

G+S-Kids: Introduzione Badminton - Lezione 5

Colpire dall'alto

Autore

Sabrina Heiniger, esperta G+S Badminton e Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione	90 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> facile <input checked="" 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 i movimenti «lanciare» e «colpire» prestare attenzione che nessuno si trovi sulla traiettoria. Badare inoltre che vi sia abbastanza spazio fra i bambini.
Premesse	La lezione n° 5 è elaborata sulle basi acquisite nella lezione 4.

Obiettivi/Scopi dell'apprendimento

Fare una moltitudine di esperienze diverse di colpi eseguiti al di sopra della testa.

Indicazioni

Il badminton presenta diversi colpi eseguiti al di sopra della testa (Clear, Drop e Smash).

Le difficoltà per i bambini consistono nel valutare la traiettoria del volano e nel movimento della presa di slancio per caricare il braccio poco prima del colpo (quindi questo movimento avviene lontano dal volano).



Colpo sopra la testa Foto © UFSP

Il movimento rimane principalmente lo stesso; risultano diversi però, a dipendenza del tipo di colpo (Clear, Drop e Smash), il punto di contatto fra la racchetta ed il volano, la forza e la velocità utilizzate (per le traiettorie dei vari colpi, vedi "Le basi del badminton").

Clear = colpo secco e potente, diretto verso l'alto e il fondo del campo avversario



Drop = colpo „morbido“, diretto verso il basso; il volano atterra principalmente subito dopo la rete nel campo avversario

Smash = colpo secco e potente, diretto verso il basso, principalmente in direzione del centro o del fondo del campo avversario



Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
3'	Saluto Domanda iniziale: come si possono eseguire i colpi nel badminton? (dal basso, lateralmente, da sopra, colpo secco, colpo „morbido“, traiettoria diritta, verso l'alto, verso il basso). Confronto con il servizio nel tennis e nella pallavolo.	Disposizione dei partecipanti in cerchio.	

5'	Roger Federer Tutti i bambini si muovono liberamente nella palestra con in mano una pallina „soft“. Ad un segnale del monitore, corrono verso una parete lanciano la pallina in aria e la colpiscono con l'altra mano, cercando di imitare Roger Federer durante il servizio. La pallina deve essere giocata contro la parete.	 <p>Il monitore suggerisce il tipo di spostamento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. camminare 2. correre 3. saltellare 4. camminare all'indietro 5. camminare lateralmente 6. alzare le ginocchia 7. alzare i talloni verso il sedere 	1 pallina „soft“ per ogni bambino.
5'	Colpire le zone I bambini lanciano in aria la pallina e colpendola con la racchetta da Goba devono cercare di centrare le zone sulla parete segnate con il nastro adesivo. Alternare le zone: una pallina verso la zona alta, una pallina diritta davanti a sé ed una pallina verso il basso.		Nastro adesivo, racchette da Goba, 3 palline „soft“ per ogni bambino.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
5'	Preparare il percorso Spiegare le attività nelle quattro diverse postazioni e mostrarle.	Grazie all'ausilio di uno schema, spiegare ai bambini dove posizionare i diversi attrezzi. I bambini lavorano a coppie o a gruppi di quattro.	Vedi sotto.
5'	Prima postazione: „Nel barattolo“ Ogni bambino dispone di una scatola di volani vuota aperta alle due estremità (barattolo). Un giocatore lancia un volano direttamente dalla scatola verso il suo compagno, che cerca di prenderlo facendolo entrare nel suo "barattolo". Una volta acchiappato, girare la scatola e rilanciarlo al compagno. Per lanciarlo al meglio il tappo di sughero deve essere rivolto in avanti. Si può svolgere questo gioco anche sopra la rete, in modo che i bambini siano obbligati a lanciare verso l'alto.		2-4 scatole di volani, 1 campo, alcuni volani.
5'	Seconda postazione: mix fra racchette e palline Un bambino (A) lancia un volano sopra la testa (gomito almeno all'altezza della spalla) ad un suo compagno (B). Quest'ultimo colpisce il volano con la racchetta e lo rigioca ad A. A lo afferra. Si invertono i ruoli. Variante: giocare con i palloncini (sempre lanci sopra la testa)		Racchette da tennis tavolo, palline da tennis tavolo, racchette da Goba, palline "soft", indiacca, ev. palloncini.
5'	Terza postazione: colpisci il foulard I bambini cercano di colpire con la racchetta il foulard appeso all'estremità della canna di bambù. Dopo 5 tentativi si cambiano i ruoli.	Una persona tiene la canna di bambù con annodato ad un'estremità il foulard, in modo che i bambini arrivino appena a sfiorarlo con la racchetta.	Racchette da badminton, 2 canne di bambù, 2 foulard.

5'	Quart postazione: Oggetti volanti I bambini si lanciano rispettivamente diversi oggetti (palline "soft", volani, palline di carta, fazzoletti, ecc.) attraverso un cerchio appeso agli anelli. Gli oggetti devono essere presi al volo dai compagni. Variante: appendere un ombrello o un cestino e, lanciando, fare „canestro“ con gli oggetti sopra descritti.		Palline „soft“, volani, carta di giornale, fazzoletti, ecc.), ev. ombrello o cestino.
20'	Secondo „passaggio“ del percorso Il secondo giro viene effettuato giocando con la mano debole.		
12'	Badminton: gioco Singolare o doppio introducendo ulteriori diverse regole (ad es. giocare solo da sopra, ecc.).	A coppie. Cambiare spesso l'avversario.	Racchette da badminton e volani.
5'	Riordinare il materiale / Preparare la postazione per „L'assalto“		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
8'	L'assalto Un portiere (ad es. il monitore) si posiziona in ginocchio e munito di maschera per difendere la porta da unihockey. I bambini, disposti sulla linea dei tiri liberi della pallacanestro, si passano il volano e ad un certo punto uno di loro lancia in porta.		Porta da unihockey, casco, guanti, vestiti lunghi, volani, racchette.
5'	Pista di bowling Rotolare con entrambe le mani la palla da ginnastica ritmica attorno alle gambe tese, divaricate, piegate; infine attorno a tutto il corpo.	Seduti in cerchio. Il monitore mostra i singoli esercizi.	Una palla da ginnastica ritmica per ogni bambino.
2'	Conclusione della lezione Fare il bilancio della lezione appena svolta e informare sui contenuti della prossima.	Riordinare il materiale	