

# Lezione

## Smash e parata dello smash

La presente lezione permette agli allievi di imparare le basi dello smash e della parata dello smash. Si tratta in particolare di effettuare un movimento veloce sopra la testa per ottenere una schiacciata potente e creare pressione nello scambio. Per parare uno smash, si cerca di fare un movimento corto e teso per colpire il volano davanti al corpo.

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti

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

### Obiettivi d'apprendimento

- Imparare i movimenti corretti per eseguire uno smash potente.
- Essere in grado di rispondere allo smash con una parata breve ed efficace.

		Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Introduzione	5'	<b>Attacco al castello</b> Formare due squadre di circa 4-5 allievi che si affrontano durante un determinato periodo di tempo. Gli attaccanti sono in piedi dietro la linea laterale e lanciano dei volani (=palle di cannone) nell'altra metà campo. I difensori sono sulla linea di centro e formano le mura del castello cercando (p. es. saltando) di parare le cannonate.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevedere abbastanza volani (o palline da tennistavolo o softball).</li> <li>• Come contare il punteggio: i colpi di cannone che raggiungono l'obiettivo (dietro al muro) contano 5 punti per gli attaccanti. I colpi prati valgono 5 punti, i colpi catturati 10 punti per i difensori.</li> </ul>	<b>Più difficile</b> I colpi di cannone che sono intercettati da un allievo dietro il muro, contano 10 punti per i difensori.	
	5'	<b>La parata dei portieri</b> Due allievi definiscono una porta su una parete. L'allievo A (portiere) cerca di parare i volani che B lancia con tiri sopra la testa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non è permesso mirare alla testa.</li> <li>• Invertire i ruoli dopo aver tirato circa 6 volani.</li> </ul>	<b>Più facile</b> Usare softball invece di volani.	
Parte principale	5'	<b>Introduzione smash e parata</b> Gli allievi provano a imitare la dimostrazione del tiro.	<b>Consigli tecnici</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La preparazione è come quella del clear. Intercettare/colpire il volano davanti a sé.</li> <li>• Il volano deve essere colpito e indirizzato verso il basso (se necessario, abbassare la rete). La mano si muove attivamente verso il volano.</li> </ul>		Mantenere una distanza di sicurezza fra i bambini per evitare contatti.

	Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Parte principale	5' <b>Wimbledon</b> Gli allievi lanciano un volano (o un softball) dietro la linea di fondo e fanno un servizio da tennis oltre la rete. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chi riesce a colpire il volano?</li> <li>• Chi riesce a tirare il volano oltre la rete?</li> <li>• Chi riesce a tirare il volano per terra senza che un altro allievo riesca a pararlo?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non è permesso mirare alla testa.</li> <li>• Si può giocare con o senza rete (min. 5 m di distanza).</li> </ul>	<p><b>Più facile</b> Lanciare il volano.</p> <p><b>Più difficile</b> Servizio in un punto determinato (bersaglio).</p>	Con o senza rete/corda.
	10' <b>Smash su passaggio</b> A coppie: un allievo lancia il volano per consentire al compagno di eseguire una difesa corta (volano lanciato all'altezza della vita più giù). → <a href="#">Filmato</a>	<p><b>Consigli tecnici</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La preparazione è come quella del clear (vedi gli obiettivi principali delle lezioni 13 e 14).</li> <li>• Intercettare (colpire) il volano di fronte al corpo.</li> <li>• Colpire il volano vigorosamente.</li> </ul>	<p><b>Più facile</b> Tirare il volano invece che lanciarlo.</p> <p><b>Più difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• È possibile includere passi chasse prima del colpo e in seguito muoversi in avanti.</li> <li>• Utilizzare bersagli per migliorare la precisione</li> <li>• Invece del lancio, fare un servizio.</li> </ul>	Tubo di plastica per Volani Cerchio Cassone
	10' <b>Parata al lancio</b> Gli allievi si esercitano in gruppi da 3. A è in piedi su una panchina e lancia il volano in basso verso B. B cerca di parare il lancio. C raccoglie il volano. Dopo 5 tiri si cambia. → <a href="#">Filmato</a>		<p><b>Più difficile</b> Disporre un cerchio per terra davanti alla panchina. Cercare di deviare la parata nel cerchio.</p>	Panchina Cerchi/nastri

		Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Parte principale	5'	<p><b>Smash e parata corta dalle due parti</b></p> <p>A coppie: lo scambio inizia con un servizio alto, seguito da uno smash, un block corto a rete di difesa e nuovamente un lift per ripetere la sequenza (lift-smash-block-lift).</p> <p style="text-align: right;">→ <a href="#">Filmato</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenare gli obiettivi principali relativi alla tecnica dei colpi.</li> <li>• Dividere i giocatori in base al livello.</li> <li>• Cambiare regolarmente i compagni.</li> </ul>	<p><b>Più facile</b></p> <p>Abbassare la rete o diminuire l'area di gioco.</p> <p><b>Più difficile</b></p> <p>Stimolare la precisione dei giocatori aggiungendo dei bersagli.</p>	Un obiettivo demarcato.
Ritorno alla calma	15'	<p><b>Singolo su una metà campo con premio</b></p> <p>Gli allievi giocano su metà campo, con la zona davanti la rete (tra la rete e la linea di servizio) proibita. Si gioca con il punteggio classico del badminton, ma se si vince lo scambio con lo smash, si guadagnano due punti.</p> <p style="text-align: right;">→ <a href="#">Filmato</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se il gruppo è troppo numeroso, tre o quattro allievi possono giocare sulla stessa metà campo. Il vincitore rimane in campo e rialza il proprio punteggio, mentre il nuovo giocatore prende in dote il punteggio del giocatore uscente.</li> <li>• È possibile giocare a squadre mescolando gli allievi con abilità e livelli diversi.</li> </ul>	<p><b>Più facile</b></p> <p>Abbassare la rete e/o diminuire l'area di gioco.</p> <p><b>Più difficile</b></p> <p>Si vince automaticamente se lo smash tocca a terra senza che l'avversario lo intercetti.</p>	