

# G+S-Kids: Introduzione Badminton - Lezione 1

## Lanciare, prendere e colpire

### Autore

Thomas Richard, capodisciplina G+S badminton

### Condizioni quadro

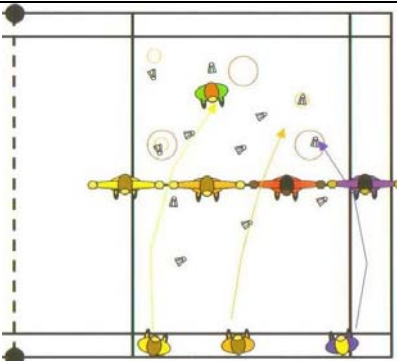
|                      |  |
|----------------------|--|
| Durata della lezione | 90 minuti  |
| Livello              | <input checked="" type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo |
| Età consigliata      | 5 - 10 anni  |
| Grandezza del gruppo | 8 bambini o più  |
| Luogo del corso      | Palestra con campi e reti da badminton, differenti tipi di palloni e racchette.                                |
| Sicurezza            | Fare attenzione che nel campo da gioco dove si praticano gli esercizi non vi siano volani a terra.             |
| Premesse             | nessuna  |

### Obiettivi/Scopi dell'apprendimento

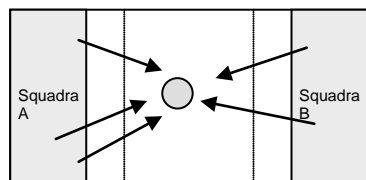
Imparare i movimenti di base propri ai giochi di rinvio (lanciare e colpire).






### Contenuti

#### INTRODUZIONE

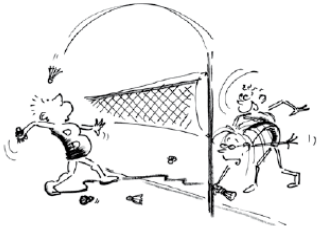
| Durata | Tema/Esercizio/Gioco   | Organizzazione / Disegno  | Materiale                      |
|--------|--|---|--------------------------------|
| 3'     | <b>Saluto e presentazione</b><br>Informare gli allievi circa il tema e gli obiettivi della lezione.  | Disposizione dei partecipanti in cerchio.   |                                |
| 8'     | <b>Assalto al castello</b><br>2 squadre. I giocatori posti dietro la linea laterale del singolare sono gli attaccanti e devono lanciare i palloni (colpi di cannone) nell'altra parte del campo. I difensori (la fortezza) sono posti sulla linea mediana e devono cercare di intercettare le "cannonate" (ad es. spostandosi o saltando).<br><br>Come si contano i punti? Le cannonate arrivate a destinazione valgono 5 punti per la squadra degli attaccanti. Le cannonate intercettate o parate valgono 5 punti per la squadra dei difensori. Le cannonate prese al volo valgono 10 punti, sempre per la squadra dei difensori.<br><br>Variante 1: i volani che cadono e rimangono in un cerchio posto dietro la fortezza valgono 10 punti per gli attaccanti.<br>Variante 2: dietro la fortezza vi è un prigioniero, il quale, se riesce a prendere i volani al volo (con le mani o con una racchetta), fa guadagnare 10 ulteriori punti agli attaccanti. |  <p>Gioco a tempo.<br/>Cambiare i ruoli.<br/>Adattare la distanza alle capacità (livello) dei partecipanti.</p> | Cerchi e volani a sufficienza. |

#### PARTE PRINCIPALE

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco   | Organizzazione / Disegno  | Materiale  |
|--------|--|---|--|
| 10'    | <b>Rollmops</b><br>Due squadre: i giocatori della squadra posizionati dietro alla linea di tiro devono cercare di colpire con palle più piccole una grossa palla posta al centro del campo e farla rotolare nell'area avversaria.<br><br>Variante: al posto di lanciare le palle, farle rotolare o giocare con i piedi.<br>Ev. utilizzare palle più grandi | <p>Gioco a squadre.<br/>Marcare la linea di fondo e di lancio.</p>  | 1 palla da ginnastica, 1-2 palloni per persona, ev. Nastro adesivo o coni di demarcazione. |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
| 4'  | <p><b>Sasso, carta, forbice</b><br/>         Gioco di reazione: due persone si posizionano una di fronte all'altra ad una distanza di circa due metri. Il vincente di "Sasso, carta, forbice" raccoglie rapidamente il volano che si trova esattamente in mezzo ai due e cerca di colpire l'avversario (che nel frattempo cerca di scappare) con il volano stesso.</p>  | <p>A coppie</p>    | Volani  |
| 6'  | <p><b>Lanciare e prendere</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Lanciare uno o due volani in aria e cercare di riprenderli (con due mani, con una mano, con la mano debole, ecc.)</li> <li>– Lanciare una pallina da tennis tavolo in aria e riprenderla con il volano (lanciare in diversi modi, alta, bassa, dandole delle rotazioni, ecc.)</li> <li>– Prendere il volano lanciato da un compagno con un contenitore vuoto: tenere il contenitore in diverse posizioni (sulla fronte, sull'addome, ecc.)</li> </ul>  | <p>Da soli e/o a coppie</p>    | Diversi oggetti da poter lanciare (palline da tennis tavolo, volani, palline „soft“, contenitori per i volani, ecc.). |
| 12' | <p><b>Giocare da soli</b><br/>         Gioco con i dadi (diversi esercizi):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3x sedersi e rialzarsi tenendo in equilibrio un volano sulla racchetta.</li> <li>2. 5x descrivere un cerchio con il volano posato sulla racchetta</li> <li>3. 3x percorrere il campo da gioco colpendo e lanciando in aria il volano. (Impugnatura di diritto, rotazione dell'avambraccio)</li> <li>4. 20x palleggiare da soli con il volano</li> <li>5. 20x giocare il volano contro la parete.</li> <li>6. 5x lanciare il volano in alto e riprenderlo al volo con la racchetta (fermarlo!) o raccogliere il volano da terra con la racchetta.</li> </ol>   |    | Racchette, volani, dadi; disegni dei singoli esercizi.  |
| 12' | <p><b>Giocare assieme</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– a coppie, farsi dei passaggi a traverso degli oggetti (cerchi, anelli, ecc.)</li> <li>– giocare uno con l'altro a diverse distanze l'uno dall'altro</li> <li>– giocare assieme colpendo il volano in diversi modi (dal basso/lateralmente/sopra la testa)</li> <li>– determinare un numero di passaggi da farsi e cercare di raggiungere questo obiettivo</li> <li>– effettuare il numero massimo di passaggi in un determinato tempo</li> <li>– giocare con più volani contemporaneamente</li> <li>– giocare solo con la mano sinistra, rispettivamente solo con la destra</li> <li>– giocare alternando mano destra e mano sinistra</li> <li>– lanciare il volano in alto e passarlo al compagno effettuando un salto</li> </ul> | <p>Percorso a stazioni con diversi esercizi (ad es. con dado).</p> <p>Per semplificare gli esercizi: utilizzare dei palloncini al posto dei volani (maggior tempo di reazione).</p>  | Racchette e volani (o palloncini).  |
| 12' | <p><b>Giocare uno contro l'altro</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– mirare il corpo dell'avversario (evitando di colpire la testa): i primi tre colpi non valgono come punti</li> <li>– cercare di lanciare il volano più lontano possibile, in maniera da far indietreggiare l'avversario (fino alla parete della palestra)</li> <li>– giocare in due settori non contigui del campo (senza rete)</li> </ul>   |    | Racchette e volani (senza la rete).   |
| 12' | <p><b>Giocare a badminton</b><br/>         Gioco libero (singolare) sul campo da badminton</p>  | 2-3x cambio del compagno   | Racchette e rete da badminton, volani.  |

**RITORNO ALLA CALMA**

| Durata | Tema/Esercizio/Gioco  | Organizzazione / Disegno  | Materiale  |
|--------|---|---|--|
| 6'     | <p><b>Piazza pulita</b></p> <p>Due squadre composte da tre fino a sei giocatori sono disposte su due campi. In ogni campo si trovano 2 volani in più rispetto al numero dei componenti della squadra. Lo scopo è di lanciare tutti i volani nel campo avversario. Al fischio di fine gioco chi avrà meno volani o non ne avrà del tutto?</p> <p>Regole:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- si può lanciare un solo volano alla volta</li> <li>- i volani devono essere lanciati nel campo avversario sopra un ostacolo (rete, tappeto, ecc.)</li> </ul> | <p>Gara a squadre: per ogni parte del campo prevedere almeno 2 volani in più del numero dei partecipanti</p>  | <p>Volani,<br/>1 campo da badminton con la rete.</p> |
| 5'     | <p><b>Conclusione della lezione</b></p> <p>Informare i partecipanti circa i contenuti della lezione successiva.</p>   | <p>Disposizione dei partecipanti in cerchio.<br/>Riordino del materiale.</p>  |  |