

## G+S-Kids: Introduzione Badminton - Lezione 6

# Correre e posizionarsi

### Autore

Priska Roth, esperta G+S Badminton e Kids

### Condizioni quadro

Durata della lezione	90 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> medio <input checked="" 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	Fissare bene il nastro adesivo al pavimento e marcare i settori colorati a margine del campo da gioco.
Premesse	La lezione n° 6 è elaborata sulle basi acquisite nella lezione 5.

### Obiettivi/Scopi dell'apprendimento

Giocare volontariamente il volano in diverse zone per costringere l'avversario a spostarsi.

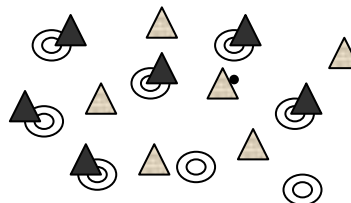
### Indicazioni

I principali colpi del badminton dovrebbero essere acquisiti (almeno nella loro forma grezza) (cfr. lezioni 1-5).

### Contenuti

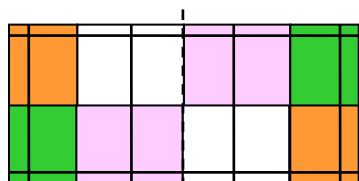
#### INTRODUZIONE

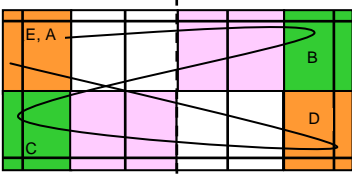
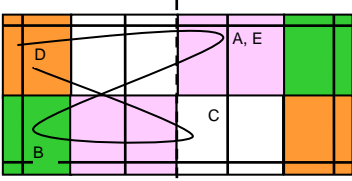
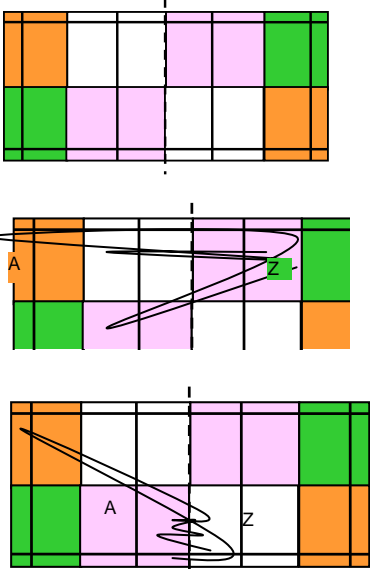
Durata	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
3'	<b>Saluto</b> Informare gli allievi sul tema e sugli obiettivi della lezione.	Disposizione dei partecipanti in cerchio.	
10'	<b>Trovare il posto</b> 2 squadre: una in attacco e una in difesa. Per segnare un punto, la squadra in attacco (in possesso della palla) deve cercare di appoggiare la palla in un cerchio „vuoto“. La squadra in difesa non può intercettare i passaggi, ma deve occuparsi solo dei cerchi. Se un difensore posa un piede in un cerchio, l'attaccante non può segnare (perché "occupato"). Dopo un determinato tempo si scambiano i ruoli.	Gioco a squadre. Numero di cerchi = 2-3 in più del numero dei componenti di ogni squadra.	Ca. 10 cerchi, 1 palla da pallamano, nastri colorati.



#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
5'	<b>Montare la rete e fissare del nastro adesivo per delimitare i settori</b>	Altezza della rete 1,55m o 1,30m. Se la rete è bassa, si gioca con il campo accorciato (la linea posteriore del servizio del doppio diventa la linea di fondo).  Dividere con il nastro adesivo il campo da badminton in 4 settori. Per semplificare i nomi dei quattro campi si possono usare diversi colori che ricordano le quattro stagioni (bianco per l'inverno, rosa per la primavera, ecc.). Fare attenzione che la sequenza delle stagioni corrisponda al senso orario dei quattro settori.	Rete da badminton e relativi sostegni, nastro adesivo, carta di diversi colori.  Ev. utilizzare le linee già marcate sul pavimento (ad. es. campo da pallavolo).



<p>6'</p>	<p><b>Cambiare posto con il Clear</b>  A gioca un Clear lungolinea a B, B gioca un Clear in diagonale a C, C gioca un Clear lungolinea a D, il quale gioca un Clear in diagonale a A (o E), ecc.  Dopo aver giocato il volano ogni giocatore prende il posto della persona cui ha lanciato (se A lancia a B, A prende il posto di B, ecc.).  Il gioco inizia nel punto in cui vi sono due giocatori (in questo esempio nel punto dove si trovano A e E).</p> <p>Varianti/Aumentare la difficoltà:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cambiare la traiettoria del volano, ma mantenere lo stesso spostamento della persona che gioca. (A gioca su D, D su C ecc.).</li> <li>- mantenere la traiettoria del volano, ma cambiare lo spostamento del giocatore che ha lanciato (ad es. in senso orario/antiorario, prendere il posto della persona che ci ha lanciato il volano, ecc.).</li> <li>- mettere in gioco 2 volani contemporaneamente.</li> </ul>	<p>Esercizio a gruppi di cinque o sei.  Contrassegnare i settori con diversi colori.</p> 	<p>Racchette da badminton e volani.</p>
<p>6'</p>	<p><b>Cambiare posto con un Clear dal basso e con un drop</b>  A gioca un clear dal basso in diagonale a B, B gioca un drop lungolinea a C, C gioca un clear dal basso in diagonale a D, il quale gioca un drop lungolinea ad A (E), ecc.  Dopo aver giocato il volano ogni giocatore prende il posto della persona cui ha lanciato (se A lancia a B, A prende il posto di B, ecc.).  Il gioco inizia nel punto nel quale vi sono due giocatori (in questo esempio nel punto dove si trovano A e E).</p> <p>Varianti/Aumentare la difficoltà:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cambiare la traiettoria del volano, ma mantenere lo stesso spostamento della persona che gioca.</li> <li>- mantenere la traiettoria del volano, ma cambiare lo spostamento del giocatore che ha lanciato (ad es. in senso orario/antiorario, prendere il posto della persona che ci ha lanciato il volano, ecc.).</li> <li>- mettere in gioco 2 volani contemporaneamente.</li> </ul>	<p>Esercizio a gruppi di cinque o sei.  Contrassegnare i campi con diversi colori.</p> 	<p>Racchette da badminton e volani.</p>
<p>18'</p>	<p><b>Gioco nei settori</b>  Il monitor mostra alcune forme di esercizio o dà solamente alcune indicazioni (ad es. gioco solo al di fuori del settore a rete, gioco alternato su 2 settori, ecc.), lasciando ai giocatori la scelta delle zone.</p> <p><u>Forme di esercizio possibili:</u></p> <p>Il giocatore Z si posiziona nel settore rosa e gioca il volano in modo alternato nei settori bianco e arancione. A ritorna il volano sempre nel settore rosa. In seguito scambio di ruoli.</p> <p>Il giocatore Z si posiziona nel settore verde e gioca il volano nel seguente ordine: settore bianco, settore arancione e settore rosa. A ritorna il volano sempre nel settore verde. In seguito scambio di ruoli.</p> <p>Il giocatore Z si posiziona nel settore bianco e gioca il volano nei settori rosa e arancione senza un ordine preciso. A ritorna il volano sempre nel settore bianco. In seguito scambio di ruoli.</p>	<p>Esercizio a coppie sul campo da badminton.  Nei giochi proposti possono allenarsi contemporaneamente 4 giocatori.</p> 	<p>Racchette da badminton e volani.</p>

4-10'	<b>La maratona</b> Gioco 1:1 durante il quale non è permesso giocare il volano due volte consecutivamente nello stesso settore. In questo modo l'avversario è sempre obbligato a spostarsi.	Sul campo da badminton forma di gioco 1:1. Nel caso vi siano più di 2 giocatori per campo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aumentare la durata dell'esercizio</li> <li>- giocare al meglio dei 7 punti; in seguito scambio di ruoli</li> <li>- assegnare ai partecipanti che aspettano il loro turno il compito di osservare i compagni impegnati nel gioco</li> </ul>	Racchette da badminton e volani.
10'	<b>Caccia alle lepri</b> Due giocatori (le lepri) Z1 e Z2 giocano assieme contro A. Dopo ogni colpo devono cambiare il rispettivo settore di gioco: Z1 alterna settore arancione e verde, Z2 rosa e bianco. A deve rinviare il volano in maniera alternata nei settori coperti da Z1 e Z2. Su 7 colpi, quanti riesce a giocare correttamente A? Dopo 3 minuti si scambiano i ruoli.	Esercizio a gruppi di tre sul campo da badminton.  Nel caso vi siano 4 giocatori sullo stesso campo da gioco, la persona che aspetta conta i colpi riusciti di A.	Racchette da badminton e volani.
4-10'	<b>Servire</b> Gioco 1:1. Se si riesce a giocare il volano in maniera che l'avversario non riesca più a toccarlo (come avviene per un "ace"), si guadagnano 3 punti (al posto di uno). Inoltre, il giocatore "spiazzato" deve svolgere le seguenti penitenze: Volano giocato nel settore bianco (inverno) → mantenere la posizione "a uovo" dello sci alpino per 30 secondi („sport sulla neve“) Volano giocato nel settore rosa (primavera) → mantenere per almeno 10 secondi la posa di yoga „albero“ (rimanere in equilibrio su una gamba) („albero in fiore“) Volano giocato nel settore verde (estate) → saltellare per un giro attorno al campo da badminton („voglia di vivere“) Volano giocato nel settore arancione (autunno) → eseguire 3 volte una capriola („le foglie cadenti“)	Sul campo da badminton forma di gioco 1:1.  Nel caso vi siano più di 2 giocatori per campo da gioco: <ul style="list-style-type: none"> <li>- aumentare la durata dell'esercizio</li> <li>- giocare al meglio dei 7 punti; in seguito scambio di ruoli</li> <li>- dare la consegna ai partecipanti „in attesa“ di osservare i compagni</li> </ul>	Racchette da badminton e volani.
0-12'	<b>Gioco libero</b> Singolare o doppio.	Gioco sul campo da badminton: 1:1 o 2:2.	Racchette da badminton e volani.

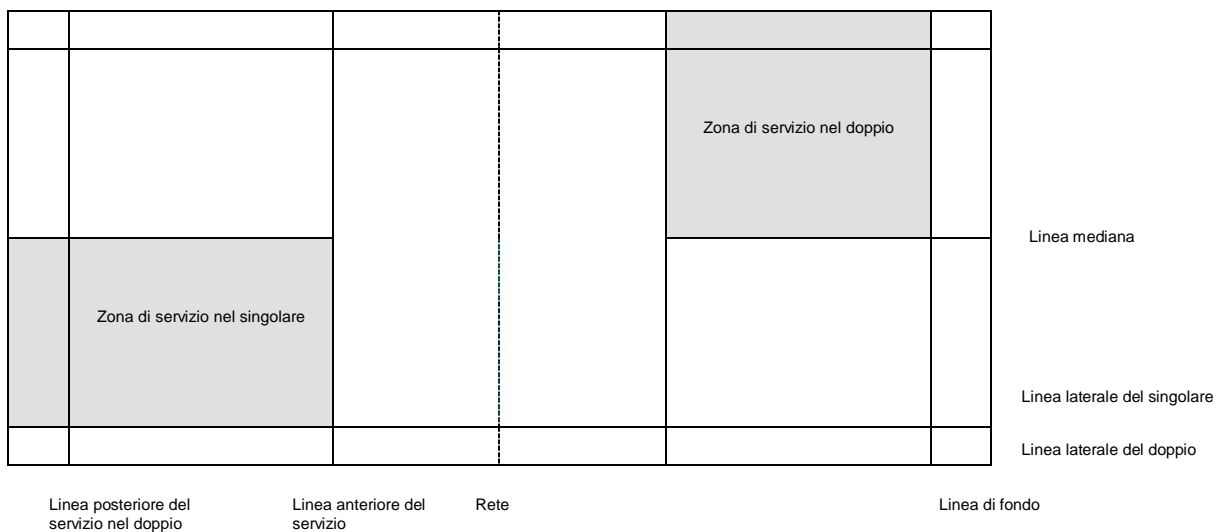
#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
7'	<b>Ritorno alla calma ed esercizi di allungamento.</b>	Diretto dal monitore. I partecipanti sono disposti liberamente nello spazio della palestra.	
5'	<b>Conclusione della lezione</b> Fare il bilancio della lezione appena svolta e informare sui contenuti della prossima. Riordino del materiale.	Disposizione dei partecipanti in cerchio.	

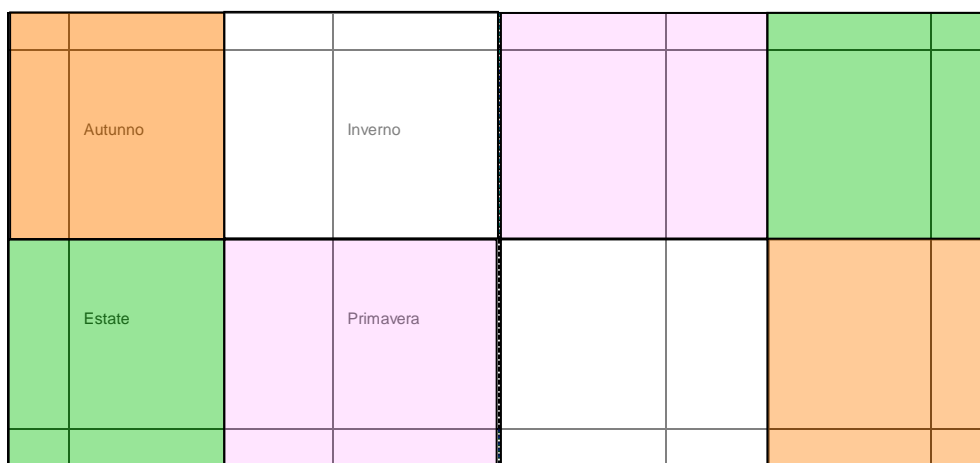


**Allegato**

**Campo da badminton con descrizione delle linee**



**Campo da badminton con i settori colorati (4 stagioni)**



Le diverse zone del campo sono ordinate secondo i colori tipici delle quattro stagioni ed indicate in senso orario.