

G+S-Kids: Introduzione Badminton - Lezione 3

Colpire dal basso

Autore

Peter Müller, esperto G+S badminton e kids

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, volani e racchette.
Sicurezza	Porre l'attenzione sul fatto che non vi siano oggetti (volani, ecc.) in mezzo al campo da gioco
Premesse	La lezione no. 3 è elaborata sulle basi acquisite nelle lezioni 1 e 2.

Obiettivi/Scopi dell'apprendimento

Arricchirsi del maggior numero possibile di esperienze di movimenti dal basso.
Approfondire la forma base del servizio di diritto.

Indicazioni

I bambini dovrebbero provare da soli i diversi movimenti e trovare loro stessi le soluzioni alle situazioni di gioco che si presentano loro. Dare solo alcune piccole indicazioni tecniche (impugnatura della racchetta, piede d'appoggio)




Lob





Foto © UFSP

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Saluto Informare gli allievi circa il tema e gli obiettivi della lezione.	Disposizione dei partecipanti in cerchio.	
6'	Il cameriere In uno spazio delimitato, i bambini camminano tenendo in equilibrio un volano sulla propria racchetta (cercando di non farlo cadere). Possono disturbare reciprocamente i compagni con la mano libera. Chi riesce a tenere il volano sulla racchetta più a lungo? Forma di gioco: all'inizio del gioco ognuno riceve tre vite. Chi le perde tutte e tre, dovrà fare una penitenza (ad es. esercitarsi a raccogliere con la racchetta un volano da terra).	Tutti contro tutti. 	Racchette da badminton e volani.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Abilità con la racchetta ed il volano Palleggiare da soli il volano con la racchetta: <ul style="list-style-type: none"> – chi riesce 10x senza commettere errori? – chi riesce con la mano „debole“? – chi riesce ad inginocchiarsi, rialzarsi, sedersi, sdraiarsi e rialzarsi senza interrompere il palleggio o perdere il volano? – chi riesce a lanciare più in alto? – chi riesce a colpire alternando il dritto al rovescio? Chi riesce ad alternare mano destra e mano sinistra? – chi riesce tenendo il gomito lontano dal corpo? – chi riesce camminando, correndo o saltellando? 	Ognuno esegue gli esercizi da solo. 	Racchette da badminton e volani.
10'	Staffetta di destrezza Palleggiando da soli il volano con la racchetta, correre e passare attorno al paletto (o ev. il barattolo dei volani). Variante: introdurre alcuni ostacoli (ad es. scavalcare le panchine, ecc.).	Staffetta a coppie. 	Racchette da badminton, volani, paletto o scatola dei volani, panchina.
6'	Basketbadminton Palleggiando da soli il volano con la racchetta, correre da canestro a canestro e cercare di segnare come nel basket. Dopo ogni punto cambiare canestro.	Ognuno esegue gli esercizi da solo. 	Racchette da badminton e volani.
4'	Servizio Lasciar provare i bambini da soli. Quale aiuto mostrare l'impugnatura della racchetta di dritto e dare alcuni consigli circa la posizione nel campo al momento del servizio. Chi riesce a lanciare più lontano? Chi conosce una regola del servizio?	Ognuno esegue gli esercizi da solo. 	Racchette da badminton e volani.
10'	Badmintonsquash Da soli palleggiare il volano con la racchetta contro il muro. Alcune indicazioni riguardanti la tecnica: <ul style="list-style-type: none"> – durante il movimento, la gamba posta davanti è sempre la gamba corrispondente alla parte della racchetta (racchetta nella mano destra, gamba destra; racchetta mano sinistra, gamba sinistra). – impugnatura corretta della racchetta (dritto e rovescio). – Il punto di contatto fra la racchetta ed il volano deve essere davanti al corpo. Forma di gioco: Gioco uno contro uno su una parte determinata della parete (delimitare con coni o nastro adesivo).	Lavoro singolo e a coppie	Racchette da badminton, volani, coni o ev. nastro adesivo.

10'	Gioco su metà campo Gioco a coppie con la rete su metà campo. Il volano può essere giocato solo con colpi dal basso. Forma di gioco: - Uno con l'altro: quale squadra riesca a fare il maggior numero di passaggi? - Uno contro l'altro: chi riesce a realizzare il maggior numero di punti? Variante: porre la rete più bassa o giocare senza rete.	A coppie Cambiare spesso l'avversario durante il gioco uno contro uno	Racchette da badminton e volani.
10'	Badminton: gioco Singolare o doppio introducendo ulteriori diverse regole (ad es. giocare solo da sotto, ecc.).	A coppie. Cambiare spesso l'avversario.	Racchette da badminton e volani.
10'	"Svuotare il campo" Due squadre di 4-6 giocatori si dispongono ciascuna su una metà di un campo. Sulla linea di servizio anteriore di ciascuna squadra vi sono 10 volani. Ogni componente si posiziona dietro alla linea di fondo del relativo campo. Al fischio d'inizio ognuno cerca di lanciare con un servizio il volano nel campo avversario. Non è permesso giocare direttamente il volano lanciato dall'avversario (volée). Dopo 2 minuti un secondo fischio interrompe il gioco: nessun volano può più essere giocato. Quale squadra si ritrova con meno volani in campo? Ulteriore organizzazione (forma di gioco): giocare al meglio delle due partite (quale delle due squadre ha vinto due volte?).	Gara a squadre.	Racchette, 20 volani.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	Gioco: valutare la traiettoria Con un colpo dal basso cercare di lanciare il volano il più vicino possibile alla parete, ma senza toccarla. Quale dei volani si trova più vicino?		Racchette da badminton e volani, (uno per ogni bambino), ev. decametro.
3'	Conclusione della lezione Informare i partecipanti circa i contenuti della lezione successiva.	Disposizione dei partecipanti in cerchio. Riordino del materiale.	