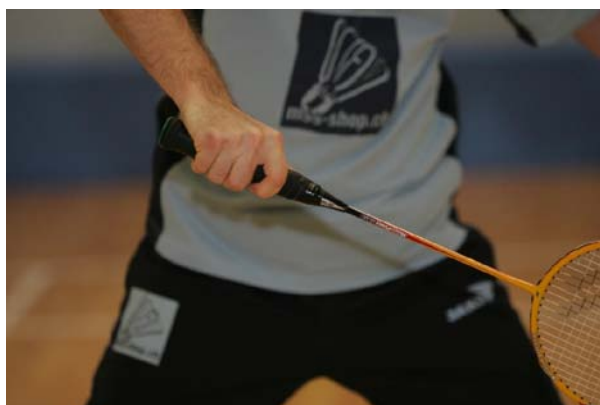
**Racchette:** per i bambini vi sono racchette con il manico più corto, maggiormente adatte alle caratteristiche fisiche dei piccoli.

### Ulteriori consigli

**Impugnatura:** molto spesso i principianti impugnano la racchetta come se avessero un pentolino in mano. Questa impugnatura si adatta però solo ai colpi frontali, davanti al corpo, all'altezza della testa e delle spalle (ad es. il drive), ma non per colpi maggiormente potenti (forti o lunghi) o per colpi effettuati lontano dal corpo. Con una corretta impugnatura di diritto o di rovescio si possono padroneggiare molto meglio le situazioni descritte. E' così molto importante che i bambini apprendano a poco a poco la corretta impugnatura. Grazie a quest'ultima si possono effettuare movimenti veloci e secchi con l'avambraccio (movimento di pronazione) che accelerano in maniera ottimale il volano. Con una posizione corretta del corpo (gamba opposta al lato della racchetta posta davanti) e grazie ad un movimento di rotazione del tronco è possibile con il colpo di diritto effettuare delle schiacciate particolarmente potenti. Con l'impugnatura di rovescio (il pollice è appoggiato sulla parte larga del manico) possono essere rinviiati anche volani molto vicini al corpo.



Impugnatura per il diritto



Impugnatura per il rovescio

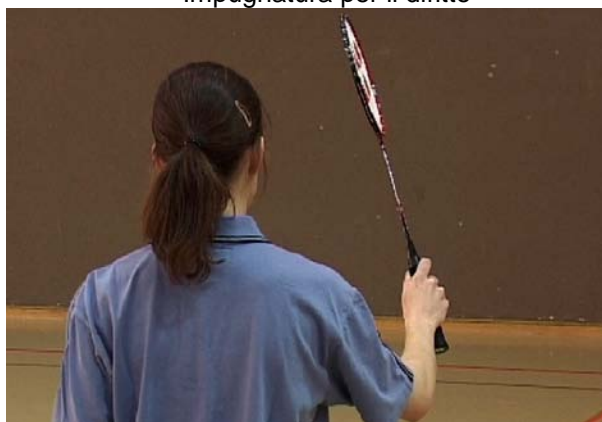
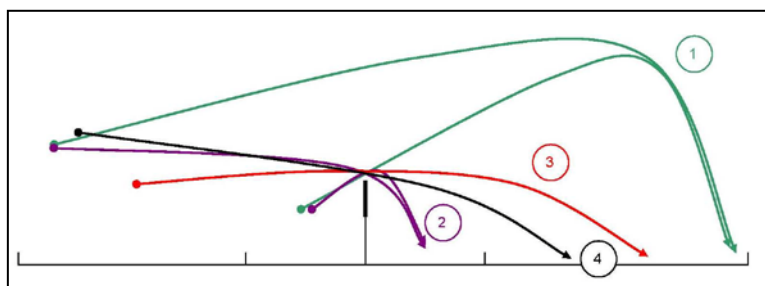


Foto © UFSP

### Spiegazioni dei diversi colpi:

- ① - **Clear:** colpo, grazie al quale il volano dalla propria linea di fondo arriva vicino alla linea di fondo del campo avversario.
- **Lob (colpo di difesa):** colpo eseguito dalla propria rete: il volano arriva fino alla linea di fondo del campo avversario.
- ② - **Drop (smorzata):** colpo dalla linea di fondo. Il volano atterra subito dopo la rete
- **Drop a rete:** colpo debole, che inizia e termina vicino alla rete dei rispettivi campi.
- ③ **Drive:** colpo veloce e piatto, appena sopra la rete. Atterra al centro o in fondo al campo avversario.
- ④ **Smash:** colpo effettuato con forza, diretto verso il basso, eseguito dal fondo del campo in direzione del centro o del fondo del campo avversario.





Il clear, il drop e lo smash hanno caratteristiche molto simili a movimenti di altre discipline: ad es. il servizio del tennis, il lancio della pallina nell'atletica leggera o il tiro a perno nella pallamano. Nelle lezioni da 2 - 5 si trovano le illustrazioni di questi movimenti. Dovrebbero fornire al/la monitore/monitrice una rappresentazione di base dei diversi movimenti. Nell'opuscolo G+S «Basi del Badminton» si trovano altre indicazioni circa le più importanti forme di colpi e di spostamento sul campo.

**Organizzazione:** una palestra semplice offre di norma 4 campi, dove trovano posto 16 giocatori. Se i partecipanti sono più numerosi, sono da prevedere altre forme di organizzazione, quali percorsi a stazioni, forme di gioco "a giro", tre giocatori su metà campo da gioco, i quali dopo un determinato tempo o numero di scambi, invertiranno i ruoli, ecc.

È da prevedere la preparazione di tutto il materiale necessario prima dell'inizio della lezione, in modo da poter sfruttare al massimo il tempo a disposizione.

#### **Indicazioni metodologiche e didattiche:**

- stimolare il piacere al gioco e lasciar provare diverse forme di movimenti grazie a numerose forme di gioco e al gioco libero
- dal lanciare/prendere passando per il toccare/colpire al mirare e colpire l'obiettivo
- Dalla mano (o con la tavoletta del Goba) alla racchetta (con un manico più lungo); da superfici dure a superfici cordate
- da una posizione statica allo spostamento (correre e saltare)
- promuovere sempre i due lati (destro e sinistro), in modo che sia sempre allenata anche la parte debole
- dal gioco individuale, passando per il gioco con il compagno, al gioco contro un avversario
- dal colpo dal basso al colpo laterale al colpo sopra la testa
- favorire le esperienze motorie utilizzando diversi materiali (racchette, palline, rete, parete) ed ambienti (palestra, all'aperto, ecc.)
- introdurre prima possibile l'impugnatura per il dritto e l'impugnatura per il rovescio, tramite esercizi appropriati
- proporre i percorsi a rotazione con svariati esercizi (ad es. utilizzando il lancio dei dadi, ecc.)
- cambiare sovente il compagno di gioco e l'avversario

#### **Bibliografia:**

- Badminton England: Bisi Activity Cards - Pack A and C. (Ages 4-14)
- UFSPÖ (Editore): Badminton: Formation de base J+S, Macolin, 2003. Numero d'ordinazione: 30.131.500 f
- UFSPÖ (Editore): Forme di torneo, Macolin, 2001. Numero d'ordinazione: 30.80.055 i
- Engel, B.: Badminton-Handbuch. Grundlagentraining mit Kindern. Nürtingen, Colorpress, 1993.
- Knupp, M.: 1011 Spiel- und Übungsformen im Badminton. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann, 1983.
- Mensing, Eberhard: Mit Bällen gross werden! Tennis, Squash, Tischtennis, Badminton als Zielspiele im Kleinkind- und Vorschulalter. Sindelfingen 2005.
- Insetto pratico di «Mobile», la rivista di educazione fisica e sport, Macolin, 14/2006.
- Zingg, C.: Badminton - «Alles Clear?». Schlagschule, Laufschiule und Spielschule des Badminton. Bern, Verlag SVSS, 1995.

Per informazioni:

[www.Mediateca-sport.ch](http://www.Mediateca-sport.ch), [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch) (Inseriti pratici di „Mobile“) e [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch) (Opuscoli G+S)

**Gioventù e Sport  
swiss badminton  
Badminton Swiss Open**

[www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) → Badminton  
[www.swiss-badminton.ch](http://www.swiss-badminton.ch)  
[www.swissopen.com](http://www.swissopen.com) (Weltklasseturnier a Basilea)