

Lezione

Drive e tiri sopra la testa

Questa lezione permette agli allievi di apprendere gli elementi di base per eseguire i drive e i tiri sopra la testa. Si tratta di imparare a colpire il volano davanti al corpo per ottenere dei drive piatti e veloci e a eseguire dei tiri sopra la testa fluidi.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti

Livello di capacità: scuola media (7°-9° anno scolastico)

Obiettivi d'apprendimento

- Essere in grado di realizzare uno scambio di battute da metà campo.
- Dimostrare un tiro sopra la testa.

	Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Introduzione	5' Acchiappare le piume Gli allievi si tirano un volano cercando di eseguire diversi compiti. Il volano va acciuffato dal compagno. <ul style="list-style-type: none"> • Tirare più alto e/o più lontano possibile. • Tirare verso le gambe del compagno. • Tirare due volani insieme. → Filmato	Incoraggiare la corretta tecnica di lancio sopra la testa.	Più facile <ul style="list-style-type: none"> • Ridurre distanza. • Acchiappare con due mani. Più difficile <ul style="list-style-type: none"> • Aumentare la distanza. • Acchiappare il volano con una mano. • Cercare di catturare i volani con un tubo in plastica per volani. 	Spiegare ai bambini che durante i lanci bisogna sempre fare attenzione al viso e agli occhi.
	5' Tenere libero il campo Squadre di 4-6 allievi, disposti davanti la rete, gareggiano. Ciascun giocatore ha un volano. Al segnale dell'istruttore lancia il volano nel campo avversario il più alto e lontano possibile; quindi tenta di intercettare i volani avversari e li rilancia nel campo avversario. Quando l'istruttore interrompe il gioco, la squadra con più volani nel proprio campo perde. → Filmato	Incoraggiare la corretta tecnica di lancio sopra la testa.	Più facile Abbassare la rete. Più difficile Diminuire il numero di allievi e aumentare il numero di volani.	Consigli <ul style="list-style-type: none"> • Durante i lanci, fare attenzione a non colpire occhi e viso; • fare attenzione ai volani a terra.
Parte principale	5' Introduzione al drive Gli allievi provano a imitare la dimostrazione del tiro e del cambio dell'impugnatura (diritto e rovescio).	<ul style="list-style-type: none"> • Posizione di partenza: ginocchia leggermente flesse, racchetta davanti al corpo (in posizione verticale). • Movimenti corti della racchetta. 		Ev. mostrare la sequenza di immagini.

	Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Parte principale	10' Esercizio di lancio racketspeed Gli allievi lavorano in coppie. Uno lancia il volano da un lato del campo (all'altezza spalla) l'altro lo colpisce. Cambiare ruolo dopo 8-10 colpi. → Filmato	<ul style="list-style-type: none"> • Lanciare il volano all'altezza e velocità giusta. • Movimenti corti della racchetta. • Tenere la racchetta davanti al corpo. 	Più difficile Se gli allievi eseguono correttamente l'esercizio, il compagno potrà lanciare i volani con più frequenza, ottenendo la riduzione dello swing.	Mantenere la distanza di sicurezza tra i compagni durante i lanci.
	5' Esercizio di tiro racketspeed Gli allievi lavorano a coppie per creare scambi con drive di rovescio e di diritto. Si lavora senza rete, a distanza di 5-6 metri (i corridoi laterali del campo). <ul style="list-style-type: none"> • incrementare gradualmente la velocità. • Chi riesce a fare più tiri in un minuto? • Chi riesce ad aumentare la distanza sempre di un passo? → Filmato	<ul style="list-style-type: none"> • Dare importanza alla posizione di partenza. • Portare il gomito verso il corpo. • Lavorare con le dita, impugnando saldamente il manico, per generare potenza. 	Più facile Non alternare fra diritto e rovescio. Più difficile Alternare il drive di diritto e di rovescio (assicurarsi del cambio corretto d'impugnatura).	Mantenere la distanza di sicurezza tra gli allievi.
	5' Duello del clear Gli allievi cercano di tirare più lontano possibile. Chi riesce a scacciare l'avversario il più possibile?	Permettere agli allievi di scoprire la tecnica da soli e motivarli a sperimentare tramite domande.	Più facile Lanciare invece di tirare.	
	5' Introduzione tiri sopra la testa L'istruttore spiega i diversi colpi sopra la testa utilizzati nel badminton e la differenza tra drop e clear. Gli allievi provano a imitare la dimostrazione.	<ul style="list-style-type: none"> • Spiegare agli allievi che i colpi sopra la testa devono avere lo stesso movimento. • Stessa azione/movimento del clear ma con finale spinto/appoggiato, anziché colpito. 		Ev. mostrare sequenze di immagini.

		Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Parte principale	10'	<p>Esercizio di lancio clear</p> <p>Gli allievi giocano in coppia su una metà campo. Il giocatore A nello stesso lato del campo del giocatore B, lancia il volano in alto per il giocatore B che lo colpisce con un clear di diritto con rotazione del busto. Il giocatore C, dall'altra parte del campo, prende al volo il volano e lo rilancia al giocatore A per ripetere l'esercizio. Ogni 10 ripetizioni, i giocatori cambiano ruolo.</p> <p style="text-align: right;">→ Filmato</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Posizionarsi lateralmente. • Braccia/gomiti all'altezza della spalla • La racchetta si deve muovere verso il volano. • Intercettare e colpire il volano alla massima altezza, con movimento rapido della racchetta. • Rotazione del busto di 180°. 	<p>Più difficile</p> <p>Cercare di colpire un bersaglio predefinito.</p>	
	Ritorno alla calma	5'	<p>Record</p> <p>Gli allievi eseguono il maggior numero di passaggi oltre una rete alta. Chi riesce a fare più passaggi senza errori?</p>	Cambiare il compagno almeno una volta.	<p>Più difficile</p> <p>Il clear dell'allievo A deve arrivare almeno oltre una linea marcata per terra. Altrimenti, B ottiene un punto.</p>
5'		<p>Clear con evoluzione</p> <p>Tra i tiri cercare di svolgere un'evoluzione:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passare la racchetta da una mano all'altra e ritorno. • Muovere la racchetta dietro il corpo e poi portarla di nuovo davanti. <p style="text-align: right;">→ Filmato</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dopo un po' di tempo, cambiare il compagno. • Gli allievi possono ideare loro stessi delle evoluzioni. 	<p>Più facile</p> <p>Girare la racchetta in mano.</p> <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toccare l'angolo della rete con la racchetta. • Sedersi e rialzarsi. 	