

G+S-Kids: Introduzione Badminton - Lezione 2

La messa in gioco del volano

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	8 - 10 anni
Grandezza del gruppo	8 bambini o più
Luogo del corso	Palestra con campi e reti da badminton, diversi attrezzi.
Sicurezza	Durante la messa in moto (Skicross) assicurarsi che tutti rispettino le regole stabilite. Durante la parte principale prestare attenzione che i bambini siano distribuiti in maniera ottimale nello spazio.
Premesse	nessuna

Obiettivi/Scopi dell'apprendimento

Sperimentare ed esercitare diverse forme ludiche e competitive della messa in gioco del volano.
Imparare ed applicare le regole riguardanti il servizio nel badminton.

Indicazioni

Prevedere tempo a sufficienza per la preparazione del materiale.

Le regole più importanti regole del servizio (messa in gioco) sono (vedi anche "Le basi del badminton"):

- Il punto di contatto fra la racchetta ed il volano deve avvenire sotto la vita (ultima costola)
- Al momento del contatto con il volano, la racchetta deve essere inclinata e rivolta verso il basso
- Entrambi i piedi sono a terra durante il servizio (dalla presa di slancio al punto di contatto)
- Le finte non sono permesse (è permesso un solo movimento (regolare) della racchetta verso l'avanti)
- Il servizio viene eseguito da destra (ed in direzione diagonale rispetto al campo dell'avversario) se il proprio punteggio (di colui che effettua la messa in gioco) risulta pari.
- Il servizio viene eseguito da sinistra (ed in direzione diagonale rispetto al campo dell'avversario) se il proprio punteggio (di colui che effettua la messa in gioco) risulta dispari.
- Se il volano tocca la rete non è errore e non si ripete il servizio.

Il servizio può essere eseguito di diritto o di rovescio. L'impugnatura della racchetta varierà chiaramente a dipendenza del modo scelto (vedi "Le basi del badminton").

Il servizio di diritto è indicato principalmente per dei lanci lunghi, che atterrano vicino alla linea di fondo (soprattutto nel singolare), mentre il servizio di rovescio si presta maggiormente a lanci corti, che atterrano poco oltre la linea del servizio (soprattutto nel doppio). Naturalmente sia il servizio lungo che quello corto possono e devono essere utilizzati sia di diritto che di rovescio.



Servizio di diritto



Servizio di rovescio

Foto © UFSP

Indicazioni circa la correzione degli errori:

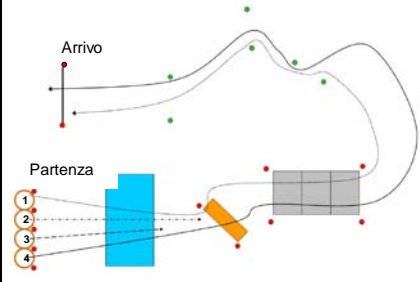
Il servizio di rovescio corto è relativamente facile da apprendere per i principianti. Si presta perfettamente inoltre per una rapida messa in gioco. Si consiglia tuttavia di introdurre ben presto anche il servizio di diritto, in modo così da disporre di più varianti.

Molto spesso i principianti faticano a colpire in maniera ottimale il volano durante il servizio di diritto. Nella maggior parte delle situazioni il problema consiste nel fatto che il volano è tenuto troppo vicino al corpo e viene lasciato cadere troppo tardi.

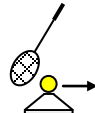
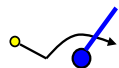
- Tenere il volano leggermente davanti al corpo (invece che lateralmente) e con il “tappo” di sughero rivolto in avanti (nella direzione dove bisogna lanciare il volano)
- Tenere una presa più „alta“ della racchetta (più vicino alle corde; accorciare la distanza fra la mano e la testa della racchetta)

Contenuti

INTRODUZIONE


Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Saluto Informare gli allievi circa il tema e gli obiettivi della lezione.	Disposizione dei partecipanti in cerchio.	Il percorso con gli attrezzi deve essere già preparato.
3'	“Scoprire la palestra” Conoscere il percorso.	I bambini scoprono da soli il percorso di attrezzi sotto la sorveglianza del monitore.	
15'	Skicross 3-4 bambini percorrono contemporaneamente e nel minor tempo possibile il percorso descritto. Regole: è obbligatorio passare in tutte le „porte“ dello slalom. Non è permesso trattenere, spingere o colpire i compagni I bambini dovrebbero partecipare a più „manches“, misurarsi con diversi avversari e cambiare la posizione di partenza. Utilizzare diversi segnali ottici e acustici per il segnale di partenza.		I paletti ed i coni sono utilizzati come „porte“; i tappetoni, i tappeti, gli elementi del cassone ed i cerchi quali punto di partenza.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
30'	Qui di seguito vengono proposte diverse forme di messa in gioco del volano. È importante trovare il giusto equilibrio fra un'adeguata durata dell'esercizio (numerose ripetizioni) ed una sufficiente variazione della forma di messa in gioco (concentrazione).	In gruppo.	
	Golf: Colpire con la racchetta la pallina „soft“ posta sopra il „cinesino“. - tenere la racchetta come una mazza da golf - chi riesce a lanciare più lontano?	Vedi allegati. 	Pallina „soft“, racchetta e „cinesino“.
	Tennis: il servizio Lanciare la pallina „soft“ in aria e colpirla con la racchetta sopra la testa. Chi riesce a lanciare più lontano?	Vedi allegati.	Palline „soft“ e racchette
	Beachvolley: il servizio con salto Lanciare la pallina „soft“ in aria e, saltando, colpirla con la mano aperta al di sopra della testa. Chi riesce a lanciare più lontano?	Vedi allegati.	Palline „soft“
	Calcio: il tiro di punizione Lanciare la palla direttamente con il piede cercando di farla ricadere all'interno del cassone (o sul tappetone).	Vedi allegati.	Palline „soft“ e cassone senza coperchio (ev. tappetone).
	Tennis da tavolo: il servizio Lanciare la pallina „soft“ facendola passare sopra un oggetto (ostacolo) e dandole un “taglio” particolare. Chi riesce a darle una curva particolare?	Vedi allegati. 	Palline „soft“ e racchette. Altri oggetti, ad es. paletti appoggiati su un fianco al suolo.

	Baseball: la battuta Un compagno lancia la pallina"soft": colpirla in modo diretto con la racchetta. -chi riesce a lanciare più lontano? -chi riesce a colpire la pallina con l'impugnatura al posto che con la testa della racchetta?	Confrontare le immagini in allegato.	Palline „soft“ e racchette
	Badminton: il servizio Colpire la pallina"soft" con la racchetta al di sotto della vita - chi riesce a lanciare più lontano? (diritto) - chi riesce a far avvicinare maggiormente la pallina ad una linea? (rovescio) Introdurre le regole del servizio.	Utilizzare ev. le immagini in allegato.	Palline „soft“ e racchette
20'	Badminton: forme di gioco Sistema di gioco: singolare (con il relativo sistema di contare i punti) con diversi tipi di servizio. - Baseball: A gioca il volano nel campo avversario (non importa dove), B risponde liberamente; in seguito gioco normale. - Tennis: il servizio viene effettuato da sopra la testa. Il giocatore si posiziona dietro la linea di servizio posteriore del doppio e mette liberamente il volano in gioco. - „Visibilità ostacolata“: utilizzare il tappetone come rete. Al momento del servizio i due giocatori devono confermare che sono pronti ad iniziare dicendo “Pronti”. Si può servire il volano su tutta la superficie del campo. - Servizio da badminton 1: sono validi solo i servizi di rovescio. - Servizio da badminton 2: sono validi solo i servizi di diritto. - Servizio da badminton 3: nel caso di un errore durante il servizio o la ricezione, l'avversario guadagna direttamente 3 punti.	Sistema di gioco: su metà campo. Gioco con diversi avversari, diversi compiti ed esercizi.	Volani e racchette

RITORNO ALLA CALMA

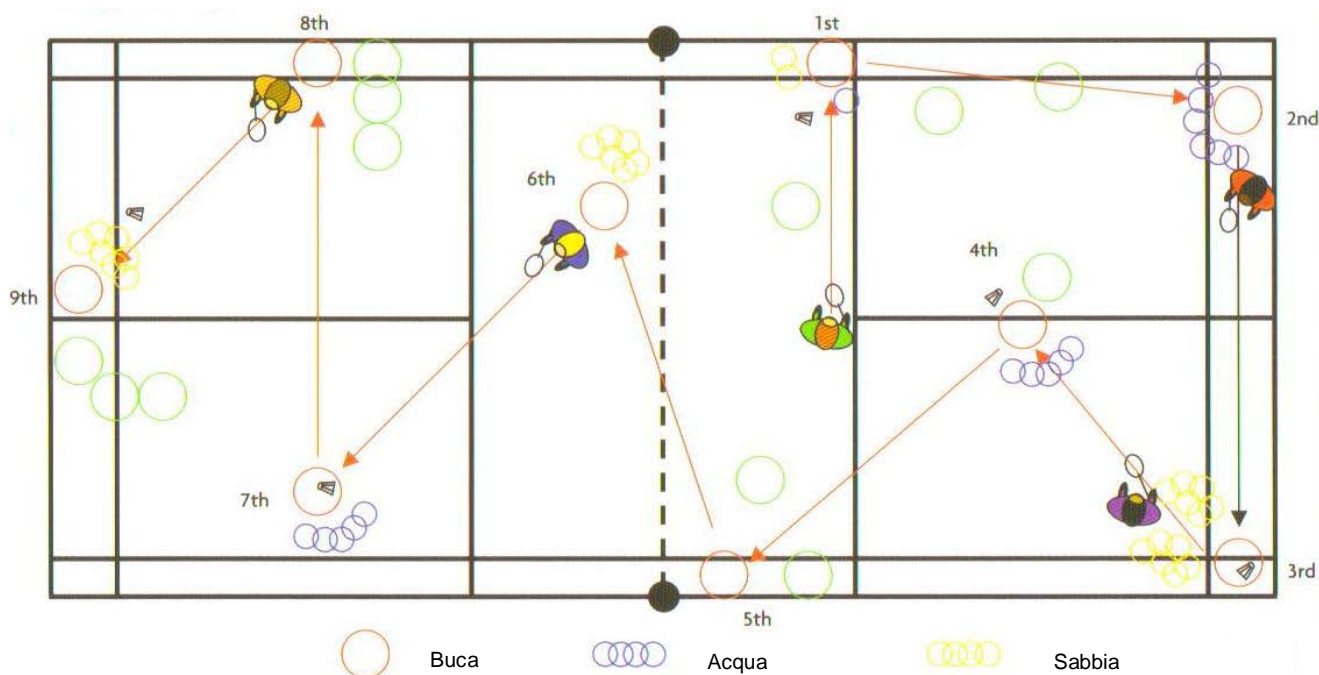
Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
12'	Golf Badminton Chi riesce a terminare il percorso da golf di 9 buche con il più piccolo numero di colpi? (servizio di diritto o di rovescio). In seguito gli altri colpi devono essere effettuati dal punto dove il volano era caduto, finché non si riesce a farlo "atterrare" nel cerchio. Per le lunghe distanze privilegiare il servizio di diritto, per le corte distanze utilizzare il servizio di rovescio.	 <p>Per quanto riguarda il percorso, confrontare lo schema in fondo a documento. Per semplificare l'esercizio: è possibile colpire direttamente il volano da terra, senza effettuare il servizio. Complicare l'esecuzione: introdurre altri ostacoli in mezzo al percorso („stagno“, „bosco“, „sabbia“, ecc...)</p>	Volani e racchette Utilizzare il materiale preparato per lo Skicross quali ostacoli
5'	Quiz sulla conoscenza delle regole Chi conosce una regola per il servizio nel badminton? <ul style="list-style-type: none"> - Il punto di contatto fra la racchetta ed il volano deve avvenire sotto la vita* - La racchetta è rivolta verso il basso durante il punto di contatto* - I due piedi sono posati al suolo durante il punto di contatto* - Non sono permesse le finte* - Il servizio viene eseguito da destra (ed in direzione diagonale rispetto al campo dell'avversario) se il proprio punteggio (di colui che effettua la messa in gioco) risulta pari - Il servizio viene eseguito da sinistra (ed in direzione diagonale rispetto al campo dell'avversario) se il proprio punteggio (di colui che effettua la messa in gioco) risulta dispari. Se il volano tocca la rete non è errore e non si ripete il servizio. 	In cerchio. Quando una delle regole contrassegnate con l'asterisco (*) viene nominata, il partecipante deve effettuare il corrispondente movimento corretto senza il volano e con l'aiuto del monitor.	
3'	Conclusione della lezione Bilancio della lezione appena svolta e informazione circa i contenuti della prossima. Riordino del materiale.	Disposizione dei partecipanti in cerchio.	

Allegati

Golf Badminton (9 buche)

Fonte: Badminton England: Bisi Activity Cards - Pack C. <http://www.badmintonengland.co.uk>

Prestare attenzione ad adattare la disposizione degli ostacoli in base al materiale presente in palestra (ad es. Tappeti al posto dei cerchi).



Illustrazioni per la messa in gioco



Golf

Foto © Wikipedia



Tennis

Foto © www.vtennis.co.uk



Tiro di punizione

Foto © www.schalke04.de



Beachvolley

Foto © www.flickr.com



Tennis da tavolo

Foto © Reuters



Baseball

Foto © Wikipedia