

G+S-Kids: Introduzione Badminton - Lezione 7

Attaccare e difendere

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	Durante gli esercizi di difesa dai lanci deve essere protetto il viso del portiere (ad.es. con una maschera da portiere da unihockey o una racchetta da badminton utilizzata quale difesa).
Premesse	La lezione n° 7 è elaborata sulle basi acquisite nella lezione 5.

Obiettivi/Scopi dell'apprendimento

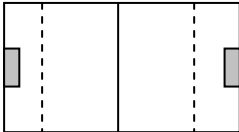
I giocatori apprendono e conoscono la posizione ottimale sul campo per i colpi d'attacco e di difesa.

Indicazioni

La difesa dalle schiacciate dovrebbe essere prevalentemente effettuata con il rovescio (→ superficie maggiore di copertura).

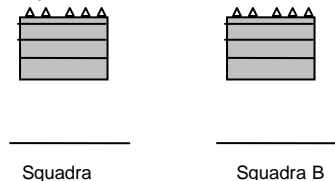
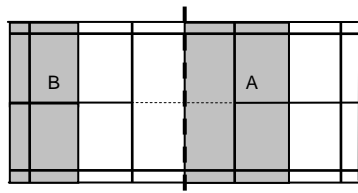
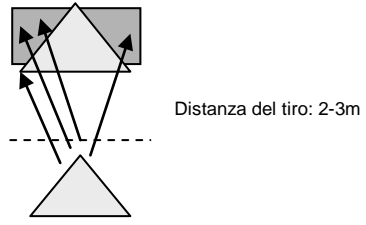
Contenuti

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.	
15'	„Smontare il cassone“ 2 squadre. La squadra in possesso della palla deve cercare, facendosi dei passaggi, di avvicinarsi al cassone avversario e colpirlo. Se viene colpito, viene tolto un elemento. Il gioco termina quando una squadra ha completamente “smontato” il cassone avversario. Variante: ogni squadra ha a disposizione 2 cassoni dietro la linea di fondo. (→ maggior superficie per colpire i cassoni). Regole: - il giocatore in possesso della palla può fare solo un passo - nessun giocatore (sia attaccante, sia difensore) può entrare nella zona di fondo (eccezioni: quando si deve rimettere in gioco una palla che si è fermata in questa zona o quando si deve togliere un elemento del cassone)	Gioco a squadre. 1 campo da gioco con demarcazione delle zone di fondo (semicerchio della pallamano, altre linee marcate sul pavimento, ev. delimitare con i coni). 	2 o 4 cassoni svedesi, 1 palla da pallamano, nastri colorati; ev. 4-8 coni.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
3'	La fontana di Piazza Federale Tutti i giocatori cercano di giocare la pallina da tennis qualche metro davanti a sé, in maniera che - rimbalzi il più in alto possibile - rimbalzi il meno possibile	Esercizio da eseguire singolarmente. Ev. delimitare le zone dove la pallina da tennis dovrebbe toccare il pavimento.	1 pallina da tennis per ogni giocatore.

3'	Tecnica del colpo sopra la testa Il monitore fa una dimostrazione e i partecipanti lo imitano: lanciare la pallina per terra davanti a sé, facendo attenzione ai movimenti: presa d'appoggio, movimento delle anche, movimenti del gomito e dell'avambraccio. Eseguire l'esercizio con entrambe le braccia (anche con la parte debole)	Utilizzare alcune metafore, come ad es.: - presa d'appoggio: come se si stesse in piedi appoggiati solo sul piede posteriore (trasferimento del peso) - Movimento delle anche: come se si volesse descrivere un semicerchio con l'osso iliaco.	1 pallina da tennis per ogni giocatore.
5'	Tiro alle lattine Quale squadra riesce nel tempo prestabilito a colpire più lattine (volani) posti sui cassoni? Regole: - ogni lanciatore deve rimanere dietro la linea di tiro - un giocatore ha diritto ad un solo lancio per ogni turno di gioco. Lanciata la pallina deve mettersi in fila dietro i propri compagni di squadra.	2 squadre, 2 cassoni svedesi, sui quali sono posti rispettivamente 10-20 volani, linea di tiro. 	2 cassoni svedesi, 20-40 volani 1 pallina da tennis per ogni giocatore, ev. nastro adesivo.
3'	Montare la rete	Altezza della rete 1.30m o 1.55m	Rete da badminton e pali di sostegno.
8'	Il piacere dell'attacco e l'arte di difendere Gioco 1:1 con due settori. A gioca nel settore anteriore del campo da gioco, B nel settore posteriore. Regole: - il gioco è a tempo - si contano direttamente i punti - A gioca i volani alti nel campo di B, il quale li rinvia colpendoli sopra la testa ed indirizzandoli verso il basso. - servizio: A mette in gioco il volano secondo le regole del servizio (quindi dal basso verso l'alto). B invece mette in gioco il volano dietro la linea del servizio del doppio con un servizio di tennis (dall'alto verso il basso). - dopo un determinato tempo si scambiano i ruoli.	Forma di gioco 1:1 su una metà del campo. Delimitare i settori di gioco (avanti per A e dietro per B), usando eventualmente le linee già presenti sul pavimento. 	Racchette da badminton e volani, ev. nastro adesivo.
4'	Posizione d'attacco ottimale? A gioca un lob, B gioca un drop (smorzata) o una leggera schiacciata. Ad un segnale di A, B prende la posizione per eseguire un colpo dall'alto verso il basso (presa d'appoggio, racchetta in alto); lascia tuttavia cadere il volano a terra. B „controlla“ che la sua posizione sia corretta in funzione di un colpo d'attacco: mi sono posizionato sotto e dietro al volano? Avrei potuto colpire il volano davanti alla testa? Dopo un determinato tempo si scambiano i ruoli.	Esercizio a coppie su metà campo.	Racchette da badminton e volani.
8'	Parate del portiere Introduzione: per far meglio comprendere i movimenti propri del badminton, mostrare ai partecipanti alcune immagini di movimenti simili in altri sport quali il calcio, la pallamano-badminton (vedi allegato). Obiettivo: A (portiere) intercetta i volani lanciati da sopra la testa da B (attaccante). - Il portiere difende con una racchetta da tennis tavolo (consegna: si può difendere come si vuole, utilizzando tuttavia unicamente la parte rossa o la parte nera della racchetta, solo la mano destra o solo la mano sinistra, ecc.) - Il portiere difende con una racchetta da badminton (consegna: si può difendere come scegliendo fra colpo diritto o rovescio) Dopo aver giocato circa 24 volani, cambiare i ruoli.	Esercizio a coppie. Porta: porta da unihockey, cassone svedese, tappeti appoggiati alla parete.  Distanza del tiro: 2-3m L'attaccante tiene una pila di ca. 12 volani e li lancia in serie uno dopo l'altro direttamente verso la porta (lanciare il volano con il tappo di sughero rivolto in avanti). Aspetti riguardanti la sicurezza: al fine di proteggersi dai colpi di difesa incontrollati, si possono utilizzare le maschere da unihockey, degli occhiali di protezione o semplicemente le racchette da badminton utilizzate come "schermi".	Per ogni coppia: 1 tappeto, 1 porta da unihockey o 1 cassone svedese, racchetta da tennis tavolo, racchetta da badminton e volani ev. nastro adesivo.



6'	Mitraglia I: allenamento della difesa A cerca di parare i volani lanciati dall'alto al basso da B (i lanci sono indirizzati verso il basso e verso il corpo di A). In seguito scambio dei ruoli. Eseguire più serie di esercizi. Consiglio riguardante la tecnica: i piedi devono essere in posizione divaricata e paralleli, la racchetta ed il gomito sono davanti al corpo, difesa di rovescio. Ev. dare una consegna per la difesa: difesa libera, difesa lunga in diagonale, difesa corta in diagonale, ecc.)	Esercizio a coppie su metà campo da badminton. Indicazioni per l'attaccante: - ca. 12 volani - posizione: schiena rivolta alla rete, dalla stessa parte del difensore. (Se tuttavia l'attaccante vuole lanciare i volani con maggior potenza e maggiormente inclinati, deve posizionarsi più in alto (ad es. su alcuni elementi del cassone o su una panchina) dall'altra parte della rete.	Racchette da badminton e volani, ev. panchina e cassone svedese.
9'	Mitraglia II: allenamento attacco/difesa A mette in gioco il volano dall'alto verso il basso (simulare un colpo d'attacco), B difende lungo, C gioca un drop o uno smash su B, il quale difende lungo, ecc. finché qualcuno non sbaglia. A questo punto A mette in gioco un altro volano. Scambio di ruoli dopo 12 volani. Eseguire ev. più serie di esercizi.	Esercizio a gruppi di tre su metà campo da badminton. A: il giocatore che mette i volani in gioco / B: posizione di difesa / C: posizione d'attacco	Racchette da badminton e volani.
9'	Attacco Singolare con conteggio diretto dei punti. Nel caso in cui il colpo vincente sia una schiacciata, il giocatore guadagna 3 punti al posto di uno.	Forma di gioco 1:1 su una metà o tutto il campo.	Racchette da badminton e volani.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
5'	Gara dei portieri: chi è il migliore? I portieri difendono la propria porta dai volani lanciati dagli altri giocatori con la racchetta da badminton.	Procedimento: - i partecipanti fanno il portiere a turno. - ogni giocatore lancia un volano in porta - il portiere che incassa meno goal è dichiarato vincitore - ev. tirare anche dei „lanci di rigore“ alla fine (dividere i giocatori in 2 squadre e far giocare i 2 migliori portieri)	1 tappeto (ev. una porta da unihockey o un cassone svedese), racchette e volani.
5'	Ritorno alla calma ed esercizi di allungamento.	Diretto dal monitore. I partecipanti sono disposti liberamente nello spazio della palestra.	
5'	Conclusione della lezione Informare i partecipanti sui contenuti della lezione successiva.	Riordinare il materiale. Disposizione dei partecipanti in cerchio.	

Allegati



Zhou Mi (Hongkong) in procinto di eseguire un colpo sopra la testa (Malaysian Open 2009) Foto © Reuters



Portiere in posizione d'attesa

Foto © Getty Images



Arrhenius (Svezia) durante un tiro in sospensione nella pallamano

Foto © Reuters



Doppio maschile: posizione d'attesa estremamente bassa sulle gambe (All England 2007)

Foto © non conosciuto