

G+S-Kids: Introduzione Badminton - Lezione 10

Piccole competizioni

Autori

Peter Müller, esperto G+S Badminton e Kids
Thomas Richard, Capodisciplina G+S Badminton

Condizioni quadro

Durata della lezione 90 minuti
Livello ☒ facile ☐ medio ☐ 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 Niente di particolare
Premesse La lezione n° 10 è elaborata sulle basi acquisite nelle lezioni 1 e 2.

Obiettivi/Scopi dell'apprendimento



Provare gioia e piacere nel gioco competitivo e nella rivalità.

Indicazioni

Si consiglia al monitore di seguire attivamente il gioco e di incoraggiare i giocatori impegnati!

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
2'	Saluto Informare gli allievi sul tema e sugli obiettivi della lezione.	Disposizione dei partecipanti in cerchio.	
3'	Accordi I bambini camminano nello spazio stabilito tenendo in equilibrio un volano sulla racchetta. Al contatto visivo con un compagno devono chiamare quest'ultimo per nome e scambiarsi il volano con un passaggio (piccolo movimento dell'avambraccio). Cercare di prendere il volano del compagno con la racchetta. Variante: eseguire l'esercizio in leggera corsa.	I partecipanti si muovono liberamente in uno spazio delimitato. 	Racchette da badminton e volani.
3'	Gioco di reazione I bambini si dispongono in cerchio e tengono la racchetta posata al suolo davanti a loro con un dito. Al "Via" devono lasciare la loro ed acchiappare più velocemente possibile la racchetta del compagno più vicino (di destra, senso antiorario o di sinistra, senso orario) Volendo aumentare la difficoltà di questo gioco, basta allargare il cerchio (ogni bambino fa un passo indietro).	 Per evitare scontri, assicurarsi che tutti i bambini abbiano capito in quale senso bisogna spostarsi (orario o antiorario)	Racchette da badminton.
7'	Riscaldamento con la racchetta A coppie giocare dei semplici schemi.	A coppie su metà campo.	Racchette da badminton e volani.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
5'	Duello a rete A e B giocano a rete (il settore di gioco è compreso fra la rete e la linea anteriore del servizio). Se un giocatore (ad es. A) commette un errore, deve scattare e toccare la linea di fondo con la propria racchetta, per poi ritornare al suo posto. Nel frattempo l'altro giocatore (B) recupera il volano e lo rimette in gioco dalla linea anteriore del servizio. Se A non riesce a prenderlo in tempo ed il volano cade nel settore di gioco, B guadagna un punto. Se invece A riesce a rinviarlo, il gioco continua finché uno dei due giocatori non commette un errore.	A coppie su metà campo.	Racchette da badminton e volani.
30'	Torneo del campione (promozione/retrocessione) Gioco 1 vs 1 a tempo: il vincitore sale di un campo; il perdente scende di uno. Il vincitore del primo campo, così come il perdente dell'ultimo rimangono dove sono. Ogni gioco ha inoltre le seguenti regole: – 1a partita: 2 ulteriori punti se si riesce a colpire con il volano il corpo dell'avversario (salvo la testa) – 2a partita: 2 ulteriori punti se l'avversario non riesce a toccare il volano – 3a partita: giocare normalmente il singolare con la mano debole 4a partita: I punti giocati possono essere convalidati solo su vincita del proprio servizio. Nel caso in cui il giocatore che esegue il servizio commette un errore, gli vengono tolti tutti i punti (non li guadagna tuttavia l'avversario). – 5a partita: si possono mettere in gioco ulteriori punti sul proprio servizio (è necessario però che i giocatori si mettano chiaramente d'accordo). Se il giocatore in questione vince lo scambio successivo, vince tanti punti quanti ne ha "scommessi"; se perde, perde tutti i punti che ha messo in gioco. Non è chiaramente possibile mettere in gioco più punti di quelli che si possiedono.	Singolare su metà campo.	Racchette da badminton e volani.
30'	Interclub Formare delle squadre composte da 2 a 4 giocatori. Due squadre giocano l'una contro l'altra (ad es. 2 singolari ed un doppio). Ogni squadra riceve un foglio di partita, sul quale va indicata la composizione delle squadre (per il singolare annotare i giocatori a dipendenza delle loro capacità). I numeri 1 giocano uno contro l'altro, stessa cosa per i numeri 2, e così via. Quale squadra ottiene più vittorie? Variante: giocare il girone di andata e di ritorno.		Racchette da badminton e volani, materiale per scrivere.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
4'	Esercizi di allungamento Il monitore dimostra gli esercizi e i partecipanti lo imitano.	Disposizione dei partecipanti in cerchio.	
4'	Premiazione		Cassone svedese a mo' di podio, ev. alcuni piccoli premi.
2'	Conclusione della lezione Informare i partecipanti circa i contenuti della lezione successiva. Riordino del materiale.		