

# Lezione

## Servizio corto e drop a rete

**Questa lezione permette agli allievi di apprendere gli elementi di base per giocare a rete: servizio corto, affondo stabile per guadagnare campo e impugnatura corretta per eseguire dei drop a rete sia di rovescio che di diritto.**

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti

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

### Obiettivi d'apprendimento

- Essere in grado di eseguire correttamente dei servizi corti di rovescio.
- Poter dimostrare un affondo per guadagnare spazio con la posizione corretta dei piedi.
- Eseguire dei drop a rete di diritto e di rovescio con l'impugnatura corretta della racchetta.
- Essere in grado di realizzare uno scambio di battute vicino alla rete.

	Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Introduzione	5' <b>Cacciatore sulla linea</b> In ogni campo di badminton (senza rete) ci sono da sei a dieci giocatori. Per cambiare linea, è necessario prima toccare con il piede l'intersezione delle due linee. Il cacciatore tiene il volano in mano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• È permesso compiere degli spostamenti unicamente seguendo le linee del campo da gioco.</li> <li>• Se un giocatore non rimane sulla linea diventa automaticamente cacciatore.</li> <li>• È vietato superare.</li> </ul>	<p><b>Più facile</b> Giocare con due cacciatori.</p> <p><b>Più difficile</b> I giocatori si spostano in vari modi sulla linea:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Camminando in avanti</li> <li>• Camminando all'indietro</li> <li>• Al galoppo</li> </ul>	6-10 allievi per campo da badminton senza rete. Se non sono disponibili dei campi da badminton, usare le linee di altre discipline.
	5' <b>In equilibrio</b> Gli allievi tenendo un volano capovolto sulle proprie teste utilizzano una tecnica di affondo di base per muoversi in avanti sulla linea di badminton. L'affondo può essere effettuato solo con la gamba dominante oppure con l'altra.  → <a href="#">Filmato</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portare il ginocchio verso l'alto</li> <li>• Per effettuare il passo in avanti.</li> <li>• La prima parte del piede che tocca a terra è il tallone.</li> <li>• Mantenere una postura eretta.</li> </ul>	<p><b>Più facile</b> • Non sulle linee ma liberamente nello spazio. • Mentre si cammina.</p> <p><b>Più difficile</b> • Aumentare la lunghezza della falcata. • Aumentare la velocità.</p>	Muoversi liberamente sulle linee da badminton. 1 volano per persona.
Parte principale	5' <b>Giocolare</b> Gli allievi cercano di raggiungere il numero più elevato di palleggi con il volano. Alternare i tiri di rovescio a quelli di diritto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cercare di tirare il volano a diverse altezze.</li> <li>• Tutto il gruppo svolge il movimento in contemporanea su segnale del docente.</li> </ul>	<p><b>Più facile</b> Cambiare l'impugnatura di diritto/ di rovescio senza volano.</p> <p><b>Più difficile</b> • Alternare diritto a rovescio. • Girarsi di 360°. • Sedersi e rialzarsi.</p>	Muoversi liberamente nello spazio. 1 volano e 1 racchetta per persona.

	Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Parte principale	15' <b>Introduzione drop a rete con affondo</b> A coppie: un allievo lancia il volano oltre la rete, mentre il compagno effettua un colpo a rete di rovescio. Ripetere l'esercizio di diritto.  → <a href="#">Filmato</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio dopo 6 tiri.</li> <li>• Tenere la racchetta protesa davanti al corpo.</li> <li>• Colpire il volano vicino al nastro della rete.</li> <li>• Verificare l'impugnatura.</li> <li>• Non tirarsi i volani troppo velocemente.</li> </ul>	<b>Più difficile</b> Eseguire il tiro insieme all'affondo.	Se si lanciano diversi volani, cercare di raccogliarli regolarmente.
	5' <b>Serie di drop a rete</b> Le coppie giocano più drop a rete possibili. Dopo il tiro, ciascun allievo deve tornare con entrambi i piedi dietro la linea di servizio.	Quale squadra riesce a fare più drop a rete in un minuto?	<b>Più difficile</b> Alternare tiri di diritto a tiri di rovescio.	
	15' <b>Introduzione servizio corto di rovescio</b> Gli allievi provano a colpire da distanze differenti.  → <a href="#">Filmato</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Servire dalla mano.</li> <li>• Impugnatura di rovescio e affondo.</li> <li>• Portare l'attenzione sulle importanti regole del servizio.</li> <li>• Colpire il volano al di sotto della costola inferiore.</li> <li>• Niente finte.</li> <li>• I piedi devono rimanere per terra.</li> </ul>	<b>Più facile</b> Aumentare le dimensioni dell'area (ad es. tappetone)  <b>Più difficile</b> Ridurre le dimensioni dell'area (ad es. cesta)	Elemento di cassone, tappetino o simile.

	Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Ritorno alla calma	<p>5' <b>Scatto a rete</b></p> <p>Sotto la rete viene disposto un volano. Due allievi sono pronti a scattare dalla linea di fondo campo. Al segnale corrono fino alla rete (che toccano con la racchetta), ritornano fino alla linea di fondo (che calpestano almeno con un piede) e poi scattano di nuovo fino alla rete. Il primo che afferra il volano ha il diritto al servizio per lo scambio seguente. L'allievo più lento può rispondere al servizio solo se è riuscito a correre tutta la distanza prevista. Ottiene il punto chi vince lo scambio.</p> <p>→ <a href="#">Filmato</a></p>			
	<p>5' <b>Duello sotto rete</b></p> <p>Due allievi giocano a rete (area fino alla prima linea di servizio). Chi compie un errore deve al più presto correre indietro, toccare la linea di fondo e cercare di tornare sotto rete per rispondere al tiro dell'avversario. Il servizio va eseguito da dietro la linea di servizio. Se il volano del servizio cade per terra nel settore di gioco, chi serve ottiene un punto. Altrimenti si continua con i passaggi finché si ottiene un punto.</p> <p>→ <a href="#">Filmato</a></p>	Prestare attenzione allo svolgimento corretto degli affondi.	<p><b>Più facile</b></p> <p>Bisogna toccare solo la linea di fondo del servizio del doppio.</p> <p><b>Più difficile</b></p> <p>Bisogna toccare la linea di fondo con il piede.</p>	