



# SHUTTLE TIME

PROGRAMMA **BWF** PER IL  
BADMINTON NELLE SCUOLE  
MANUALE PER I TEACHER



# SHUTTLE TIME

**PROGRAMMA *BWF* PER IL  
BADMINTON NELLE SCUOLE**  
MANUALE PER I TEACHER

© Badminton World Federation 2011.  
Prima pubblicazione Novembre 2011

# Ringraziamenti

La BWF desidera citare e ringraziare le seguenti persone e organizzazioni che hanno apportato un contributo significativo per lo sviluppo di *Shuttle Time*.

## Autori

---

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

Stuart Borrie

## Traduzione italiana

---

Tiziana Battaglia

## Federazioni continentali

---

Badminton Africa	<a href="http://www.badmintonafrica.org">www.badmintonafrica.org</a>
Badminton Asia	<a href="http://www.badmintonasia.org">www.badmintonasia.org</a>
Badminton Europe	<a href="http://www.badmintoneurope.com">www.badmintoneurope.com</a>
Badminton Pan Am	<a href="http://www.badmintonpanam.org">www.badmintonpanam.org</a>
Badminton Oceania	<a href="http://www.oceaniabadminton.org">www.oceaniabadminton.org</a>



## Ulteriori informazioni

Le risorse relative a *Shuttle Time* sono disponibili in diverse lingue. È possibile scaricare il materiale dal sito web della BWF.

## Badminton World Federation

---



Unit 17.05. Level 17  
Amoda building  
Jalan Imbi  
55100 Kuala Lumpur, Malaysia  
[www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)  
[shuttletime@bwfbadminton.org](mailto:shuttletime@bwfbadminton.org)

# Sommario

## Modulo 1: Per iniziare

---

### Panoramica

1. Introduzione .....	6
2. Gli insegnanti.....	7
3. I ragazzi .....	7
4. Perché il badminton.....	8
5. La situazione degli insegnanti.....	9

### Informazioni su *Shuttle Time*

6. Gli obiettivi di <i>Shuttle Time</i> .....	10
7. Le risorse per l'insegnamento di <i>Shuttle Time</i> .....	11

### Informazioni su Badminton

8. Uno sport ideale per le scuole .....	12
9. Nozioni di base sul badminton.....	13
10. Lo scopo del gioco .....	13
11. Le regole del gioco .....	14
12. Il badminton d'élite .....	14
13. Uno sport Olimpico .....	14
14. Il badminton nel mondo.....	15
15. Le origini del badminton .....	15
16. Regolamentazione mondiale del badminton.....	16
17. L'idea, la missione e gli obiettivi della BWF .....	17
18. Il badminton nella propria zona .....	17

## Modulo 2: Contenuti e materiali per l'insegnamento

---

1. Panoramica .....	19
2. Materiale per l'insegnamento del badminton .....	20
3. Panoramica dei contenuti .....	21
4. Struttura del programma .....	23
5. Decidere da dove iniziare .....	24
6. Struttura delle lezioni .....	24
7. Formato generale della lezione .....	25
8. Flessibilità del programma .....	26

### **Modulo 3: Gestione dei gruppi nell'insegnamento del badminton**

---

1. Motivare gli allievi .....	28
2. Insegnare il badminton a gruppi numerosi .....	29
3. Abilità del feeder .....	31
4. Norme di sicurezza .....	31
5. Giocare: gestione dei gruppi .....	32

### **Modulo 4: Esercizi fisici**

---

1. Introduzione .....	33
2. Obiettivi .....	34
3. Esercizi fisici: contenuti principali .....	35
4. Riepilogo .....	38

### **Modulo 5: Lezioni per principianti**

---

#### **Colpo e movimento: impugnature, posizione di partenza, gioco nell'area frontale (10 lezioni)**

1. Introduzione .....	40
2. Obiettivi .....	40
3. Spiegazione dei contenuti .....	41
4. Riepilogo .....	58

### **Modulo 6: Swing e lancio**

---

#### **Gioco a metà campo (2 lezioni)**

1. Introduzione .....	60
2. Obiettivi .....	60
3. Spiegazione dei contenuti .....	61
4. Riepilogo .....	66

## Module 7: Lancio e colpo

---

### Gioco a fondo campo (6 lezioni)

1. Introduzione .....	68
2. Obiettivi .....	68
3. Spiegazione dei contenuti .....	69
4. Riepilogo .....	78

## Modulo 8: Imparare a vincere

---

### Tattiche e competizione (4 lezioni)

1. Introduzione .....	80
2. Obiettivi .....	80
3. Consapevolezza tattica .....	80
4. Spiegazione dei contenuti .....	81
5. Riepilogo .....	83

## Modulo 9: Come organizzare le competizioni

---

1. Introduzione .....	85
2. Competizioni a eliminazione diretta .....	85
3. Girone all'italiana .....	87
4. A scaletta .....	88
5. Sistemi a piramide .....	89
6. Torneo sociale .....	90

## Modulo 10: Regole semplificate del badminton

---

1. Panoramica .....	91
2. Il punteggio .....	92
3. Intervallo e cambio di campo .....	92
4. Singoli .....	92
5. Doppi .....	92

# Modulo 1

## Per iniziare

### CONTENUTI

---

#### Panoramica

1. Introduzione
2. Gli insegnanti / teacher
3. I ragazzi
4. Perché il badminton
5. La situazione degli insegnanti

#### Informazioni su *Shuttle Time*

6. Gli obiettivi di *Shuttle Time*
7. Le risorse per l'insegnamento di *Shuttle Time*

#### Informazioni su Badminton

8. Uno sport ideale per le scuole
9. Nozioni di base sul badminton
10. Lo scopo del gioco
11. Le regole del gioco
12. Il badminton d'élite
13. Uno sport Olimpico
14. Il badminton nel mondo
15. Le origini del badminton
16. Regolamentazione mondiale del badminton
17. L'idea, la missione e gli obiettivi della BWF
18. Il badminton nella propria zona

## Modulo 1 Focus

Nel modulo 1 viene presentato *Shuttle Time* e quanto sia compatibile il badminton nelle scuole. Viene descritto il programma generale e fornita una presentazione dello sport del badminton; inoltre il suddetto modulo consente di concentrarsi sulla propria situazione a scuola e nella propria area.

## Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 1

Entro la fine di questo modulo, saranno più semplici e chiari:

- gli obiettivi di *Shuttle Time* e gli elementi del programma;
- la conoscenza personale del badminton;
- i benefici del badminton per gli studenti;
- lo sport del badminton, le regole e la diffusione nel mondo.



# Panoramica

## 1. Introduzione

---

**Shuttle Time** è il programma della BWF per il badminton nelle scuole. Lo scopo di questo programma è rendere il badminton uno degli sport più popolari nelle scuole.

Questa risorsa per i Teacher è formata da 10 moduli che saranno utili per l'insegnamento del badminton nelle scuole.

I 10 moduli di questo Manuale per i Teacher consentiranno di:

- comprendere meglio il badminton;
- programmare lezioni di badminton;
- tenere lezioni divertenti e sicure per gruppi di ragazzi;
- fornire un'immagine e un'esperienza positiva del badminton.

I contenuti e suggerimenti principali sono trattati nei moduli 5,6,7 e 8.

- Modulo 5: **10 lezioni per principianti** (10 lezioni da 1 a 10)
- Modulo 6: **Swing e lancio** (2 lezioni da 11 a 12)
- Modulo 7: **Lancio e colpo** (6 lezioni da 13 a 18)
- Modulo 8: **Imparare a vincere** (4 lezioni da 19 a 22)

Le 22 lezioni per l'insegnamento del badminton sono disponibili in quattro file scaricabili suddivisi in gruppi corrispondenti ai moduli sopra citati.

## 2. Gli insegnanti/Teacher

---

Gli insegnanti/teacher rappresentano la risorsa principale per la buona riuscita di *Shuttle Time*.

### **Insegnanti...**

- non è necessario che abbiano esperienza nel badminton per prendere parte al programma;
- possono usufruire di questa risorsa indipendentemente dal fatto che la utilizzino o meno nelle scuole;
- possono partecipare al corso di 8 ore/un giorno, ideato per gli insegnanti che desiderano imparare il programma di *Shuttle Time*.

Suggeriamo di contattare la propria federazione di badminton nazionale per ottenere informazioni sul programma di badminton nelle scuole. Per maggiori informazioni visitare il sito web della BWF: [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

Alcuni insegnanti conoscono già il badminton e potrebbero già aver visto delle partite o averlo praticato; altri potrebbero già averlo insegnato, tuttavia altri ancora si approcceranno a questa realtà per la prima volta grazie a questa risorsa d'insegnamento.

Questo **Manuale per i Teacher** e **Shuttle Time** sono risorse per tutti gli insegnanti, indistintamente dal loro bagaglio di esperienze precedenti.

## 3. I ragazzi

---

Alcuni ragazzi conoscono già il badminton, potrebbero già aver visto delle partite o averlo praticato. Altri si approcceranno a questa realtà per la prima volta grazie a *Shuttle Time*.

### **Ragazzi...**

- di tutte le età e abilità possono mettersi in gioco;
- apprendono le **abilità di base del badminton** attraverso le attività delle lezioni;
- sviluppano inoltre le **abilità motorie** "imparando il badminton" grazie alle attività di *Shuttle Time*.

È importante conoscere il livello di partenza dei ragazzi, le loro esperienze sportive precedenti e quella specifica nel badminton.

#### 4. Perché il badminton

Il badminton è un grande sport scolastico, sia per i **ragazzi** che per le **ragazze**, adatto a tutte le età e livelli. Si tratta di uno sport sano, divertente e a basso impatto.

Le attività di badminton in **Shuttle Time** contribuiscono a sviluppare importanti abilità motorie generali per i ragazzi in età scolare:

- coordinazione oculo manuale;
- presa e lancio;
- stabilità ed equilibrio;
- velocità e agilità: l'abilità di cambiare velocemente direzione;
- salto e atterraggio;
- capacità decisionale/ tattica.

Le lezioni e le attività di questo Manuale sono state ideate per l'apprendimento in gruppi del badminton, così che i ragazzi imparino le **abilità di base** di questo sport.

Inoltre i ragazzi svilupperanno **abilità motorie** e **tattiche** (come giocare e vincere la partita).



## 5. La situazione degli insegnanti

Prima d'iniziare pensare al proprio background di partenza.

- Si dispone di una palestra o di un palazzetto per tenere lezioni di badminton? (Nota: non è necessario uno spazio chiuso per le 10 lezioni per i principianti).
- Si dispone dell'attrezzatura di base: racchette, volani e reti?
- La propria federazione nazionale/regionale/locale di badminton tiene corsi per gli insegnanti?
- Ci sono club locali che tengono corsi di badminton per ragazzi in età scolare e che vogliono impegnarsi anche oltre l'orario scolastico?
- Si conoscono allenatori di badminton che insegnano nelle scuole?
- Il badminton è uno sport che fa parte del curriculum educativo nelle scuole elementari? E nelle scuole medie/superiori?
- Vengono organizzate competizioni scolastiche locali?
- Vengono organizzate competizioni scolastiche regionali o nazionali?



# Informazioni su Shuttle Time

## 6. Obiettivi di Shuttle Time

Gli obiettivi di *Shuttle Time* sono:

- assistere i Teacher nella programmazione di lezioni divertenti e sicure;
- assicurare ai ragazzi un'esperienza positiva;
- raggiungere obiettivi generali di educazione fisica giocando a badminton;
- consentire ai Teacher di trasmettere un'esperienza e un'immagine positive del badminton.

Il programma contiene elementi di **tecnica**, **tattica** e **fisici**.

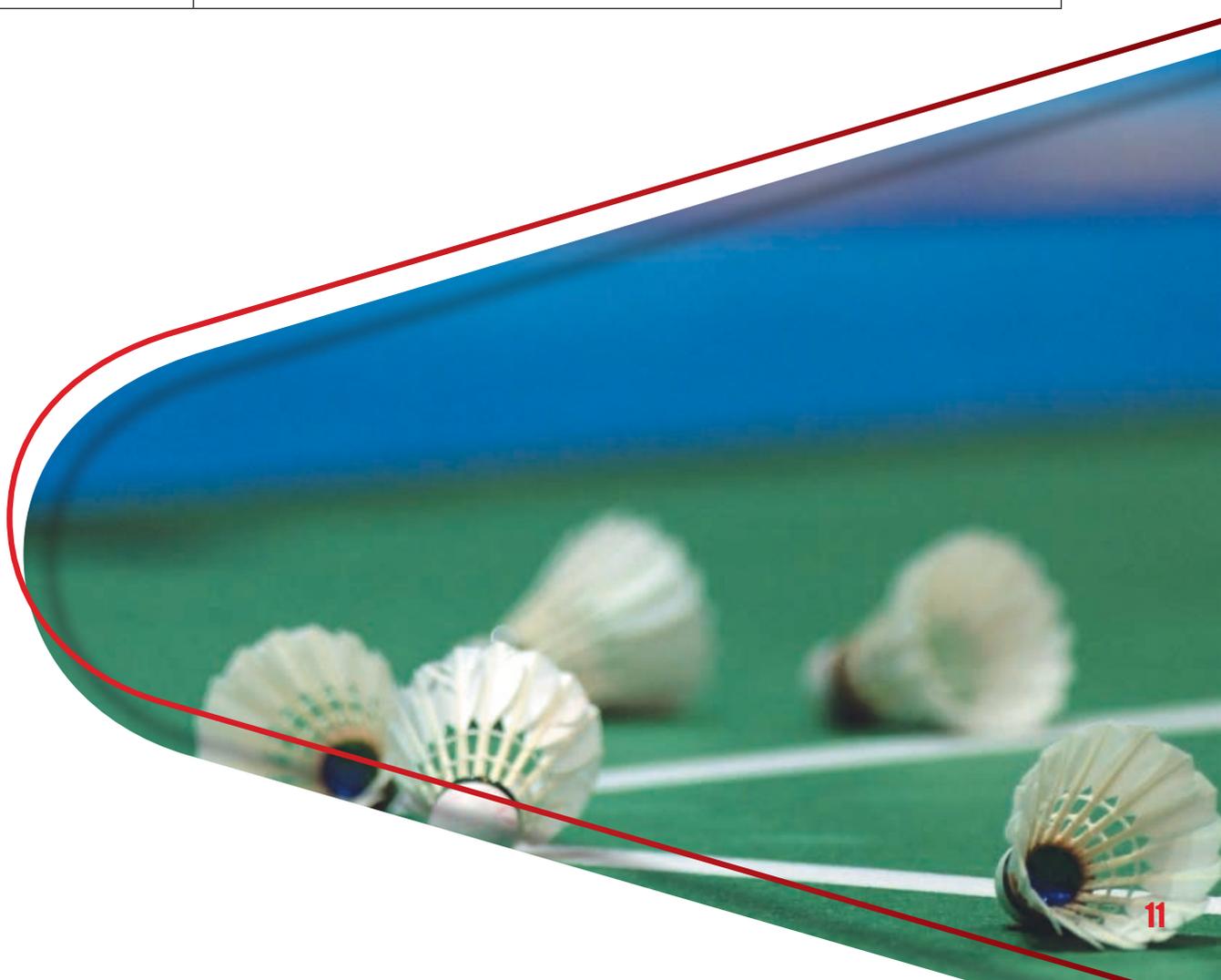
Ciò significa che i ragazzi scopriranno il badminton in modo naturale, senza difficoltà per i Teacher e i compagni alla prima esperienza.



## 7. Le risorse per l'insegnamento di Shuttle Time

Le risorse per l'insegnamento sono disponibili in diverse lingue e possono essere scaricate dal sito web della BWF: [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

<b>Manuale per i Teacher</b>	10 moduli per gli insegnanti che stanno imparando a programmare e tenere lezioni di badminton.
<b>Lezioni</b>	22 lezioni di badminton.
<b>Video Clip</b>	Più di 100 video clip che mostrano il badminton e i principali punti d'insegnamento delle lezioni.
<b>Attrezzatura per il badminton</b>	I Teacher necessitano di attrezzature per insegnare (vedi quelle richieste in ogni lezione). Un kit ideale è composto da: <ul style="list-style-type: none"><li>• 24 racchette;</li><li>• 3 tubi di volani di plastica;</li><li>• 2 reti;</li><li>• 20 metri di corda o elastico utilizzabile come rete o per tracciare aree di gioco.</li></ul>
<b>Materiale aggiuntivo</b>	Nuovo materiale di supporto per l'insegnamento è in fase di sviluppo.

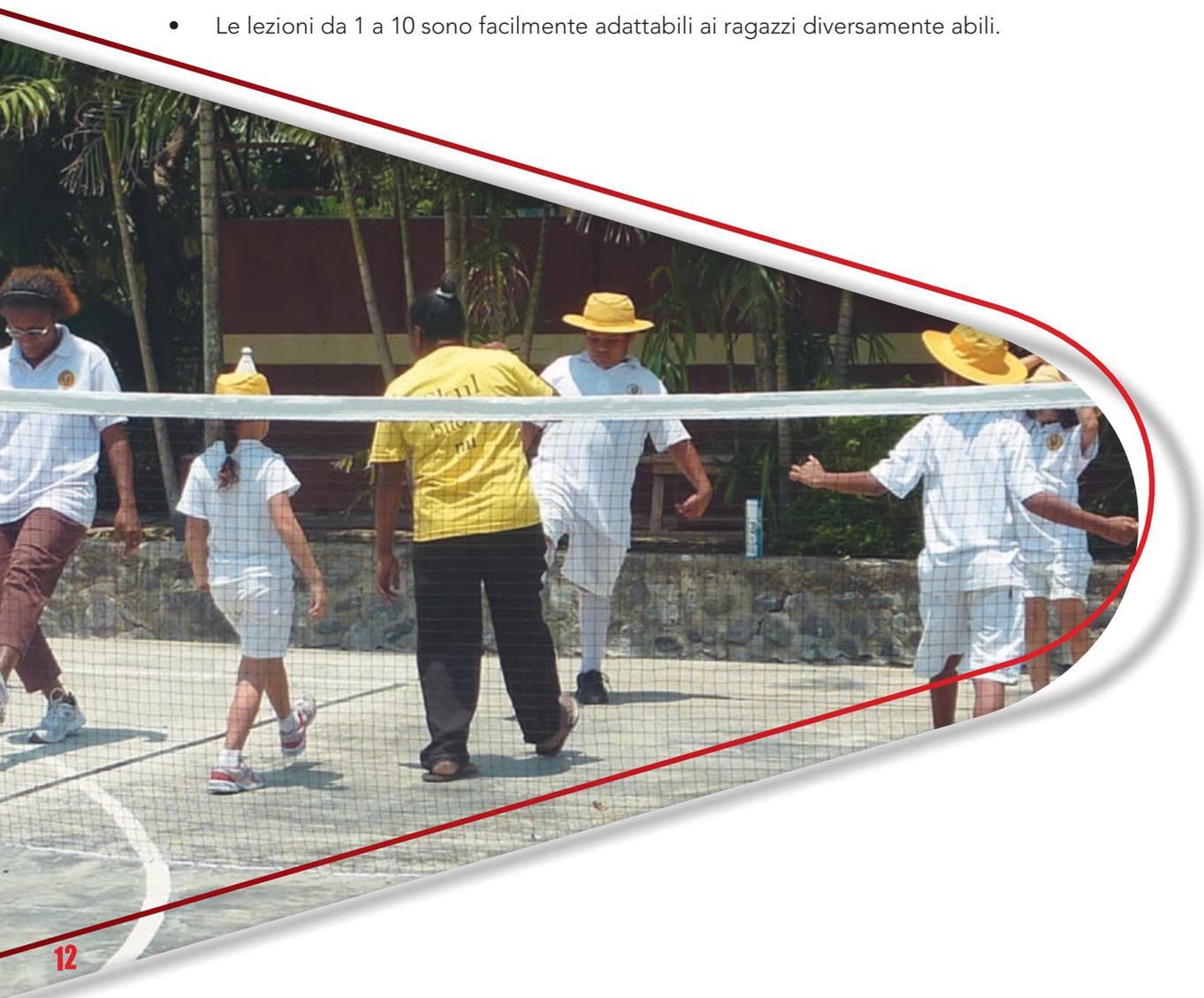


# Informazioni sul Badminton

## 8. Uno sport ideale per le scuole

Esistono diverse buone ragioni per cui il badminton è uno sport ideale per i programmi di educazione fisica.

- È praticabile sia dai ragazzi che dalle ragazze;
- È uno sport sicuro e a basso impatto;
- Sviluppa abilità sportive fondamentali;
- Gli allievi di qualsiasi livello possono raggiungere buoni risultati e sviluppare abilità utili per giocare a badminton per tutta la vita;
- A livello sociale, ragazzi e ragazze/uomini e donne, possono giocare e allenarsi insieme;
- Il badminton è uno sport accessibile alle persone diversamente abili. Esistono regole per gestire il gioco di questi ragazzi in base al livello di disabilità. Ciò assicura competizioni sicure e imparziali;
- Le lezioni da 1 a 10 sono facilmente adattabili ai ragazzi diversamente abili.

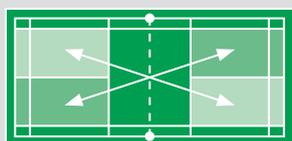


## 9. Nozioni di base sul badminton

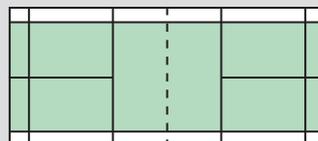
Il badminton è:

- un gioco con la rete;
- giocato su un campo rettangolare;
- un gioco al volo con scambi che iniziano con un servizio sotto mano;
- un gioco con cinque discipline: singoli (uomini / donne), doppi (uomini / donne e misto).

Il gioco del singolo inizia servendo diagonalmente nell'intera area di servizio avversaria. Gli scambi continuano giocando nel perimetro interno del campo.

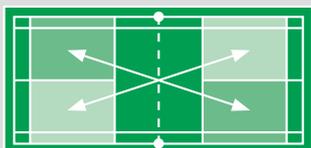


Nel singolo, il volano è servito diagonalmente nell'area di servizio avversaria (vedi le frecce bianche sotto).

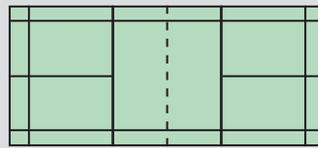


La parte evidenziata in verde, mostra l'area di gioco per il singolo dopo il servizio.

Il gioco del doppio inizia servendo diagonalmente nell'area avversaria, più corta ma più larga rispetto al singolo. Dopo il servizio, gli scambi continuano giocando sull'intero perimetro del campo.



Nel doppio, il volano è servito diagonalmente nell'area di servizio avversaria, più corta ma più larga rispetto al singolo (vedi le frecce bianche sopra).



Dopo il servizio gli scambi del doppio vengono giocati sull'intero campo.

Per i giocatori diversamente abili le dimensioni del campo vengono adattate alla categoria del giocatore in base alla propria disabilità. Per ulteriori informazioni a riguardo scaricare il regolamento specifico del badminton dal sito web della BWF.

## 10. Lo scopo del gioco

Lo scopo del gioco è guadagnare punti nei seguenti modi:

- far cadere il volano nel campo avversario;
- indurre l'avversario ad indirizzare il volano fuori dall'area di gioco valida (avversaria o propria);
- indurre l'avversario ad indirizzare il volano nella rete;
- colpire il corpo dell'avversario con il volano.

## **11. Le regole del gioco**

---

Le regole semplificate del badminton sono elencate in questo Manuale (modulo 10). Il regolamento completo del badminton può essere scaricato dal sito web della BWF: [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

## **12. Il badminton d'élite**

---

Ad alti livelli questo sport richiede abilità fisiche, tecniche e capacità d'anticipazione straordinarie e tempi di reazione estremamente rapidi.

I giocatori di alto livello devono avere abilità fisiche straordinarie, tra cui:

- resistenza aerobica;
- agilità;
- forza;
- potenza esplosiva;
- velocità;
- capacità decisionale.

Ai massimi livelli il badminton è uno sport molto tecnico che richiede coordinazione motoria, destrezza con la racchetta e precisione, inoltre è un gioco in cui la tattica è di fondamentale importanza.

## **13. Uno sport Olimpico**

---

Dal 1992 il badminton è diventato sport Olimpico ufficiale e mette in palio 15 medaglie: oro, argento e bronzo per ciascuna delle cinque discipline:

- singolo maschile;
- singolo femminile;
- doppio maschile;
- doppio femminile;
- doppio misto.

I giocatori di badminton di ogni continente (Asia, Africa, Europa, Oceania e Pan America) prendono parte ai giochi Olimpici.

## 14. Il badminton nel mondo

---

Il badminton viene praticato in tutto il mondo, ma come nella maggior parte degli sport, è più popolare in alcune zone.

Il badminton è più popolare nelle nazioni asiatiche tra cui Cina, Corea, Indonesia, Malesia, Giappone, Thailandia, India e Cina Taipei. La maggior parte dei giocatori d'élite provengono da queste nazioni.

Il badminton è molto popolare anche in Europa e nazioni come Danimarca, Inghilterra, Germania, Polonia e Francia hanno giocatori di livello mondiale.

In America del nord e del sud (Pan America) il badminton è uno sport emergente. Con le Olimpiadi del 2016 che si terranno a Rio in Brasile, questo sport svilupperà molta più popolarità nell'intero continente Americano. Il badminton viene inoltre praticato in nazioni dell'Oceania e dell'Africa.

La popolarità del badminton è dovuta al fatto che persone di tutte le età e di tutti i livelli possono praticarlo. È facile anche per i principianti che da subito possono divertirsi anche senza molta esperienza tecnica, tenendo solamente in gioco il volano.

Ai massimi livelli i giocatori sono degli atleti completi e durante il gioco, che diventa molto dinamico, il volano può raggiungere la velocità di 350 km/h.

## 15. Le origini del badminton

---

Sebbene le origini del badminton non siano del tutto chiare, oltre 2000 anni fa in Cina, Giappone, India, Thailandia e Grecia si giocava un badminton rudimentale.

Tra il 1856 e il 1859 un gioco conosciuto come "battledore and shuttlecock" ha iniziato ad evolversi nel badminton moderno alla "badminton house" presso la residenza del duca di Beaufort in Inghilterra.

A Poona, in India, nello stesso periodo si giocavano sport simili e nel 1877 è stato istituito un regolamento di badminton.

Lo scopo del "battledore and shuttlecock" giocato alla "Badminton House" era mantenere il volano in aria il più a lungo possibile, passandoselo tra due o più persone. Oggi è esattamente il contrario, ovvero terminare lo scambio il più velocemente possibile per guadagnare punti.

Nel 1893, è stata istituita l'associazione di badminton Inglese con il compito di regolamentare il gioco a livello internazionale.

## 16. Regolamentazione mondiale del badminton

Le regole di base sono state stabilite nel 1887 ma in Inghilterra, prima del 1893, non è stato pubblicato un regolamento.

L'International Badminton Federation (IBF) è stata istituita nel 1934 ed era formata da nove stati fondatori: le federazioni di badminton di Canada, Danimarca, Inghilterra, Francia, Irlanda, Paesi Bassi, Nuova Zelanda, Scozia e Galles.

Nel 2006 l'IBF ha cambiato il proprio nome in Badminton World Federation (BWF).

La BWF rappresenta la federazione mondiale ed è riconosciuta dal Comitato Olimpico Internazionale (IOC).

La BWF ha più di 170 membri che sono, tranne alcune eccezioni, le federazioni nazionali del badminton. Queste sono organizzate in cinque federazioni appartenenti allo IOC e ciascuna di esse rappresenta un cerchio olimpico: Africa, Asia, Europa, Oceania e Pan America.



## 17. L'idea, la missione e gli obiettivi della BWF

La BWF, a stretto contatto con le federazioni di badminton nazionali e le cinque federazioni continentali, *promuove, presenta, sviluppa e regola* lo sport del badminton in tutto il mondo.

### L'idea

Il badminton è uno sport globale *accessibile a tutti*: è leader nel *coinvolgimento* di atleti, fan e *copertura mediatica*.

### La missione

*Inspirare e coinvolgere* tutti i portatori d'interesse e *organizzare eventi mondiali e iniziative innovative per lo sviluppo*, affinché il badminton diventi uno *sport leader nel mondo*.



### Gli obiettivi

Gli obiettivi della BWF sono:

- pubblicare e promuovere lo statuto e i principi della BWF;
- incoraggiare la formazione di nuovi membri, rafforzarne i legami e risolvere gli eventuali problemi;
- controllare e regolamentare il gioco in tutte le nazioni e i continenti con una visione *super partes*;
- promuovere e rendere popolare il badminton in tutto il mondo;
- supportare e incentivare lo sviluppo del badminton come sport per tutti;
- organizzare, condurre e presentare eventi a livello mondiale;
- mantenere un programma anti doping e seguire il codice della World Anti-Doping Agency (WADA).

## 18. Il badminton nella propria zona

È importante acquisire tutte le informazioni relative al badminton nella propria zona:

- trovare allenatori e giocatori locali che potrebbero supportare il proprio programma di badminton per le scuole;
- individuare club locali a cui poter indirizzare giocatori di talento per permettere loro di allenarsi dopo la scuola;
- trovare competizioni locali adatte ai ragazzi che vogliono mettersi in gioco.

Gli elenchi locali e regionali potrebbero essere d'aiuto per individuare club o associazioni di badminton, oppure allenatori o manager sportivi.

Le informazioni relative a nomi o contatti di ciascuna federazione nazionale di badminton sono pubblicate sul sito web della BWF: [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

## Modulo 2

# Contenuti e materiali per l'insegnamento

### CONTENUTI

---

1. Panoramica
2. Materiale per l'insegnamento del badminton
3. Panoramica dei contenuti
4. Struttura del programma
5. Decidere da dove iniziare
6. Struttura delle lezioni
7. Formato generale della lezione
8. Flessibilità del programma

### Modulo 2 Focus

---

Nel **modulo 2** viene presentata una panoramica della struttura di *Shuttle Time* e del suo obiettivo principale: l'insegnamento del badminton.

I contenuti e i suggerimenti per l'insegnamento sono descritti nei moduli 5,6,7 e 8. Le 22 lezioni sono scaricabili in quattro file separati corrispondenti ai moduli di seguito elencati:

- Modulo 5: **10 lezioni per principianti** (10 lezioni da 1 a 10)
- Modulo 6: **Swing e lancio** (2 lezioni da 11 a 12)
- Modulo 7: **Lancio e colpo** (6 lezioni da 13 a 18)
- Modulo 8: **Imparare a vincere** (4 lezioni da 19 a 22)

### Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 2

---

Entro la fine di questo modulo verranno chiariti i seguenti punti:

- la struttura del programma d'insegnamento del badminton;
- i contenuti principali dei moduli 5, 6, 7 e 8;
- la struttura di una tipica lezione di badminton;
- il punto di partenza nel programma per i ragazzi.

## 1. Panoramica

Lo scopo del Manuale per i Teacher e delle risorse per l'insegnamento non è trasformare gli insegnanti in allenatori di badminton.

### **Questa risorsa:**

- consente lo sviluppo delle abilità e delle conoscenze di base dei Teacher;
- fornisce i contenuti per l'insegnamento del badminton nelle scuole (lezioni/ esempi pratici);
- rafforza la sicurezza dei Teacher nell'insegnamento del badminton a scuola;
- descrive alcuni degli elementi di base del badminton: tecnica, tattica e fisico;
- presenta le 22 lezioni per lo sviluppo delle abilità e delle conoscenze di base dei ragazzi;
- descrive nel dettaglio ogni lezione, ogni attività e ogni sequenza;
- mostra l'esecuzione degli esercizi grazie ai video clip;
- suggerisce come aumentare o diminuire il livello di difficoltà;
- incoraggia i Teacher a creare lezioni adatte al livello e alla motivazione dei propri allievi.



## 2. Materiale per l'insegnamento del badminton

---

Il materiale d'insegnamento di questa risorsa è diviso in quattro sezioni o livelli. Ciascuna sessione consente di sviluppare le abilità della lezione, o sezione, precedente e introduce elementi di maggiore complessità.

Ogni sezione contiene un numero di lezioni che dipende dalla complessità e dall'importanza dell'argomento.



Il contenuto di ogni lezione/livello sopra citato viene presentato come modulo separato:

- Modulo 5: **10 lezioni per i principianti** (10 lezioni da 1 a 10)
- Modulo 6: **Swing e lancio** (2 lezioni da 11 a 12)
- Modulo 7: **Lancio e colpo** (6 lezioni da 13 a 18)
- Modulo 8: **Imparare a vincere** (4 lezioni da 19 a 22)

Vedere i diversi moduli sopra citati per i dettagli relativi al contenuto di ciascuno di esse.

Le **10 lezioni per i principianti** rappresentano il punto di partenza principale per insegnanti e ragazzi che non hanno alcuna esperienza nel badminton.

Le 10 lezioni per i principianti:

- trattano le abilità di base del badminton;
- garantiscono che tutti i principianti (di qualsiasi livello) vivano la prima esperienza con il badminton in modo positivo.

Ai Teacher verrà data la possibilità di:

- progredire da una lezione a quella successiva;
- ripetere le lezioni, se necessario;
- passare alle sezioni/livelli successivi ogni qualvolta pensino che siano appropriate per il livello dei singoli o del gruppo;
- ripetere le attività delle 10 lezioni per principianti in modo che i ragazzi acquisiscano meglio le attività di base;
- attingere da lezioni diverse per creare lezioni personalizzate.

L'insegnante dovrebbe valutare i progressi del ragazzo dopo ogni lezione prima di programmare e passare a quella successiva.

### 3. Panoramica dei contenuti

<p><b>Sezione 1</b></p> <p><b>Lezioni per principianti</b> (10 lezioni)</p>	<p>Le 10 lezioni per principianti comprendono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• i principi generali del badminton;</li> <li>• le <b>impugnature</b> e l'introduzione <b>del gioco a rete</b>;</li> <li>• <b>le tecniche del gioco nell'area frontale e gli scambi</b>;</li> <li>• esercizi fisici per la coordinazione, la stabilità e l'equilibrio.</li> </ul> <p>Per prime vengono insegnate le impugnature, esercizi di destrezza con la racchetta e in seguito come colpire davanti la rete.</p> <p>Queste sono le tecniche più semplici del badminton e insegnandole per prime si garantirà il successo futuro.</p> <p>Le tecniche di colpo sopra la testa sono più complicate e per questo vengono introdotte più avanti nel programma, quando i ragazzi hanno acquisito dimestichezza con le tecniche di base.</p> <p>Entro la fine delle <b>"10 lezioni per principianti"</b> gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• divertirsi ad eseguire scambi con impugnature di base;</li> <li>• saper colpire e indirizzare il volano dalla rete a fondo campo;</li> <li>• utilizzare il servizio per iniziare gli scambi.</li> </ul>
---	---

<p><b>Sezione 2</b> <b>Swing e lancio</b> (2 lezioni)</p>	<p>La sezione 2 è stata ideata per aiutare gli allievi nel passaggio dai colpi sotto mano a quelli sopra la testa. In questa sezione vengono introdotti i relativi elementi fisici per il lancio e la coordinazione.</p> <p>Viene introdotto il badminton come gioco veloce; in questa sezione la velocità degli scambi può essere incrementata a secondo del livello degli allievi.</p> <p>Solitamente all'incalzare del ritmo ci si diverte di più e i ragazzi apprezzeranno molto gli scambi veloci.</p> <p>Si noti però che la velocità dovrà essere controllata per garantire la continuità dello sviluppo di una buona tecnica.</p> <p>Entro la fine della <b>sezione 2, "Swing e lancio"</b>, gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• divertirsi ad eseguire scambi più veloci da metà campo a metà campo;</li> <li>• mostrare la tecnica corretta di lancio.</li> </ul>
<p><b>Sezione 3</b> <b>Lancio e colpo</b> (6 lezioni)</p>	<p>In questa sezione vengono introdotti e sviluppati i <b>colpi sopra la testa</b> e i relativi movimenti fisici tra cui: salto, atterraggio e core stability.</p> <p>La maggior parte delle lezioni di questa sessione inizia con giochi per migliorare la tecnica di lancio. Questa rappresenta l'abilità principale necessaria per lo sviluppo della tecnica di un buon colpo sopra la testa.</p> <p>Entro la fine della <b>sezione 3, "Lancio e colpo"</b>, gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• divertirsi ad eseguire scambi sopra la testa;</li> <li>• muoversi in campo con i passi di base;</li> <li>• divertirsi ad eseguire scambi che comprendano tutta l'area di gioco.</li> </ul>
<p><b>Sezione 4</b> <b>Imparare a vincere</b> (4 lezioni)</p>	<p>In questa sezione vengono introdotte le <b>abilità tattiche</b> di base e i relativi elementi fisici tra cui velocità e agilità, sia per il singolo che per il doppio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La maggior parte degli esercizi di questa sezione include competizioni, attività e giochi.</li> <li>• Questi sono stati ideati per sviluppare il pensiero tattico, per rafforzare l'apprendimento delle tattiche di base e della capacità decisionale.</li> </ul> <p>Entro la fine della <b>sezione 4, "Imparare a vincere"</b>, gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• divertirsi ad eseguire "scambi strategici";</li> <li>• mostrare le posizioni di base nel singolo e nel doppio;</li> <li>• divertirsi a giocare partite.</li> </ul>

## 4. Struttura del programma

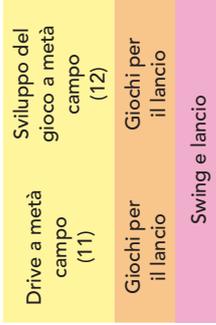
4 lezioni per introdurre e far pratica con le abilità tattiche di base.



6 lezioni per introdurre e far pratica con la tecnica dei colpi sopra la testa.



2 lezioni ideate per preparare i principianti ai colpi sopra la testa.



10 lezioni ideate per dare ai principianti un'impressione positiva sul badminton.



Nota: la selezione delle lezioni e il punto da cui iniziare all'interno del programma, devono essere adeguati al profilo degli allievi.

## 5. Decidere da dove iniziare

---

La lezione del programma da cui poter iniziare e la velocità nel passaggio da una lezione all'altra, dipendono da diversi fattori:

- esperienza degli allievi nel badminton;
- età e sviluppo fisico;
- attitudine ed esperienze sportive precedenti.

Non è necessario seguire l'ordine delle lezioni come qui descritto da 1 a 10, poi 11 e 12 e così via.

Il programma è stato ideato per consentire ai Teacher di selezionare le lezioni e gli esercizi adatti al livello degli allievi.

I Teacher sono incoraggiati ad adattare ciascun esercizio all'interno delle lezioni per aumentare o diminuire la difficoltà nel modo più consono per i singoli e per i gruppi. Questo garantirà ai ragazzi di vivere un'esperienza positiva.

## 6. Struttura delle lezioni

---

Le lezioni di questa risorsa contengono:

- esercizi **fisici**;
- esercizi per la **tecnica**;
- attività **divertenti** e **competitive**.

Ogni lezione dura 60 minuti tuttavia la durata degli esercizi può essere modificata per lezioni più brevi o più lunghe.

La lezione è suddivisa in parti contrassegnate in colori differenti per aiutare i Teacher a seguire il programma.

I tre colori rappresentano: contenuti **fisici**, **tecnici/tattici** e **competitivi/divertenti**.

Le lezioni iniziano con un'attività di **riscaldamento** ed esercizi specifici per lo sviluppo delle **abilità motorie**. A seguire si trovano **elementi tecnici** e infine **elementi competitivi** che riguardano la maggior parte della lezione.

Competizioni divertenti
Elementi tecnici
Esercizi fisici

La legenda a colori consente ai Teacher di riconoscere facilmente gli elementi fisici/tattici/competitivi. Queste parti della lezione sono intercambiabili, affinché l'insegnante possa programmare le proprie lezioni in base all'abilità e alla motivazione del gruppo.

## 7. Formato generale della lezione

<b>Introduzione: obiettivi della lezione / focus</b> (5 minuti)	L'insegnante introduce gli obiettivi della lezione.
<b>Sviluppo fisico</b>	<p>Nei contenuti delle lezioni sono presenti attività divertenti per migliorare le abilità motorie e i movimenti generali per il riscaldamento.</p> <p>Nella parte fisica delle lezioni sono presenti alcuni esercizi che richiedono un'attività di "pre-riscaldamento", poichè i ragazzi dovranno lavorare ad alta intensità.</p> <p>Gli allievi avranno bisogno di 3-4 minuti per il riscaldamento generale, che comprenderà esercizi di flessibilità e corsa. Vedere le lezioni nello specifico.</p>
<b>Tecnica / tattica</b>	<p>La parte principale della lezione è dedicata ad esercizi di tecnica con la racchetta e il volano, oppure a giochi divertenti/competitivi formulati in base all'obiettivo della lezione.</p> <p>Il livello e la difficoltà di ogni attività potranno essere incrementati o diminuiti in base al livello degli allievi.</p> <p>In questo modo verrà mantenuta la motivazione degli allievi di ogni livello.</p>
<b>Ripasso della lezione</b> (5 minuti)	L'insegnante riassume gli obiettivi principali e viene eseguito il defaticamento.

Le lezioni di ripasso, che comprendono competizioni ed esercizi divertenti, si trovano in più punti del programma per migliorare e facilitare l'apprendimento della tecnica.



## **8. Flessibilità del programma**

---

Questa è una risorsa flessibile poiché intende soddisfare le necessità di:

- insegnanti e allievi con bagagli culturali differenti;
- situazioni d'insegnamento / apprendimento diverse: luogo, attrezzature, dimensione dei gruppi ed esperienza nel badminton;
- gruppi con abilità differenti.

La rapidità nello svolgere il programma dipenderà dalle abilità e dalla motivazione del gruppo. I Teacher dovrebbero valutare i progressi dei ragazzi al termine di ciascuna lezione.

Questa risorsa è stata ideata per essere flessibile in base alle esperienze degli insegnanti e alle abilità degli allievi.

Esistono molte opzioni che consentono ai Teacher di mettere a punto il corso, tra cui:

- variare le attività utilizzando i suggerimenti per renderle più o meno difficili;
- variare la durata della parte fisica, tecnica e competitiva in una lezione o di una attività;
- programmare le proprie lezioni attingendo dalle idee e dai contenuti delle lezioni qui proposte in base alla situazione;
- creare nuove lezioni dando maggior importanza ai contenuti fisici, tecnici o competitivi, mantenendo, nel contempo, elementi di divertimento e gli obiettivi principali d'insegnamento;
- ripetere le lezioni e gli esercizi quando è necessario per andare incontro alle esigenze e ai progressi dei singoli ragazzi o del gruppo.

## Modulo 3

# Gestione dei gruppi nell'insegnamento del badminton

### CONTENUTI

1. Motivare gli allievi
2. Insegnare il badminton a gruppi numerosi
3. Abilità del feeder
4. Norme di sicurezza
5. Giocare: gestione dei gruppi

### Modulo 3 Focus

Nel **modulo 3** vengono presentati esempi su come insegnare il badminton a gruppi numerosi di ragazzi. Nel modulo vengono inoltre trattate le norme di sicurezza, i giochi e la gestione dei gruppi.

### Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 3

Entro la fine di questo modulo, verranno chiariti i seguenti punti:

- alcuni dei fattori che influenzano la motivazione dei ragazzi;
- come organizzare i ragazzi in gruppi durante una lezione di badminton;
- l'importanza della pratica di gruppo;
- la sicurezza nelle lezioni;
- come organizzare giochi con gruppi numerosi di ragazzi.

## 1. Motivare gli allievi

---

Tutte le lezioni iniziano con attività di riscaldamento che comprendono sfide che divertono i ragazzi. Sono inclusi esercizi e giochi con lo scopo di motivare il più possibile gli allievi.

È necessario prendere in considerazione i seguenti fattori che influiranno sulla motivazione.

- Il livello delle attività deve essere appropriato all'età e alle abilità dei ragazzi;
- Le attività devono essere varie;
- Gli esercizi devono essere appaganti;
- Esercizi a coppie, a gruppi o a squadre;
- Le attività devono essere competitive, ma senza contenere eccessiva pressione;
- Attrezzature e risorse interessanti;
- Racchette, volani e spazio sufficienti per allenarsi in modo continuo.



## 2. Insegnare il badminton a gruppi numerosi

Il badminton richiede spazio ed è importante considerare la gestione dei gruppi nelle sessioni.

Di seguito sono elencate alcune idee sull'organizzazione efficace degli esercizi in modo che molti ragazzi si possano allenare contemporaneamente ed insieme.

- a. Senza campo e senza rete;
- b. Cambio delle dimensioni del campo;
- c. Utilizzare lo spazio tra/oltre i campi;
- d. Esercizi con quattro o più giocatori in campo;
- e. Allenarsi a coppie o a gruppi;
- f. Organizzazione degli esercizi con pause: tempo di gioco e tempo di riposo;
- g. Feeder: insegnante o allievo.

### a. SENZA campo e SENZA rete

- Molti esercizi, in particolare quelli delle prime 10 lezioni per i principianti, non richiedono necessariamente un campo o una rete;
- Utilizzare le linee di altri sport già presenti a terra;
- Utilizzare queste linee, nastri, gesso o simili per suddividere le aree di allenamento di una palestra;
- È possibile utilizzare cerchi, coni o scatole per allenarsi senza le linee del campo.

#### Esempio: allenare il servizio di rovescio

Servendo di rovescio, l'obiettivo è centrare una scatola o un asciugamano con il volano. Ogni ragazzo dispone di una racchetta e più volani. Se le scatole sono posizionate sulla linea mediana del campo e gli allievi colpiscono da una linea parallela, molti ragazzi possono allenarsi contemporaneamente su un campo o un'area equivalente.

### b. Cambio delle dimensioni del campo

Per acquisire la maggior parte delle abilità è importante cambiare le dimensioni del campo, in particolare riducendole. Un campo più piccolo può essere coperto più facilmente; ciò consente ai ragazzi di giocare scambi più lunghi e quindi colpire più volani senza commettere errori.

#### Esempio: allenare il gioco teso con i drive

Gli allievi, posizionati sulle due linee laterali dello stesso lato del campo e gli uni di fronte agli altri, giocano colpi drive. In questo modo non si utilizza la rete e più allievi (sino a 12) possono far pratica su un campo.

### c. Utilizzare lo spazio tra/oltre i campi

Mentre quattro o più ragazzi si allenano in campo, altri possono allenarsi negli spazi disponibili della palestra (utilizzare una corda tra i campi da usare come rete, oppure, l'altezza della rete o dei bersagli possono essere disegnati sul muro).

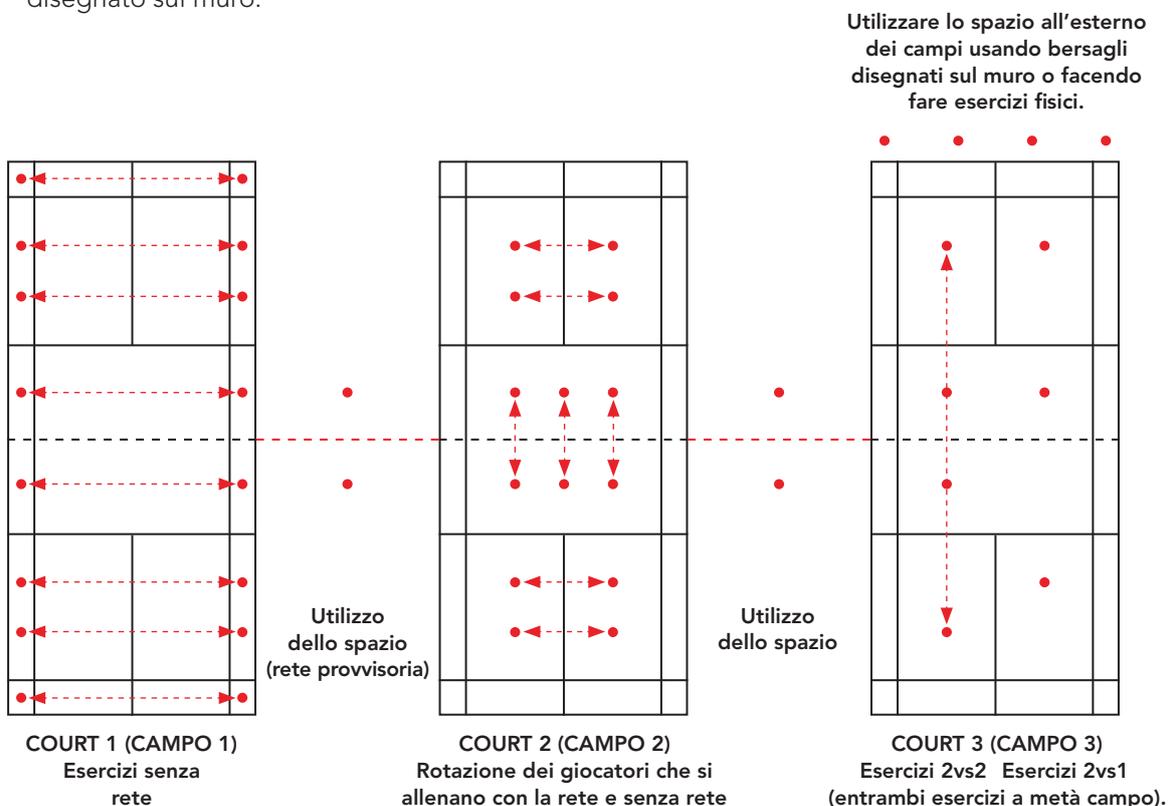
Utilizzare tutto lo spazio disponibile in palestra per allenare anche i ragazzi che non si trovano in campo, con esercitazioni differenti che non richiedono l'uso della rete o del campo di gioco.

**d. Esercizi con quattro o più giocatori in campo**

Se quattro giocatori si allenano a rete e quattro a fondo campo più allievi avranno occasioni di esercitarsi su diversi colpi. Esistono molte variazioni.

Nell'esempio sottostante viene mostrato come si possono utilizzare tre campi in modo diverso:

1. Sul campo 1, ci sono 16 allievi che allenano determinati colpi utilizzando la larghezza del campo, senza la rete. Nello spazio tra i campi ci sono due allievi che si allenano;
2. Sul campo 2, ci sono 14 allievi che si allenano. Otto allievi non utilizzano la rete, mentre tre coppie la utilizzano. Due allievi si allenano tra il campo 2 e 3 con una corda tirata tra i campi che funge da rete;
3. Sul campo 3, 2 giocatori giocano contro altri 2 utilizzando solo metà campo, così come nella metà campo adiacente. Dietro il campo, 4 allievi allenano il servizio cercando di centrare un bersaglio disegnato sul muro.



**e. Allenarsi a coppie o a gruppi di tre**

Allenarsi a coppie o a gruppi è particolarmente utile per affinare elementi tecnici, ad esempio quando si gioca nell'area frontale del campo, dove ben tre coppie hanno la possibilità di allenarsi.

Insegnanti e allievi devono far attenzione ai volani a terra e assicurarsi che ci sia spazio sufficiente.

Per alcuni esercizi gli allievi possono essere posizionati in modo tale che entrambi i lati della rete vengano utilizzati in modo ottimale.

**f. Organizzazione degli esercizi**

Rotazione di cambiare ruoli e posizioni. Dopo un certo intervallo di tempo, far ruotare i gruppi fuori e dentro i campi; ciò consente l'interscambio, la concentrazione sugli obiettivi e il mantenimento alto della motivazione.

### g. Feeder: insegnante (o allievo)

Feeder è un termine utilizzato nel badminton per indicare un allenatore/insegnante/allievo che colpisce o lancia volani in successione in modo che il ricevente possa allenarsi molto e in poco tempo.

Non è un compito semplice, soprattutto se i Teacher o gli allievi sono principianti; è necessario allenarsi prima delle lezioni.

È molto importante che l'abilità del feeder sia buona per avere condizioni ottimali durante l'allenamento. Ogni feeder deve concentrarsi per garantire qualità e la buona riuscita dell'esercizio.

Il feeder colpisce o lancia i volani ai ragazzi, che dopo ogni colpo, ruotano in modo da dare una chance a tutti gli allievi di provare il colpo.

## 3. Abilità del feeder

---

La capacità di lanciare i volani in modo preciso e con un ritmo appropriato è un'abilità molto importante e molto utilizzata durante gli esercizi.

Il badminton è soprattutto uno sport individuale, tuttavia, i giocatori devono allenarsi in gruppi e supportarsi a vicenda durante gli allenamenti. È molto importante che insegnanti e allievi imparino a fare il feeder.

Si tratta di un'abilità richiesta in diversi esercizi del programma e inoltre gli allievi dovranno essere istruiti su come lanciare i volani per far allenare i compagni su determinati colpi.

Ad esempio, gli allievi dovranno lanciare i volani da sotto l'altezza del nastro della rete (per il gioco a rete e i lift) oppure a fondo campo (per allenare drop/clear). A tale scopo il feeder dovrà saper tenere in mano il volano in maniera corretta.

Per sviluppare questa abilità è possibile utilizzare in modo divertente giochi di precisione, velocità e distanza.

Per alcuni esercizi, è utile svolgere un'attività di "multi-feeding" con molti volani (10-15) adagiati sul braccio dell'insegnante o dell'allievo. I volani vengono lanciati in successione.

Gli allievi che hanno difficoltà a tenere i volani possono essere aiutati da un compagno.

## 4. Norme di sicurezza

---

Esistono alcuni accorgimenti sulla sicurezza durante le lezioni di badminton.

- Fare attenzione ai volani a terra durante le partite o gli allenamenti;
- Assicurarsi che lo spazio tra le coppie sia sufficiente in modo che gli allievi non si colpiscano durante l'esecuzione dei colpi;
- Assicurarsi che lo spazio sia sufficiente nel caso in cui giocatori destri e mancini siano adiacenti;
- Assicurarsi che i feeder siano in una posizione sicura: è importante che ci sia spazio sufficiente intorno all'area d'azione dei feeder e degli allievi;
- Assicurarsi che i pali della rete siano stabili e che la base d'appoggio non sia pericolosa per i ragazzi che giocano.

## 5. Giocare: gestione dei gruppi numerosi

---

Molti esercizi della fase di riscaldamento vengo organizzati come giochi, staffette o percorsi eseguiti a coppie o in gruppi. L'organizzazione è importante e l'insegnante deve tener presente quanto segue:

- Numero di allievi, squadre e durata dell'attività;
- Quanti allievi e quante squadre/gruppi partecipano alla lezione?
- In palestra lo spazio è sufficiente affinché gli allievi lavorino contemporaneamente?
- Attrezzatura e logistica: come verranno organizzati i gruppi e le attrezzature;
- La personalizzazione dei Teacher. È importante che l'insegnante sia creativo nel proporre esercizi e variazioni per soddisfare le esigenze degli allievi in base alla loro età e al loro livello.



## Modulo 4

# Esercizi fisici

### CONTENUTI

1. Introduzione
2. Obiettivi
3. Esercizi fisici: contenuti principali
4. Riepilogo

### Modulo 4 Focus

Nel **modulo 4** viene presentata una panoramica delle abilità fisiche sviluppate in ogni parte del programma. Nel modulo vengono descritti i contenuti principali degli esercizi fisici integrati nel programma, inoltre, vengono forniti i riferimenti alle lezioni e alle attività sullo sviluppo delle abilità di coordinazione, stabilità ed equilibrio.

Tali abilità sono fondamentali per lo sviluppo della tecnica nel badminton.

### Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 4

Entro la fine di questo modulo, verranno chiariti i seguenti punti:

- le abilità fisiche sviluppate come parte del programma;
- le lezioni e le attività in cui vengono praticate tali abilità.

### 1. Introduzione

Ogni lezione incomincia con una breve introduzione sugli obiettivi di base.

A seguire verranno specificati esercizi di sviluppo fisico attinenti al contenuto tecnico della lezione.

Sia gli obiettivi fisici che quelli tecnici sono integrati nelle attività della lezione.

Ciascuna delle quattro sezioni dispone della propria area dedicata ai **contenuti tecnici** integrati nelle attività.

Sezione	Contenuti tecnici
<b>Imparare a vincere</b> (4 lezioni)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principi di base sulla tecnica per il singolo e il doppio.</li> </ul>
<b>Lancio e colpo</b> (6 lezioni)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colpi sopra la testa.</li> </ul>
<b>Swing e lancio</b> (2 lezioni)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gioco a metà campo. Passaggio dai colpi sotto mano al colpo sopra la testa.</li> </ul>
<b>Lezioni per principianti</b> (10 lezioni)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impugnature, colpi sotto mano, scambi nell'area frontale del campo (a rete), servizio di rovescio, servizio alto di diritto, lift dall'area frontale del campo.</li> </ul>

Ciascuna delle quattro sezioni dispone della propria area dedicata ai **contenuti fisici** integrati nelle attività.

Sezione	Contenuti fisici
<b>Imparare a vincere</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocità e agilità.</li> </ul>
<b>Lancio e colpo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essere abili a saltare ed atterrare. Core stability.</li> </ul>
<b>Swing e lancio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancio e coordinazione.</li> </ul>
<b>10 lezioni per principianti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinazione, movimento, stabilità ed equilibrio.</li> </ul>

## 2. Obiettivi

Tutte le lezioni iniziano con varie attività di riscaldamento e sfide orientate al divertimento.

È importante che gli allievi provino e imparino le abilità fisiche utili nel badminton. Questo processo consentirà ai Teacher di valutare i punti di forza e di debolezza fisici degli allievi.

Il riscaldamento tradizionale, per mantenere alta la motivazione degli allievi, è stato sostituito da esercizi fisici generici e specifici per il badminton. L'insegnante dovrà controllare l'intensità e la frequenza in base alle abilità del gruppo e dei singoli.

Alcuni esercizi ad alta intensità necessitano di un breve "pre-riscaldamento".

Gli allievi possono a volte aver bisogno di un riscaldamento generale di 3-4 minuti basato sulla corsa e su esercizi di flessibilità, prima di iniziare il riscaldamento tenuto dall'insegnante; queste situazioni possono essere individuate nelle lezioni e nei video clip.

Si noti che molti di questi esercizi e giochi vengono organizzati come attività di gruppo e per gruppi con abilità differenti. Ciò garantirà un'esperienza positiva anche a ragazzi meno dotati fisicamente.

### 3. Esercizi fisici: contenuti principali

#### Sezione 1–10 lezioni per principianti

Riferimenti alle lezioni: sviluppo di coordinazione, stabilità ed equilibrio

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Coordinazione oculo-manuale.</b> "Sentire" il colpo.	Tocco del palloncino.	L1 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>I palloncini sono lo strumento perfetto per iniziare poiché la loro velocità in volo è molto bassa.</li> </ul>
<b>Passi chasse.</b> Una tecnica di movimento per il badminton.	Inseguimento a specchio con lancio.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un piede insegue l'altro, senza mai raggiungerlo;</li> <li>Tenere basso il baricentro del corpo.</li> </ul>
<b>Lancio sottomano e presa.</b>	Cacciatore e preda. (il gatto e il topo)	L2 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il lancio e la presa sono buoni esercizi di preparazione per colpire un volano con la racchetta.</li> </ul>
<b>Caccia al giocatore.</b> Movimento, resistenza e cambio di direzione.	Nel gioco quando vieni preso devi correre.	L5 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resistenza e motivazione per non essere presi</li> </ul>
<b>Equilibrio.</b>	In equilibrio su una gamba con lancio e presa.  Volano in equilibrio sulla testa.  Saltare su una gamba.	L3 ▶ V1 L3 ▶ V2 L4 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'equilibrio è molto importante per il controllo dei movimenti nel badminton, ad esempio, per gli affondi e l'atterraggio dopo i salti.</li> </ul>
<b>Tempi di reazione.</b> Per essere veloci nei cambi di direzione.	Al segnale muoversi sul posto con il "passo del pinguino".	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allenarsi utilizzando segnali sonori differenti (battito di mani, di piede, fischio).</li> </ul>
<b>Equilibrio e stabilità.</b>	Statue in movimento.	L6 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'equilibrio e la stabilità sono elementi importanti per il controllo dei movimenti.</li> </ul>
<b>Velocità, agilità e resistenza.</b>	Staffette con differenti compiti.  Lanciare il dado e correre.	L7 ▶ V1 L10 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le attività devono essere adatte alle abilità degli allievi;</li> <li>Correre "per la squadra" è un'ottima motivazione.</li> </ul>

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Scatto, arresto ed equilibrio.</b>	Staffette. Tenere in equilibrio la racchetta.	L8  V1 L9  V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tecnica dell'affondo aiuta l'arresto e la ripartenza.</li> </ul>
<b>Equilibrio dinamico.</b>	Raccogliere un volano a terra.	L8  V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ripetere con l'altra gamba.</li> </ul>
<b>Agilità e cambio di direzione.</b>	Toccare il polpaccio.	L9  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorisce lo sviluppo delle qualità necessarie per i passi.</li> </ul>

### Sezioni 2 e 3: "Swing e lancio" / "Lancio e colpo"

Sviluppo di:

- lancio e coordinazione;
- salto, atterraggio e core stability;
- passi veloci e ben eseguiti.

Riferimenti alle lezioni: attività di coordinazione, agilità e lancio.

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Imparare a lanciare.</b>	Giochi per il lancio 1. Mantenere libero il campo.	L11 ▶ V1 L11 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incoraggiare l'utilizzo della tecnica corretta.</li> </ul>
<b>Lancio con movimento delle gambe: salto e atterraggio.</b>	Giochi per il lancio 2. Staffette con corsa e lancio. Lavoro a specchio. Gioco a squadre con lancio.	L12 ▶ V1 L12 ▶ V2 L13 ▶ V1 L14 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare a lanciare con passi chasse o con la corsa in avanti. Progredire con la corsa all'indietro utilizzando il salto a forbice.</li> </ul>
<b>Coordinazione generale e flessibilità.</b>	Toccare le mani del compagno per sviluppare la mobilità.	L15 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizi in cooperazione.</li> </ul>
<b>Lancio e agilità.</b>	La caccia col volano. Passi.	L16 ▶ V1 L18 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Per la motivazione e la competitività dei singoli.</li> </ul>
<b>Core stability.</b>	Il ponte.	L16 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assicurarsi che la postura sia corretta.</li> </ul>
<b>Coordinazione in velocità.</b>	Piedi veloci.	L17 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'insegnante mostra e inizialmente controlla il ritmo.</li> </ul>
<b>Coordinazione e velocità.</b>	Passi e scatti.	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assicurarsi che lo spazio sia sufficiente. Gruppi misti.</li> </ul>

**Sezione 4 – Imparare a vincere**

Riferimenti alle lezioni: sviluppo di velocità e agilità

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Velocità e agilità.</b>	Scaletta per l'agilità 1. Scaletta per l'agilità 2.	L19  V1 L20  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare a ritmo lento per garantire l'esecuzione corretta ottimale e una buona tecnica.</li> </ul>
<b>Velocità.</b>	Il "gioco del sassolino".	L22  V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un esercizio divertente per la motivazione dei singoli.</li> </ul>

**4. Riepilogo**

Oltre alle abilità tecniche necessarie per il badminton non bisogna dimenticare alcune abilità motorie generali fondamentali per lo sviluppo fisico.

La qualità di questi movimenti dipende sempre dal sapere amalgamare bene velocità e controllo.

I movimenti delle braccia (lanci e prese) e delle gambe (salti, atterraggi, ripartenze, scatti e frenate) necessitano di molta elasticità e del massimo controllo.

Per migliorare quest'ultimo i giocatori di badminton hanno bisogno di un buon equilibrio e della core stability, elementi fondamentali per molti sport.

Benchè il badminton abbia la propria identità, in esso si può trovare un mix di elementi fisici utilizzati anche in altri sport.

Si noti inoltre che è possibile selezionare o scegliere esercizi specifici utili per lo sviluppo degli allievi, praticabili senza attrezzature specifiche o l'aiuto di un compagno.

Tali esercizi possono essere svolti al di fuori della lezione soprattutto con i ragazzi interessati ad allenarsi e a sviluppare abilità di livello superiore.

## Modulo 5

# 10 lezioni per principianti

## Colpo e movimento: impugnature e introduzione al gioco a rete

### CONTENUTI

1. Introduzione
2. Obiettivi
3. Spiegazione dei contenuti
4. Riepilogo

### Modulo 5 Focus

Nei **moduli 5, 6, 7 e 8** vengono presentate le informazioni necessarie per l'insegnamento dei contenuti principali di *Shuttle Time*.

Le 22 lezioni, scaricabili separatamente in quattro file, corrispondono ai moduli 5, 6, 7 e 8.

Durante la lettura di questi moduli nel Manuale per i Teacher si dovrebbe far riferimento alle lezioni.

- Modulo 5: **10 lezioni per principianti** (10 lezioni da 1 a 10)
- Modulo 6: **Swing e lancio** (2 lezioni da 11 a 12)
- Modulo 7: **Lancio e colpo** (6 lezioni da 13 a 18)
- Modulo 8: **Imparare a vincere** (4 lezioni da 19 a 22)

I contenuti delle **10 lezioni per principianti**, illustrate in questo modulo, rappresentano il principale punto di partenza per i Teacher e le nuove leve di allievi.

Le **10 lezioni per principianti**:

- trattano le abilità di base del badminton;
- garantiscono alle nuove leve di vivere in modo positivo il badminton.

## Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 5

---

Entro la fine di questo modulo, verranno chiariti i seguenti punti:

- le due impugnature utilizzate: con il pollice e a "V";
- gli affondi e il loro utilizzo;
- i colpi a rete, tra cui:
  - Net shot (colpo a rete) di rovescio;
  - Net shot (colpo a rete) di diritto;
  - Lift di rovescio;
  - Lift di diritto.
- il servizio: servizio di rovescio e servizio alto di diritto.

### 1. Introduzione

---

La sezione è divisa in 10 lezioni. Ogni lezione comprende un **obiettivo tecnico** e la relativa area per lo **sviluppo fisico**. Queste vengono trattate parallelamente.

Nel badminton è molto importante insegnare le "situazioni di gioco" e non una tecnica specifica dopo l'altra poiché gli allievi devono sempre capire quando saperla utilizzare.

Gli esercizi e le attività delle lezioni presentano al loro interno i contenuti tecnici.

### 2. Obiettivi

---

L'obiettivo delle 10 lezioni per principianti è insegnare i movimenti di base del badminton introducendo i ragazzi allo sport.

Le 10 lezioni per principianti si concentrano su:

- **Impugnature:** semplici esercizi per imparare le impugnature di base che consentono ai ragazzi di colpire il volano con colpi sotto mano ed effettuare i primi scambi;
- **Colpi:** i ragazzi incominciano con i colpi nell'area frontale del campo perchè le tecniche sotto mano sono più semplici da imparare. Le prime tecniche trattate sono i colpi e gli affondi;
- **Servizi:** i servizi e i lift preparano gli allievi all'introduzione dei colpi sopra la testa che avverrà verso la fine delle 10 lezioni;
- **Movimenti:** i movimenti trattati in questa sezione sono: 1) split step, 2) passi chasse, 3) affondi. Queste sono le abilità fondamentali necessarie per imparare i passi corretti del badminton.

### 3. Spiegazione dei contenuti

Questa parte del Manuale per i Teacher si concentra sui contenuti delle 10 lezioni per principianti e consente di sviluppare le loro conoscenze. È importante sapere che le lezioni di questa sezione contengono inoltre alcune informazioni sui contenuti.

I principali contenuti tecnici di questa parte del Manuale sono:

- a. Impugnatura con il pollice, impugnatura a "V" e cambio d'impugnatura;
- b. Partenza e affondo;
- c. Introduzione al colpo;
- d. Gioco a rete: net shot di rovescio e di diritto;
- e. Servizio di rovescio;
- f. Lift di rovescio e di diritto;
- g. Servizio alto di diritto.

#### a. Impugnature e cambi d'impugnatura

I due tipi d'impugnatura trattati in queste lezioni sono:

1. *l'impugnatura con il pollice;*
2. *l'impugnatura a "V".*

Di seguito le spiegazioni.

#### 1. Impugnatura con il pollice

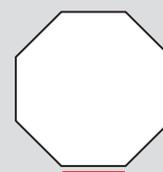
L'impugnatura con il pollice viene utilizzata per i colpi di rovescio di base eseguiti davanti al corpo. Ne sono esempio il net shot, il lift a rete, il kill a rete, il servizio di rovescio e il drive di rovescio (se colpito davanti al corpo). Il pollice è posizionato sul lato opposto rispetto alle altre quattro dita e l'impugnatura sul manico deve risultare rilassata (vedi dettaglio con un piccolo spazio nell'incavo tra pollice e indice).



Davanti al corpo



Dettaglio



Posizione del pollice

Riferimenti alle lezioni: impugnatura con il pollice

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Impugnatura con il pollice</b>	Tenere il palloncino in aria con l'impugnatura con il pollice.	L1  V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In questa impugnatura il pollice è parallelo al terreno e posizionato sul lato opposto rispetto alle quattro dita. C'è un piccolo spazio nell'incavo tra pollice e indice;</li> <li>• Dita e presa devono essere rilassate;</li> <li>• Il dorso della mano è rivolto verso l'alto.</li> </ul>

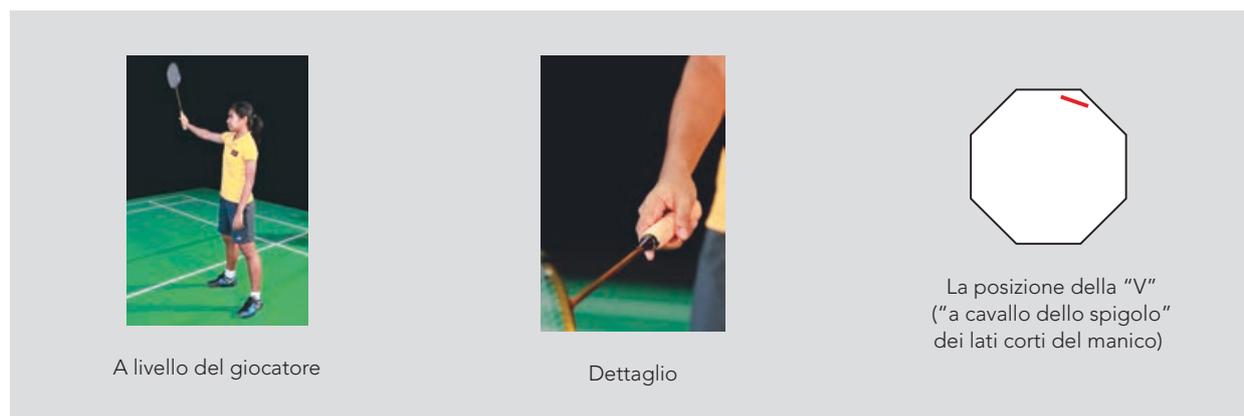
Vedere il paragrafo 2 "Impugnatura a V" per ulteriori esercizi d'allenamento.



## 2. Impugnatura a V e altri esercizi

L'impugnatura a V viene utilizzata per colpire i volani all'altezza del giocatore (vedi figura) sia dal lato di diritto che dal lato di rovescio.

Il pollice e l'indice della mano creano una "V" sul manico della racchetta. Nella figura sotto viene illustrata l'importanza della posizione della "V".



### Riferimenti alle lezioni: impugnature e pratica

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Impugnatura a V di diritto.</b>	Tenere in aria il palloncino con l'impugnatura a V.	L1 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il pollice e l'indice creano una "V" sul manico della racchetta. Il palmo dirige il movimento e le dita lo trasmettono alla racchetta;</li> <li>Segnare sul manico il punto esatto dove cade la V come da figura precedente.</li> </ul>
<b>Controllo delle impugnature.</b>	Esercizi a coppie con l'impugnatura a V e con il pollice.	L1 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Provare le due impugnature separatamente;</li> <li>Gomito davanti al corpo;</li> <li>La mano si muove verso il volano.</li> </ul>
<b>La mano si muove verso il volano.</b>	Esercizi a coppie con l'impugnatura a V e con il pollice.	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gomito davanti al corpo;</li> <li>La mano si muove verso il volano.</li> </ul>

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Cambio d'impugnatura:</b> da quella di <b>rovescio</b> a quella a <b>V</b> .	Cambio d'impugnatura senza e con il volano. Gioco: colpire i bersagli.	L2 ▶ V3 ▶ V4 L2 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passare dall'impugnatura di rovescio a quella a V con una presa rilassata ma "attiva";</li> <li>• Le dita rilassate permettono di passare da un'impugnatura all'altra senza far ruotare la mano.</li> </ul>
<b>Posizione del corpo durante gli esercizi.</b>	Importante durante tutti gli esercizi.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• I colpi vengono effettuati lontano dal corpo.</li> </ul>
<b>Movimento sotto mano.</b>	Cambio d'impugnatura con volano.	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Preparazione:</b> gomito davanti al corpo;</li> <li>• <b>Backswing:</b> impugnatura rilassata. La mano muovendosi verso il corpo fa flettere il braccio;</li> <li>• <b>Forward swing:</b> la mano muovendosi consente al braccio di allungarsi verso il volano. Le dita stringono il manico durante il colpo;</li> <li>• <b>Follow through:</b> recupero veloce del controllo della racchetta dopo il colpo.</li> </ul>
<b>Passi chasse</b> (tecnica fondamentale per il badminton).	Inseguimento a specchio.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un piede segue l'altro senza mai raggiungerlo;</li> <li>• Tenere basso il baricentro del corpo.</li> </ul>
<b>Allenare i passi chasse e il colpo.</b>	Esercizi con il feeder. Passi chasse e colpo di diritto, di rovescio o a scelta.	L5 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli esercizi con il feeder permettono all'allievo di allenarsi controllando corsa e colpo;</li> <li>• Viene sviluppata la tecnica corretta.</li> </ul>

## b. Introduzione: affondo

Descrizione	Quando e in che modo viene utilizzato l'affondo	Tecnica
<p><b>Affondo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'affondo è simile a un passo profondo. Nelle figure a lato viene illustrato quando e in che modo viene utilizzato l'affondo in campo;</li><li>• La maggior parte degli affondi viene eseguita sulla gamba dominante ma non sono da escludere quelli sull'altra gamba.</li></ul>	 <p>A rete quando si gioca un net kill, un net shot e un lift.</p>	 <p>A fondo campo, quando il volano ha superato il giocatore.</p>
	 <p>A metà campo, quando il volano si trova di fianco al corpo (in difesa).</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il piede dominante è indirizzato verso il volano;</li><li>• Fare attenzione che il tallone atterri per primo a terra;</li><li>• Il ginocchio e il piede della gamba dominante sono sulla stessa linea/direzione, per proteggere il ginocchio stesso e i legamenti della caviglia;</li><li>• Anche la punta del piede è indirizzata verso il punto d'impatto del volano (questo assicura stabilità ed equilibrio);</li><li>• Il tallone partecipa e aiuta a rendere il movimento equilibrato;</li><li>• Piegare leggermente il ginocchio per ammortizzare l'impatto;</li><li>• Stendere dietro il braccio non dominante per contro-bilanciare il movimento.</li></ul> <p>Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: <a href="http://www.bwfbadminton.org">www.bwfbadminton.org</a></p>

**Riferimenti alle lezioni: affondo**

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Affondo.</b>	Fare un affondo.	L3 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inizialmente eseguire senza volano un net shot a rete;</li> <li>• Sottolineare l'importanza di intercettare il volano;</li> <li>• Evitare che il piede ruoti.</li> </ul>
<b>Equilibrio del corpo nella posizione a rete.</b>	Fare un affondo.	L3 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il corpo è leggermente proteso verso la rete con il braccio dominante in allungo;</li> <li>• Postura verticale corretta.</li> </ul>

**c. Introduzione ai colpi**

**Fase 1. Sviluppo dei colpi**

Prendere e lanciare implica "l'interazione" diretta delle mani con un oggetto.

Colpire con una racchetta richiede al giocatore il calcolo della distanza tra la mano e il piatto corde della racchetta.

Tuttavia l'allenamento aiuterà il giocatore in questo calcolo: dal lanciare e prendere oggetti, al colpire il volano utilizzando una racchetta.

## Fase 2. Colpire con la mano

La fase successiva al lancio e presa è colpire con la mano; per far ciò è necessario guardare attentamente l'oggetto volante e adeguare piedi e mani in modo che si riesca a colpirlo.

Far pratica da soli utilizzando il palmo della mano e colpire un palloncino.

Provare a colpire prima con una mano, poi con l'altra e poi in modo alternato.

Provare a mantenere alto l'oggetto eseguendo giochetti quali: accovacciarsi a terra e rialzarsi prima di ricolpire.



Facendo pratica da soli, utilizzare il dorso della mano per colpire un palloncino.

Provare a colpire prima con una mano, poi con l'altra e poi in modo alternato.

Provare a mantenere alto l'oggetto eseguendo giochetti quali: accovacciarsi a terra e rialzarsi prima di ricolpire.



Facendo pratica da soli mantenere alto un palloncino utilizzando i palmi o i dorsi di entrambe le mani.

Cercare di creare una sequenza di giochetti divertenti.



Mantenendo il palloncino sopra la testa con l'arto dominante, stendere verso l'alto l'altro braccio e ruotarlo in modo da poter vedere il palmo.

Quindi allontanare il palloncino dalla mano con il palmo.

Completare il movimento in modo che il giocatore possa vedere il dorso della mano (pronando l'avambraccio). Questo esercizio rappresenta la prima preparazione per la tecnica del colpo sopra la testa.



Con un palloncino effettuare scambi con un compagno utilizzando i palmi e i dorsi delle mani.

L'esercizio può essere svolto seduti a terra oppure in piedi.



### Fase 3. Colpire con un'impugnatura molto corta

Colpire con un'impugnatura molto corta consente ai giocatori di raggiungere l'oggetto con la racchetta riducendo di molto il calcolo della distanza tra piatto corde e mano.



Tenere la racchetta vicino alla "T" con il dorso della mano rivolto verso l'alto.



Mantenere il palloncino o il volano in aria utilizzando la rotazione dell'avambraccio.



Tenere la racchetta vicino alla "T" con l'indice allungato sul telaio del piatto. Mantenere il palloncino o il volano in aria utilizzando la rotazione dell'avambraccio.



Tenere la racchetta vicino alla "T" con l'indice allungato sul telaio del piatto. Con l'altra mano posizionare il volano sulle corde.



Portare il piatto della racchetta all'indietro utilizzando la rotazione dell'avambraccio.



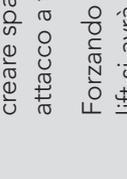
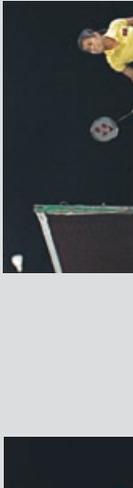
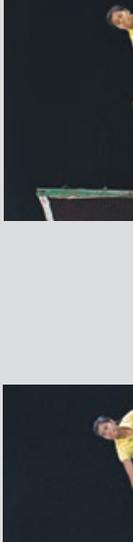
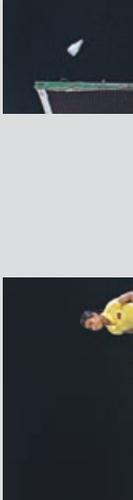
Colpire il volano utilizzando la rotazione dell'avambraccio (il giocatore può vedere il dorso della propria mano).

### Fase 4. Transizione

Aumentare gradualmente la lunghezza dell'impugnatura mantenendo il controllo del palloncino. Utilizzare in seguito le stesse sequenze sostituendo il palloncino con il volano.

## d. Gioco a rete

### 1. Net shot di rovescio

<b>Dove si gioca</b>	<b>Quando si usa</b>	<b>Perchè si usa</b>
<p data-bbox="395 555 596 837">Il net shot è un colpo giocato dalla propria zona frontale del campo, a quella frontale avversaria. Il volano deve essere indirizzato il più vicino possibile al nastro.</p> 	<p data-bbox="395 792 494 1010">Quando si è nella parte frontale del campo e il volano è già sceso sotto l'altezza del nastro. (area neutrale / difensiva)</p>	<p data-bbox="663 792 691 1010">Per portare l'avversario a rete e creare spazio per un possibile attacco a fondo campo.</p> <p data-bbox="663 969 691 1010">Forzando l'avversario a giocare lift si avrà la possibilità di attaccare.</p>
<b>Suddivisione del movimento</b>		
		
<b>Preparazione</b> <ul data-bbox="935 333 1011 893" style="list-style-type: none"><li>• Impugnatura a V;</li><li>• Tenere la racchetta lontano e di fronte al corpo.</li></ul>	<b>Backswing</b> <ul data-bbox="935 893 1011 1435" style="list-style-type: none"><li>• Passare ad un'impugnatura rilassata con il pollice;</li><li>• Protendersi in modo rilassato;</li><li>• Ruotare il braccio;</li><li>• Portare le corde della racchetta verso il volano.</li></ul>	<b>Forward Swing</b> <ul data-bbox="935 1435 1011 1935" style="list-style-type: none"><li>• Utilizzare l'avanzamento di tutto il corpo;</li><li>• Spingere il volano in avanti e verso l'alto.</li></ul>
	<b>Follow Through</b> <ul data-bbox="1050 893 1126 1435" style="list-style-type: none"><li>• Mantenere la racchetta alta e pronta per anticipare il prossimo colpo dell'avversario.</li></ul>	

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

## 2. Net shot di diritto

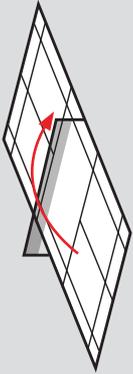
Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>Il net shot è un colpo giocato dalla propria zona frontale del campo, a quella frontale avversaria. Il volano deve essere indirizzato il più vicino possibile al nastro.</p>	<p>Quando si è nella parte frontale del campo e il volano è già sceso sotto l'altezza del nastro (area neutrale / difensiva).</p>	<p>Per portare l'avversario a rete e creare spazio per un possibile attacco a fondo campo.</p> <p>Forzando l'avversario a giocare lift si avrà la possibilità di attaccare.</p>
Suddivisione del movimento		
<p><b>Preparazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impugnatura a V;</li> <li>• Tenere la racchetta lontano e di fronte al corpo.</li> </ul>	<p><b>Backswing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protendersi in modo rilassato;</li> <li>• Ruotare il braccio;</li> <li>• Portare le corde della racchetta verso il volano.</li> </ul>	<p><b>Forward Swing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare l'avanzamento di tutto il corpo;</li> <li>• Spingere il volano in avanti e verso l'alto.</li> </ul>
<p><b>Follow Through</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere la racchetta alta e pronta per anticipare il prossimo colpo dell'avversario.</li> </ul>		
		

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

**Riferimenti alle lezioni: net shot di rovescio e di diritto**

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Net shots di rovescio e di diritto.</b>	Net shot. Progressioni.	L3 ▶ V4 L3 ▶ V5	<p><b>Preparazione:</b> tenere la racchetta lontana e davanti al corpo (braccio teso).</p> <p><b>Backswing:</b> movimento piccolo e impugnatura rilassata.</p> <p><b>Forward swing:</b> una spinta controllata oltre la rete, con impugnatura rilassata e buon controllo delle dita.</p> <p><b>Follow through:</b> è necessario che il movimento sia piccolo, corto.</p> <p>Iniziare con il rovescio, poi passare al diritto e infine alternarli. Inizialmente, far pratica senza i passi, poi introdurre l'affondo.</p>
<b>Scambio a rete con net shot.</b>	Progressione.	L3 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dita rilassate nel cambio d'impugnatura senza la rotazione della mano (far lavorare le dita).</li> </ul>
<b>Net shots con movimento.</b> (partenza – passo – affondo)	Partenza e net shot.	L3 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere il controllo del braccio all'arrivo del volano.</li> <li>• Progressione: solo affondo, chasse-affondo, split step-chasse-affondo.</li> </ul>
<b>Giochi divertenti a rete.</b>	Giochi per allenarsi a rete.	L6 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leggere le norme di sicurezza nella descrizione dei giochi.</li> </ul>

## e. Servizio di rovescio

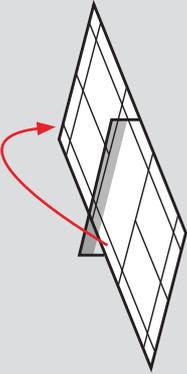
Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>Secondo le regole del gioco il volano deve essere indirizzato diagonalmente dalla propria area di servizio a quella avversaria. Il volano deve viaggiare vicino al nastro della rete.</p>	<p>Viene utilizzato nei doppi e nel singolo maschile per iniziare lo scambio da una situazione difensiva/ neutrale.</p>	<p>Per limitare l'attacco dell'avversario. Per crearsi opportunità d'attacco.</p>
		
Suddivisione del movimento		
<p><b>Preparazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La postura può variare, ma la più comune è con il piede dominante avanti vicino alla "T" del campo;</li> <li>Utilizzare un'impugnatura corta e rilassata con il pollice (per i doppi);</li> <li>Tenere la racchetta lontana e davanti al corpo;</li> <li>Posizionare il volano davanti al piatto corde.</li> </ul>	<p><b>Backswing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Allontanare un poco, all'indietro, la racchetta;</li> <li>Il piatto corde risulta leggermente aperto e inclinato verso il corpo.</li> </ul>	<p><b>Forward Swing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Spingere il volano;</li> <li>La mano rilascia il volano che viene immediatamente colpito.</li> </ul>
<p><b>Follow Through</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Continuare l'azione di spinta della racchetta;</li> <li>Tenere la racchetta alta per intimorire l'avversario ed intercettare la risposta.</li> </ul>		

## Riferimenti alle lezioni: servizio di rovescio

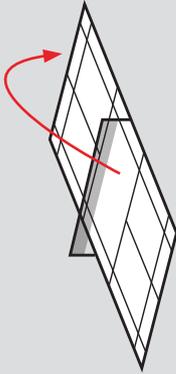
Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Servizio di rovescio</b>	Ripetizioni dell'impugnatura con il pollice e apprendimento del servizio.	L7  V3  V4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dimostrazione e descrizione della tecnica richiesta;</li><li>• Consiglio: colpire il volano immediatamente dopo averlo rilasciato.</li></ul>

## f. Lift di rovescio e di diritto

### 1. Lift di rovescio

Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>I lift vengono indirizzati dall'area frontale a fondo campo. I lift d'attacco viaggiano ad un'altezza sufficiente ad oltrepassare la racchetta dell'avversario. I lift di difesa sono più alti.</p>	<p>Quando ci si trova nella parte frontale del campo e il volano sta scendendo appena sotto l'altezza del nastro (il giocatore è in una fase neutrale di gioco) è un buon momento per giocare un lift d'attacco.</p> <p>Quando ci si trova nella parte frontale del campo e il volano è già sceso di molto al di sotto dell'altezza del nastro (il giocatore è in fase difensiva di gioco), potrebbe essere necessario un lift di difesa.</p>	<p>I lift di attacco hanno lo scopo di oltrepassare l'avversario con l'obiettivo di fargli rigiocare un colpo più debole.</p> <p>I lift di difesa spingono a fondo campo l'avversario e permettono al giocatore di recuperare equilibrio e la posizione al centro del campo.</p>
	<h4>Suddivisione del movimento</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="919 1713 1193 1989">  <p><b>Preparazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impugnatura a V;</li> <li>• Tenere la racchetta lontana e davanti al corpo;</li> </ul> </div> <div data-bbox="919 1279 1193 1554">  <p><b>Backswing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passare ad un'impugnatura rilassata con il pollice;</li> <li>• Protendersi in modo rilassato;</li> <li>• Ruotare l'avambraccio all'interno.</li> </ul> </div> <div data-bbox="919 844 1193 1120">  <p><b>Forward Swing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colpire il volano.</li> </ul> </div> <div data-bbox="919 409 1193 685">  <p><b>Follow Through</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La rotazione esterna dell'avambraccio provoca la spinta/slancio della racchetta in avanti, il tutto tramite un'azione morbida e rilassata.</li> </ul> </div> </div>	

## 2. Lift di diritto

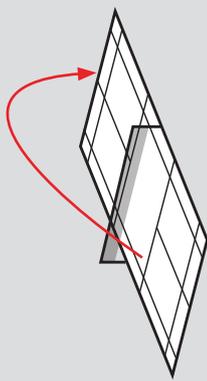
<b>Dove si gioca</b>	<b>Quando si usa</b>	<b>Perchè si usa</b>
<p>I lift vengono indirizzati dall'area frontale a fondo campo. I lift di difesa sono più alti.</p> <p>I lift d'attacco viaggiano ad un'altezza sufficiente ad oltrepassare la racchetta dell'avversario.</p> 	<p>Quando ci si trova nella parte frontale del campo e il volano è già sceso di molto al di sotto dell'altezza del nastro (il giocatore è in fase difensiva di gioco), potrebbe essere necessario un lift di difesa.</p> <p>Quando ci si trova nella parte frontale del campo e il volano sta scendendo appena sotto l'altezza del nastro (il giocatore è in una fase neutrale di gioco) è un buon momento per giocare un lift d'attacco.</p>	<p>I lift di difesa spingono a fondo campo l'avversario e permettono al giocatore di recuperare equilibrio e la posizione al centro del campo.</p> <p>I lift di attacco hanno lo scopo di oltrepassare l'avversario con l'obiettivo di fargli rigiocare un colpo più debole.</p>
<b>Suddivisione del movimento</b>		
		
<b>Preparazione</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Impugnatura a V;</li><li>• Tenere la racchetta lontana e davanti al corpo.</li></ul>	<b>Backswing</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Protendersi in modo rilassato;</li><li>• Ruotare l'avambraccio all'esterno;</li><li>• Piegate il polso</li></ul>	<b>Forward Swing</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• "Raddrizzare" il polso;</li><li>• Colpire il volano.</li></ul> <b>Follow Through</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• La rotazione interna dell'avambraccio provoca la spinta / slancio della racchetta in avanti, il tutto tramite un'azione morbida e rilassata.</li></ul>

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

Riferimenti alle lezioni: lift di rovescio e di diritto

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Lift di rovescio</b>	Allenarsi utilizzando l'esercizio del "Carosello".	L8 ▶ V3 ▶ V4	<p><b>Preparazione:</b> la racchetta viene tenuta lontana e davanti al corpo; il piatto si trova sopra la mano e si protende in modo rilassato.</p> <p><b>Backswing:</b> Il piegamento del gomito è eseguito velocemente e con un movimento corto, mentre l'avambraccio esegue una piccola pronazione.</p> <p><b>Forward swing:</b> premere il pollice sul manico della racchetta e colpire il volano con un'azione corta e rapida (flick), il tutto mentre l'avambraccio esegue una supinazione e il gomito si allunga in avanti.</p> <p><b>Follow through:</b> riposizionare la racchetta davanti al corpo.</p> <p><b>Obiettivo:</b> eseguire un lift facendolo assomigliare ad un net shot.</p>
<b>Lift di diritto</b>	Allenarsi utilizzando l'esercizio del "Carosello".	L9 ▶ V3 ▶ V4	<p><b>Preparazione:</b> la racchetta viene tenuta lontana e davanti al corpo; il piatto si trova sopra la mano e si protende in modo rilassato mentre l'avambraccio esegue una supinazione e il polso si piega.</p> <p><b>Backswing:</b> il polso continua a piegarsi e l'avambraccio prosegue la supinazione.</p> <p><b>Forward swing:</b> l'avambraccio esegue la pronazione mentre il polso si raddrizza; colpire il volano con un'azione corta e rapida (flick).</p> <p><b>Follow through:</b> riposizionare la racchetta davanti al corpo.</p> <p><b>Obiettivo:</b> eseguire un lift facendolo assomigliare ad un net shot.</p>
<b>Giochi</b>	"Carosello" con lift di rovescio e di diritto.	L10 ▶ V3 ▶ V4	

## 9. Servizio alto di diritto

Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>Secondo le regole del gioco, il volano deve essere indirizzato diagonalmente dalla propria area di servizio a quella avversaria. I servizi alti viaggiano verso il fondo dell'area di servizio avversaria e cadono verticalmente; tendono ad essere indirizzati verso il centro del campo per far sì che il ricevente non angoli troppo la risposta.</p>	 <p>Il servizio alto di diritto viene utilizzato nei singolari per iniziare uno scambio da una posizione neutrale/difensiva. I servizi alti di diritto vengono utilizzati di più nei singolari femminili e a volte in quelli maschili.</p>	<p>Come variazione (per costringere l'avversario ad una risposta diversa rispetto ai servizi corti).</p> <p>Forza il giocatore avversario a distrarsi dalla posizione del servente, concentrandosi sulla traiettoria alta del volano.</p>
Suddivisione del movimento		
		
<b>Preparazione</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Adottare una postura sul fianco all'interno dell'area di servizio;</li><li>• Impugnatura a V;</li><li>• La racchetta e il volano sono tenuti in alto;</li><li>• Il peso del corpo è sulla gamba posteriore;</li></ul>	<b>Backswing</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Iniziare a trasferire il peso del corpo in avanti;</li><li>• Lasciar cadere il volano a lato/davanti;</li><li>• Abbassare la racchetta;</li><li>• Piegare il polso e supinare l'avambraccio.</li></ul>	<b>Forward Swing</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Continuare il trasferimento del peso del corpo sul piede anteriore;</li><li>• La racchetta si muove in avanti;</li><li>• La racchetta accelera il movimento grazie alla pronazione dell'avambraccio e al polso che si raddrizza;</li><li>• Colpire il volano sul sughero: forte, davanti e a lato del corpo.</li></ul>
	<b>Follow Through</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lo slancio porta la racchetta a distendersi verso l'alto.</li></ul>	

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

## 4. Riepilogo

---

Iniziare ad allenarsi nella parte frontale del campo consente a tutti agli allievi un immediato miglioramento e un'esperienza positiva.

Durante l'insegnamento dei colpi è necessario suddividere il movimento in quattro parti:

- Preparazione;
- Backswing;
- Forward swing;
- Follow through.

La suddivisione del movimento in quattro parti consente all'insegnante di fornire un feedback chiaro e le giuste correzioni.

Tecniche d'insegnamento/sequenze utilizzate:

- dimostrazione - imitazione;
- per immagini;
- per tentativi e correzioni grazie ai feedback;
- senza volano e scomponendo il movimento.

La sequenza delle prime dieci lezioni è:

- Impugnatura e cambio d'impugnatura;
- Affondo;
- Gioco a rete.

A seguire:

- Servizio di rovescio;
- Lift di rovescio e di diritto;
- Servizio alto di diritto.

## Modulo 6

# Swing e lancio

## Gioco a metà campo

### CONTENUTI

1. Introduzione
2. Obiettivi
3. Spiegazione dei contenuti
4. Riepilogo

### Modulo 6 Focus

Nei **moduli 5, 6, 7 e 8** vengono presentate le informazioni necessarie per l'insegnamento dei principali contenuti di *Shuttle Time*.

Le 22 lezioni, scaricabili separatamente in quattro file, corrispondono ai moduli 5, 6, 7 e 8.

Durante la lettura di questi moduli nel Manuale per i Teacher si dovrebbe far riferimento alle lezioni.

- Modulo 5: **10 lezioni per principianti** (10 lezioni da 1 a 10)
- Modulo 6: **Swing e lancio** (2 lezioni da 11 a 12)
- Modulo 7: **Lancio e colpo** (6 lezioni da 13 a 18)
- Modulo 8: **Imparare a vincere** (4 lezioni da 19 a 22)

Il modulo 6 tratta l'allenamento a metà campo. Le attività per i ragazzi di swing e lancio sono state ideate per prepararli ai colpi sopra la testa.

La velocità degli scambi aumenta in questa sezione e i Teacher hanno l'importante ruolo di monitorarla poichè la velocità è un fattore essenziale nel badminton.

## Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 6

Entro la fine di questo modulo verranno chiariti i seguenti punti:

- la "posizione di partenza";
- l'importanza della velocità/destrezza nel manovrare la racchetta, del lancio e la capacità di mantenere lo scambio;
- il drive di rovescio e quando viene utilizzato;
- il drive di diritto e quando viene utilizzato.

### 1. Introduzione

Gli argomenti trattati nella sezione 2 "**Swing e lancio**" sono relativi allo sviluppo del gioco a metà campo e preparano i principianti ai colpi sopra la testa.

Sezione	Contenuti tecnici
<b>Swing e lancio</b>	<p>Allenamento a metà campo: le attività sono state ideate per preparare i principianti ai colpi sopra la testa. Le tecniche qui introdotte sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drive di rovescio;</li> <li>• Drive di diritto;</li> <li>• Block di rovescio.</li> </ul>

Gli esercizi contengono gli obiettivi principali d'insegnamento.

Per tradizione (errata!) i principianti iniziano con le tecniche a fondo campo che di solito coincidono con la frustrazione dell'allievo e lo sviluppo di una tecnica scorretta.

In questo programma, invece, i principianti imparano prima le basi per il gioco nella parte frontale del campo guadagnando la confidenza necessaria per passare successivamente alle altre tecniche.

### 2. Obiettivi

#### Allenamento a metà campo

Entro la fine delle 10 lezioni per principianti gli allievi saranno in grado di:

- giocare a rete;
- fare scambi a rete;
- colpire dalla rete a fondo campo.

Gli obiettivi delle due lezioni relative al gioco a metà campo (11 e 12) sono:

- aumentare la velocità degli scambi;
- preparare gli allievi ai colpi sopra la testa.

Quando gli allievi si spostano dalla rete a metà campo hanno più tempo per concentrarsi sul volano vista l'incrementata distanza dall'avversario. Questa è la ragione per cui è possibile aumentare la velocità dei colpi rendendo più efficaci i movimenti della racchetta.

In questa parte del programma si chiarirà che è importante:

- prepararsi per tutti i colpi;
- recuperare una buona posizione dopo un colpo per essere pronti al colpo successivo.

Questi punti sono più semplici da imparare se gli allievi si accorgono che la velocità sostenuta dello scambio richiede più prontezza e attenzione.

### 3. Spiegazione dei contenuti

#### References to Lessons – Swing e lancio

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Posizione di partenza</b>	Spiegare, mostrare e ribadire in tutti gli esercizi.	L11 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protesi in avanti a ginocchia leggermente flesse, talloni sollevati da terra, racchetta davanti al corpo e piatto della racchetta sopra il livello della mano.</li> </ul>
<b>Movimento rapido della racchetta</b>	Esercizi di lancio per la velocità di racchetta. Esercizi specifici.	L11 ▶ V3 L 11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenere la racchetta davanti al corpo e iniziare con un'impugnatura rilassata: stringerla per generare potenza, utilizzare un movimento piccolo di swing della racchetta, follow through (ritorno in posizione) molto corto.</li> </ul>

## 1. Drive di rovescio

Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>I drive di rovescio sono colpi tesi che tendono a viaggiare da metà a metà campo o a fondo campo avversario.</p>	<p>I drive di rovescio tendono ad essere utilizzati in situazioni neutrali, quando il volano non è né abbastanza alto per poterlo attaccare, né sufficientemente basso per i colpi di difesa. I drive di rovescio vengono inoltre utilizzati sia quando il volano si trova lateralmente, sia quando è davanti al corpo.</p>	<p>I drive di rovescio possono essere utilizzati per:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diminuire le possibilità di attacco dell'avversario;</li> <li>• creare un possibile attacco indirizzando il volano in un'area sguarnita, oppure al corpo del giocatore.</li> </ul>
<h3>Suddivisione del movimento</h3>		
		
<h4>Preparazione</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A piedi pari alla rete con la racchetta alta e pronta.</li> </ul>	<h4>Backswing</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passare ad una impugnatura con il pollice, <b>prone</b> l'avambraccio (creare un angolo tra il braccio e la racchetta), piegare il gomito e andare incontro al volano con il piede non dominante.</li> </ul>	<h4>Follow Through</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimo follow through;</li> <li>• Tornare a piedi pari la rete con la racchetta alta e pronta.</li> </ul>

## Riferimenti alle lezioni: drive di rovescio

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Drive di rovescio</b>	Esercizi con il feeder per la velocità di racchetta e il gioco teso.	L11 ▶ V3 ▶ V4	Sottolineare le "posizioni di partenza" e di recupero dopo il colpo.

## 2. Drive di diritto

Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>I drive di diritto sono colpi tesi che tendono a viaggiare da metà a metà campo o al fondo campo avversario.</p>	 <p>I drive di diritto tendono ad essere utilizzati in situazioni neutrali, quando il volano non è né abbastanza alto per poterlo attaccare, né sufficientemente basso per i colpi di difesa.</p>	<p>I drive di diritto possono essere utilizzati per:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diminuire le possibilità di attacco dell'avversario;</li> <li>• creare un possibile attacco, indirizzando il volano in un'area sguarnita, oppure al corpo del giocatore.</li> </ul>
Suddivisione del movimento		
		
<p><b>Preparazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Racchetta alta e pronta;</li> <li>• Impugnatura a V.</li> </ul>	<p><b>Backswing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fare un passo laterale per raggiungere il volano;</li> <li>• Protendersi in modo rilassato piegando leggermente il gomito;</li> <li>• Supinare l'avambraccio e creare un angolo tra il braccio e la racchetta.</li> </ul>	<p><b>Forward Swing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allungare il gomito;</li> <li>• Supinare e pronare l'avambraccio;</li> <li>• Colpire davanti al corpo;</li> <li>• Colpire il volano con un'azione repentina, atterrare sul piede non dominante durante o dopo il contatto.</li> </ul>
<p><b>Preparazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Racchetta alta e pronta;</li> <li>• Impugnatura a V.</li> </ul>	<p><b>Backswing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fare un passo laterale per raggiungere il volano;</li> <li>• Protendersi in modo rilassato piegando leggermente il gomito;</li> <li>• Supinare l'avambraccio e creare un angolo tra il braccio e la racchetta.</li> </ul>	<p><b>Follow Through</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimo follow through;</li> <li>• Tornare a piedi pari la rete con la racchetta alta e pronta.</li> </ul>

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

## Riferimenti alle lezioni: drive di diritto

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Drive di diritto.</b>	Esercizi con il feeder per la velocità di racchetta e il gioco teso.	L11 ▶ V3	
<b>Migliorare il gioco teso.</b>	Gioco teso. Giochi per sviluppare il gioco a metà campo.	L11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"><li>• I giochi offrono agli allievi molta motivazione e divertimento, ma l'insegnante deve controllare che i colpi vengano effettuati con la tecnica corretta.</li></ul>

#### 4. Riepilogo

---

Nelle lezioni 11 e 12, la velocità e la varietà degli scambi aumentano; gli esercizi fisici delle lezioni preparano gli allievi per i colpi sopra la testa.

Gli argomenti sviluppati sono:

- velocità della racchetta;
- abilità nel tenere lo scambio;
- colpi.

## Modulo 7

# Lancio e colpo

## Gioco a fondo campo

### CONTENUTI

1. Introduzione
2. Obiettivi
3. Spiegazione dei contenuti
4. Riepilogo

### Modulo 7 Focus

Nei **moduli 5, 6, 7 e 8** vengono presentate le informazioni necessarie per l'insegnamento dei principali contenuti di Shuttle Time.

Le 22 lezioni, scaricabili separatamente in quattro file, corrispondono ai moduli 5, 6, 7 e 8.

Durante la lettura di questi moduli nel Manuale per i Teacher si dovrebbe far riferimento alle lezioni.

- Modulo 5: **10 lezioni per principianti** (10 lezioni da 1 a 10)
- Modulo 6: **Swing e lancio** (2 lezioni da 11 a 12)
- Modulo 7: **Lancio e colpo** (6 lezioni da 13 a 18)
- Modulo 8: **Imparare a vincere** 4 lezioni da 19 a 22)

Il modulo 7 tratta l'allenamento a fondo campo e lo sviluppo delle tecniche relative ai colpi sopra la testa.

## Obiettivi d'apprendimento

Entro la fine di questo modulo, verranno chiariti i seguenti punti:

- la suddivisione del movimento dei colpi.
- le tecniche a fondo campo, tra cui:
  - clear di diritto;
  - drop di diritto;
  - smash di diritto;
  - salto a forbice.

## 1. Introduzione

Questa sezione è costituita da due lezioni che trattano le tecniche a fondo campo.

Sezione	Contenuti tecnici
<b>Lancio e colpo</b>	<p>Allenamento a fondo campo: vengono introdotte e sviluppate le tecniche dei colpi sopra la testa. Le tecniche qui trattate sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• clear di diritto;</li> <li>• drop di diritto;</li> <li>• smash di diritto;</li> <li>• salto a forbice.</li> </ul>

Come nella lezione precedente, gli esercizi contengono gli obiettivi principali d'insegnamento.

Per tradizione (errata!) i principianti iniziano con le tecniche a fondo campo che di solito coincidono con la frustrazione dell'allievo e lo sviluppo di una tecnica scorretta.

Avendo invece già trattato le tecniche di base nella parte frontale del campo e acquisito dimestichezza a metà campo, è giunto il tempo d'introdurre le tecniche a fondo campo.

## 2. Obiettivi

Nelle sei lezioni relative al gioco a fondo campo, gli allievi svilupperanno le tecniche dei principali colpi sopra la testa: **clear**, **drop** e **smash**.

Queste verranno approfondite parallelamente alle tecniche di movimento richieste e in particolare al **salto a forbice**.

Molti insegnamenti e situazioni acquisite per la parte frontale e centrale del campo sono valide anche a fondo campo.

Questa esperienza, insieme alla dimestichezza guadagnata nelle lezioni precedenti, consentirà ai ragazzi di apprendere le nuove tecniche più velocemente.

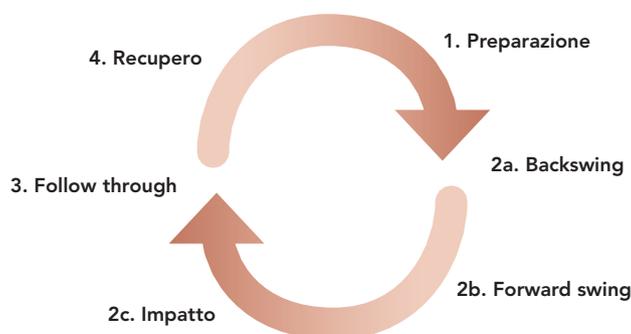
### 3. Spiegazione dei contenuti

In questa sezione vengono descritte le seguenti tecniche:

1. salto a forbice;
2. clear di diritto;
3. drop di diritto;
4. smash di diritto.

Prima della descrizione è importante spiegare la suddivisione del movimento dei colpi per facilitarne l'insegnamento.

Questa sequenza è conosciuta come il **ciclo del colpo**.



#### Preparazione

Ogni colpo inizia con una buona posizione di partenza e con la racchetta davanti al corpo. I giocatori dovrebbero far assumere alla racchetta una posizione di partenza indirizzata verso l'area in cui l'avversario intercetterà il volano.

#### Colpo

Il colpo può essere suddiviso in due parti: il backswing e il forward swing.

Molti principianti trovano difficoltà con la fase del backswing poiché hanno paura di mancare il volano. I giochi propedeutici al lancio e gli esercizi svolti senza volano consentiranno loro di guadagnare maggiore confidenza.

#### Follow through

La fase successiva all'impatto viene chiamata *follow through*. La durata dipende dal tipo e dalla potenza del colpo, se quest'ultimo può essere intercettato e infine dalla situazione tecnica.

#### Recupero

Una volta terminato il *follow through* avviene un rapido recupero che si trasforma automaticamente nella preparazione del colpo successivo. I principianti dovrebbero essere incoraggiati sin dall'inizio ad introdurre la fase di recupero nelle loro sessioni pratiche.

Il ciclo del colpo consente di descrivere le diverse fasi del colpo, di analizzare gli errori e fornire le relative correzioni.

Più avanti in questa sezione si possono trovare le immagini relative al clear e al drop di diritto.

### 1. Salto a forbice

Il salto a forbice è il movimento principale utilizzato per i colpi a fondo campo. Questa tecnica consente al giocatore d’intercettare il volano il più in alto possibile e di recuperare rapidamente una posizione di partenza adeguata.

Viene inoltre utilizzato quando il giocatore si trova leggermente sotto pressione nell’angolo di rovescio e vuole colpire di diritto.

- La gamba dominante fa un passo chasse all’indietro e sopporta il peso del corpo.
- La gamba dominante esegue un pivot grazie ad un salto (180°) mentre il piede non dominante atterra trasversalmente più indietro rispetto alla posizione di partenza assunta prima del salto. La posizione trasversale del piede rispetto alla direzione del corpo facilita l’arresto e il cambio di direzione. L’intero movimento termina con il piede non dominante che supera quello dominante.
- Fare il primo passo con la gamba dominante.
- Fare poi un passo chasse o un passo normale con il piede non dominante

Nota: la fase 2 e 3 vengono eseguite il più velocemente possibile senza pause intermedie.

#### Riferimenti alle lezioni: salto a forbice

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l’insegnamento
<b>Salto a forbice</b>	Introduzione al salto a forbice, prima senza e poi con i passi.	L13  V1  V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicare il ritmo corretto dei passi battendo le mani o contando: uno – due / tre – quattro.</li> </ul>

Vedi immagini nella pagina successiva: clear di diritto.

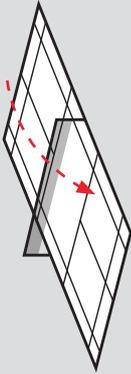
## 2. Clear di diritto

Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>I clear viaggiano da fondo campo a fondo campo.</p> <p>I clear d'attacco devono essere sufficientemente alti per oltrepassare appena la racchetta dell'avversario.</p> <p>I clear di difesa sono invece più alti.</p>	 <p>I clear vengono utilizzati quando ci si trova in attacco.</p>	<p>I clear spingono a fondo campo l'avversario creando spazio nella parte frontale del campo.</p> <p>I clear d'attacco mettono sotto pressione l'avversario perchè lo superano e lo forzano ad una risposta meno incisiva.</p> <p>I clear di difesa permettono al giocatore di avere più tempo per recuperare l'equilibrio e la posizione in campo.</p>
Suddivisione del movimento		
		
<b>Preparazione</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Impugnatura a V;</li><li>• Racchetta pronta e alta;</li><li>• Braccio proteso verso l'alto;</li><li>• Postura laterale.</li></ul>	<b>Backswing</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• La gamba dominante è in posizione posteriore;</li><li>• L'anca partecipa al movimento ruotando in avanti;</li><li>• La spalla e il braccio si muovono verso l'alto e in avanti;</li><li>• Braccio e avambraccio ruotano all'esterno;</li><li>• Il braccio segue la rotazione del tronco.</li></ul>	<b>Forward Swing</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• La gamba dominante passa in posizione frontale;</li><li>• Braccio e avambraccio eseguono una rotazione interna;</li><li>• Raggiungere il volante e colpirlo con forza sopra/ un poco avanti la spalla dominante.</li></ul>
<b>Follow Through</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lo slancio della racchetta porta il braccio verso la linea mediana del corpo, il tutto con movimento fluido e rilassato;</li><li>• Il piede posteriore atterra ed è pronto a proiettarsi in avanti.</li></ul>		

Riferimenti alle lezioni: clear di diritto

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<p><b>Clear di diritto</b></p>	<p>Clear lungo linea. Scambio di clear di diritto. Scambio di clear di diritto con giochi. Allenamento del clear di diritto lungolinea. Scambio di clear di diritto. Gioco.</p>	<p>L13   V3                      L13   V4                      L14   V2                      L14   V3                      L14   V4</p>	<p>Sottolineare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• il colpo e la velocità del piatto corde della racchetta;</li> <li>• il punto d'impatto anticipato;</li> <li>• l'uso del salto a forbice per il recupero.</li> </ul>

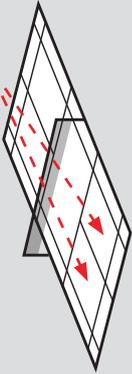
### 3. Drop di diritto

Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>I drop viaggiano da fondo campo alla parte frontale del campo avversario.</p> <p>I drop più lunghi tendono a cadere subito dopo la linea di servizio. I drop più corti cadono tra la rete e la linea di servizio.</p>	 <p>I drop sono utilizzati quando ci si trova in attacco.</p>	<p>I drop vengono utilizzati per:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• creare spazio a fondo campo;</li><li>• sbilanciare l'avversario;</li><li>• forzare l'avversario ad eseguire un lift.</li></ul>
Suddivisione del movimento		
		
<p><b>Preparazione</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Impugnatura a V;</li><li>• Racchetta pronta e alta;</li><li>• Braccio proteso verso l'alto;</li><li>• Postura laterale.</li></ul>	<p><b>Backswing</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La gamba dominante è in posizione posteriore;</li><li>• L'anca partecipa al movimento ruotando in avanti;</li><li>• La spalla e il braccio si muovono verso l'alto e in avanti;</li><li>• Braccio e avambraccio ruotano all'esterno.</li></ul>	<p><b>Forward Swing</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Braccio e avambraccio eseguono una rotazione interna;</li><li>• Raggiungere il volano e colpirlo sopra/un poco avanti la spalla dominante;</li><li>• Prima di colpire, rallentare/quasi fermare la rotazione del braccio e spingere/colpire in avanti il volano.</li></ul>
<p><b>Follow Through</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Il piede posteriore atterra pronto a proiettarsi in avanti</li></ul>		

Riferimenti alle lezioni: drop di diritto

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Drop di diritto</b>	Senza volano. Drop lungo linea. Lift e drop continuo. Lift-Drop-Net.	L15 ▶ V2 L15 ▶ V3 L15 ▶ V4 L16 ▶ V3	Il clear e il drop hanno la stessa azione, ma il drop, a differenza del clear è "spinto", questo perchè non necessita della stessa potenza del clear.
<b>Clear e drop lungo linea</b>	Variazioni. Singolo a metà campo.	L16 ▶ V4 L16 ▶ V5	Utilizzare e rimarcare la stessa azione/preparazione sia per il clear che per il drop.

## 4. Smash di diritto

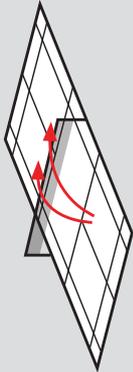
<b>Dove si gioca</b>	<b>Quando si usa</b>	<b>Perchè si usa</b>
<p>Gli smash viaggiano da fondo campo a metà campo/fondo campo avversario.</p> <p>Gli smash possono essere indirizzati anche al corpo del giocatore avversario.</p>	 <p>Gli smash vengono utilizzati per terminare l'azione d'attacco.</p>	<p>Lo smash di diritto è il colpo utilizzato con l'intenzione di vincere lo scambio o per forzare l'avversario ad una risposta debole e difensiva.</p>
<b>Suddivisione del movimento</b>		
		
<b>Preparazione</b>	<b>Backswing</b>	<b>Follow Through</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Impugnatura a V;</li><li>• Posizione di partenza rilassata;</li><li>• Fare un passo dietro muovendosi quasi paralleli alla linea laterale del campo; caricare il peso del corpo sulla gamba dominante.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saltare e in aria eseguire la rotazione del tronco. Il gomito è alto e in avanti mentre l'avambraccio inizia la supinazione;</li><li>• Creare un angolo tra il braccio e la racchetta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Terminare la rotazione del tronco e atterrare;</li><li>• L'azione fluida e rilassata permette all'avambraccio di terminare la rotazione;</li><li>• La racchetta è davanti al corpo.</li><li>• Il piede posteriore atterra pronto a proiettarsi in avanti.</li></ul>

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

Riferimenti alle lezioni: smash di diritto

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Smash di diritto.</b>	Smash e smash-block. Lift-smash-block.	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	Smash: assicurarsi che l'allievo si trovi dietro il volano affinché quest'ultimo venga colpito davanti al corpo.

## 5. Block di rovescio davanti al corpo

Dove si gioca	Quando si usa	Perché si usa
<p>I block di rovescio, eseguiti davanti al corpo, viaggiano da metà campo alla parte frontale/metà campo dell'avversario.</p> 	<p>I block di rovescio vengono utilizzati in situazioni di difesa per rispondere ad uno smash vicino al corpo.</p> <p>Vengono utilizzati nei doppi e nei singoli.</p>	<p>I block di rovescio possono essere utilizzati per:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• limitare le possibilità di attacco avversarie;</li><li>• creare un'opportunità d'attacco eseguendo il block in una zona libera del campo per forzare l'avversario ad alzare.</li></ul>
<h3>Suddivisione del movimento</h3> 		
<h3>Preparazione</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• Impugnatura a V;</li><li>• Tenere la racchetta protesa in avanti come da figura.</li></ul>	<h3>Backswing</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• Passare ad un'impugnatura rilassata con il pollice;</li><li>• Gomito in Avanti,</li><li>• Piegarlo il gomito;</li><li>• Aprire/mostrare il piatto corde alla rete (rotazione del braccio, polso piegato).</li></ul>	<h3>Forward Swing</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• Distendere il gomito;</li><li>• Mantenere il piatto corde rivolto verso la rete per colpire leggermente sotto il volano (parte inferiore del sughero);</li><li>• Spingere in avanti il volano.</li></ul>
<h3>Follow Through</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lo slancio porta la racchetta a dirigersi verso l'esterno del corpo con movimento fluido e rilassato;</li><li>• Ristabilire l'impugnatura di base e la posizione della racchetta davanti al corpo.</li></ul>		

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

**Riferimenti alle lezioni – difesa: block di rovescio davanti al corpo**

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
<b>Block di difesa</b>	Block e smash-block. Lift-smash-block.	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	Block: posizione di partenza con ginocchia flesse, baricentro in avanti e racchetta davanti al corpo.

#### **4. Riepilogo**

Sviluppo delle tecniche proposte: le abilità di movimento (salto a forbice) e il block di difesa consentono la creazione di esercizi più complessi e con più variazioni.

Le lezioni sinora tenute, associate ai giochi, aiutano lo sviluppo della tecnica dei colpi di diritto sopra la testa.

I seguenti punti sono molto importanti per tutti i colpi sopra la testa:

- impugnatura di base;
- supinazione nel backswing;
- pronazione nel forward swing;
- intercettare il volano il prima possibile.

## Modulo 8

# Imparare a vincere - Tattiche e competizioni

### CONTENUTI

1. Introduzione
2. Obiettivi
3. Consapevolezza tattica
4. Spiegazione dei contenuti
5. Riepilogo

### Modulo 8 Focus

Nei **moduli 5, 6, 7 e 8** vengono presentate le informazioni necessarie per l'insegnamento dei principali contenuti di Shuttle Time.

Le 22 lezioni, scaricabili separatamente in quattro file, corrispondono ai moduli 5, 6, 7 e 8.

Durante la lettura di questi moduli nel Manuale per i Teacher si dovrebbe far riferimento alle lezioni.

- Modulo 5: **10 lezioni per principianti** (10 lezioni da 1 a 10)
- Modulo 6: **Swing e lancio** (2 lezioni da 11 a 12)
- Modulo 7: **Lancio e colpo** (6 lezioni da 13 a 18)
- Modulo 8: **Imparare a vincere** (4 lezioni da 19 a 22)

Nel modulo 8 vengono introdotte e sviluppate le abilità tattiche di base: strategie per vincere nel gioco. Vengono trattate le abilità tattiche di base per singoli e doppi.

### Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 8

Entro la fine di questo modulo, verranno chiariti i seguenti punti:

- consapevolezza tattica;
- abilità tattiche di base nel badminton.

## 1. Introduzione

---

Nella sezione 4 "**Imparare a vincere**", vengono introdotti e sviluppati i principi di base sulla tattica da utilizzare nei singoli e nei doppi.

Nonostante questa sezione sia molto pratica il suo obiettivo è quello di far provare agli allievi la vera "natura" dei singoli e dei doppi.

Per riuscire nel badminton i giocatori devono fare i conti, in generale, con tre tipi di situazione: la difesa, la fase neutra e l'attacco.

## 2. Obiettivi

---

Per vincere i giocatori si troveranno davanti alla scelta e alla decisione del colpo da adottare. Questa scelta verrà fatta in base alla situazione di gioco: **difesa, fase neutra o attacco**.

Il primo punto di questo programma riguarda il **riconoscimento di queste tre situazioni** e cosa comportano per il giocatore.

Nel passaggio successivo il giocatore deve **prendere la decisione più adatta** in base alla propria valutazione dei fattori principali: spazio (altezza, larghezza e profondità), tempo (e pressione nel gioco), conoscenza di se stesso e dell'avversario.

Ciò che viene insegnato ai giocatori è:

- l'importanza di "**guadagnare spazio**" ad esempio forzando l'avversario a muoversi il più possibile, ma allo stesso tempo limitando i suoi movimenti e mantenendo una buona posizione. A tale scopo è importante saper riconoscere la posizione migliore e più equilibrata in campo;
- l'importanza di "**guadagnare tempo**" ad esempio colpendo il volano prima possibile in termini di altezza e vicinanza alla rete, dando così all'avversario meno tempo per reagire. La domanda fondamentale da porsi in questa situazione è: "Quando devo aumentare o diminuire il ritmo del gioco";
- l'importanza di capire i **propri punti di forza e di debolezza** per sviluppare gli scambi e favorire le situazioni in cui sia più facile sfruttare i propri punti di forza;
- l'importanza di riconoscere i **punti di forza e di debolezza dell'avversario**, in poche parole, ciò in cui riescono meglio e ciò in cui sono carenti;
- l'importanza di anticipare le mosse dell'avversario.

## 3. Consapevolezza tattica

---

Per consapevolezza tattica s'intende la capacità di riconoscere le situazioni in campo: le decisioni prese sono la conseguenza delle informazioni carpite. Le due componenti che costituiscono la tattica vengono spiegate ulteriormente nella seguente e dettagliata tabella.

Spazio	Giocatore	Avversario	Ritmo	Compagno
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare tutta la larghezza.</li> <li>• Utilizzare tutta la profondità.</li> <li>• Utilizzare tutta l'altezza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I propri punti di forza.</li> <li>• I propri punti deboli.</li> <li>• Consapevolezza della propria posizione in campo.</li> <li>• Consapevolezza dello stato del proprio equilibrio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I punti di forza</li> <li>• dell'avversario</li> <li>• I punti deboli</li> <li>• dell'avversario</li> <li>• Capire in anticipo le intenzioni dell'avversario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il ritmo di gioco che sto adottando mi consentirà di vincere?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quali sono i suoi punti di forza?</li> <li>• Quali sono i suoi punti deboli?</li> <li>• Qual è la sua posizione in campo?</li> </ul>

#### 4. Spiegazione dei contenuti

Nel programma gli aspetti tattici di base vengono allenati creando situazioni simili al gioco, principalmente su metà campo.

Per gruppi numerosi è necessario:

- organizzare la lezione su più campi con tipi diversi di attività;
- variare il numero di allievi su ogni campo.

Di seguito vengono presentati alcuni esempi su come implementare gli esercizi relativi alla tattica lavorando con gruppi numerosi:

##### a. Dieci giocatori su un campo

Due squadre, composte da cinque allievi rispettivamente disposti su un lato e sull'altro del campo, giocano al "carosello" (le due squadre eseguono scambi l'una contro l'altra). Esistono vari tipi di situazioni in uno scambio che possono essere sviuppate come segue: scambi solo a rete, scambi a metà campo, scambi a fondo campo, scambi a tempo, ecc.

##### b. Alternanza o rotazione

Gli allievi giocano brevi partite: il vincitore resta in campo OPPURE gruppi di giocatori si alternano rispettando un ordine prestabilito.

##### c. Sistemi speciali

Torneo "su e giù": il vincitore sale di un campo mentre il perdente scende.

##### d. Competizione tra allievi di differenti livelli

Restringere il campo per i giocatori più deboli (ad esempio senza l'area frontale del campo o senza fondo campo).

**e. Competizioni a squadre**

Comporre squadre equilibrate e con lo stesso numero di giocatori (se possibile). Ogni giocatore assegna punti alla propria squadra in modo che ogni punto conquistato singolarmente valga per il punteggio totale finale della squadra.

Tutti i giochi e gli esercizi di queste lezioni sviluppano la consapevolezza tattica e aiutano ad acquisire esperienza che sarà utile nelle competizioni.

Le lezioni che trattano la tattica nei doppi introducono gli elementi fondamentali delle posizioni nel gioco del doppio, servendosi anch'esse di esercizi e giochi.

**Riferimenti alle lezioni: tattiche – Imparare a vincere**

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Commenti
<b>Posizione di base.</b>	Singoli su metà campo 1.	L19 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La posizione di base può essere definita come la posizione in campo che si ritiene migliore per intercettare al meglio la risposta avversaria;</li> <li>• Non è una posizione fissa.</li> </ul>
<b>Tattiche di singolo 1.</b>	Singoli su metà campo 1.	L19 ▶ V2 ▶ V4	Utilizzo dello spazio e cambio di direzione: <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Come si può forzare l’avversario ad andare a fondo campo e creare spazio a rete?”</li> <li>• “Come si può forzare l’avversario ad andare a rete e creare spazio a fondo campo?”</li> </ul>
<b>Tattiche di singolo 2.</b>	Singoli su metà campo 2.	L19 ▶ V3 ▶ V4	Utilizzo del tempo con i cambi di velocità: <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Come si possono utilizzare i colpi veloci come smash e clear d’attacco per creare possibilità di guadagnare punti?”</li> </ul>
<b>Tattiche di base di singolo.</b>	Singoli su metà campo con variazioni.	L19 ▶ V4 L20 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Come si possono utilizzare le varie tattiche per guadagnare punti nel singolo?”</li> <li>• In tutti questi giochi verrà sviluppata la tattica.</li> </ul>

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Commenti
<b>Aprire il gioco nei doppi.</b>	Ripasso del servizio di rovescio.	L21 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rimarcare l'importanza del servizio nel doppio.</li> <li>• Dare agli allievi il tempo necessario per allenare il servizio con appositi bersagli.</li> </ul>
<b>Vincere a metà campo nei doppi.</b>	Gioco a metà campo/a rete. Gioco a metà campo 1. Gioco a metà campo 2.	L21 ▶ V2 L22 ▶ V2 L22 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Vincere la metà campo" è molto importante nei doppi e rappresenta la differenza principale tra singoli e doppi.</li> <li>• Questo richiede una buona destrezza della racchetta e il saperla maneggiare velocemente.</li> </ul>
<b>Formazione di attacco e difesa nei doppi.</b>	Posizioni di gioco.	L21 ▶ V3 L22 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare senza volano e creare in seguito una situazione di gioco schematica, ad esempio, lift-smash-block.</li> </ul>
<b>Giocare i doppi.</b>	Doppi.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• I tre aspetti vengono uniti (servizio, vincere la metà campo, posizioni di gioco).</li> </ul>

## 5. Riepilogo

In queste lezioni (19-22) vengono introdotte e sviluppate le situazioni tattiche fondamentali con giochi ed esercizi.

È possibile ripetere le lezioni, gli esercizi per ribadire queste informazioni e fornire agli allievi un'ulteriore opportunità per sviluppare la propria consapevolezza tattica di base.

## Modulo 9

# Come organizzare le competizioni

### CONTENUTI

---

1. Introduzione
2. Competizioni a eliminazione diretta
3. Girone all'italiana
4. A scaletta
5. Sistemi a piramide
6. Torneo sociale

### Modulo 9 Focus

---

Nel **modulo 9** ci si concentra su come impostare una competizione e vengono fornite informazioni sui diversi tipi di torneo/competizione.

### Obiettivi d'apprendimento

---

Entro la fine di questo modulo verranno chiariti i seguenti punti:

- i diversi modelli per le competizioni:
  - Competizioni a eliminazione diretta
  - Girone all'italiana
  - A scaletta
  - Sistemi a piramide
  - Torneo sociale

## 1. Introduzione

---

Il gioco del badminton può presentare diversi benefici: divertimento, nuove amicizie e benessere fisico. Per molte persone, tuttavia, l'opportunità di competere è la motivazione principale del loro coinvolgimento nello sport. In questa sezione verranno sottolineati diversi tipi di competizioni.

## 2. Competizioni a eliminazione diretta

---

Le competizioni a eliminazione diretta sono utili se si hanno molti partecipanti ma poco tempo per terminare il torneo. Con questa modalità, tuttavia, molti giocatori faranno pochissime partite. Questo tipo di torneo è il più semplice da organizzare se il numero di partecipanti è 2,4,8,16,32,64 o 128 con i partecipanti selezionati a caso e posizionati in ordine nel tabellone.

È tuttavia possibile apportare modifiche a questa modalità di base ad eliminazione diretta:

- se si ha a che fare con un numero diverso da 2, 4, 8, 16, 32, 64 e 128 alcuni giocatori avranno un bye (passeranno un turno senza giocare). Se sono presenti 14 partecipanti, il bye verrà dato al primo turno a due giocatori per ricreare le stesse condizioni di un tabellone da 16;
- i migliori giocatori possono essere teste di serie in base ai loro precedenti risultati o classifica. Tali giocatori sono inseriti lontani tra loro nel tabellone principale in modo che non s'incontrino durante i primi turni.

Di seguito viene illustrato un esempio di tabellone con 14 partecipanti e 4 teste di serie. Si noti che:

- i giocatori A,P,I e H sono teste di serie, quindi se vincono le proprie partite non s'incontreranno sino alle ultime fasi del torneo;
- il giocatore A e il giocatore P ottengono i bye al primo turno (non giocano) perchè vi sono solamente 14 partecipanti;
- a ciascuna partita viene assegnato un numero che facilita e rende più snello il compito del giudice arbitro del torneo.

Primo turno			Secondo turno			Semi finale			Finale			
N. Partita	Giocatori	Punteggio	N. Partita	Giocatori	Punteggio	N. Partita	Giocatori	Punteggio	N. Partita	Giocatori	Punteggio	Vincitore e punteggio
	Giocatore A (Testa di serie n° 1)		7	Giocatore A		11			13			
	-											
1	Giocatore C											
	Giocatore D											
2	Giocatore E		8									
	Giocatore F											
3	Giocatore G											
	Giocatore H (Testa di serie n° 4)											
4	Giocatore I (Testa di serie n° 3)		9			12						
	Giocatore J											
5	Giocatore K											
	Giocatore L											
6	Giocatore M		10									
	Giocatore N											
	-----											
	Giocatore P (Testa di serie n° 2)			Giocatore P								

### 3. Girone all'italiana

Con questo modello, tutti giocano contro tutti. Questo sistema offre a tutti i giocatori la possibilità di giocare lo stesso numero di partite. A titolo d'esempio, nella tabella sottostante, viene mostrato un campionato con 5 giocatori.

	Giocatore A	Giocatore B	Giocatore C	Giocatore D	Giocatore E	Partite vinte	Partite perse	Giochi vinti	Giochi persi	Differenza dei giochi	Classifica finale
Giocatore A											
Giocatore B											
Giocatore C											
Giocatore D											
Giocatore E											

Le partite possono essere giocate come segue:

Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
A vs <b>B</b>	A vs C	A vs E	A vs bye	A vs D
C vs D	E vs <b>B</b>	Bye vs C	D vs E	<b>B</b> vs bye
E vs bye	Bye vs D	D vs <b>B</b>	<b>B</b> vs C	C vs E

Si noti che il giocatore A è sempre il primo nelle serie e i giocatori rimanenti (incluso il bye) ruotano in senso orario di un posto per creare una nuova serie di partite. **B** è in grassetto e in corsivo proprio per mostrare questa rotazione in senso orario (a partire da destra).

Nel caso si verifichi un pareggio, ovvero quando un giocatore vince lo stesso numero di partite di un altro, bisogna accordarsi sul parametro con cui stabilire il vincitore. Si utilizza:

- differenza dei giochi (set);
- differenza punti;
- scontro diretto.

Nel girone all'italiana il numero di partite da giocare aumenta considerevolmente con il numero totale di partecipanti al torneo. Nella tabella sottostante viene fornita una tabella molto utile che indica il numero di partite da giocare in base al numero di partecipanti.

Numero di squadre	Numero totale delle partite	Numero di gironi	Partite per squadra
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	9
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

#### 4. A scaletta

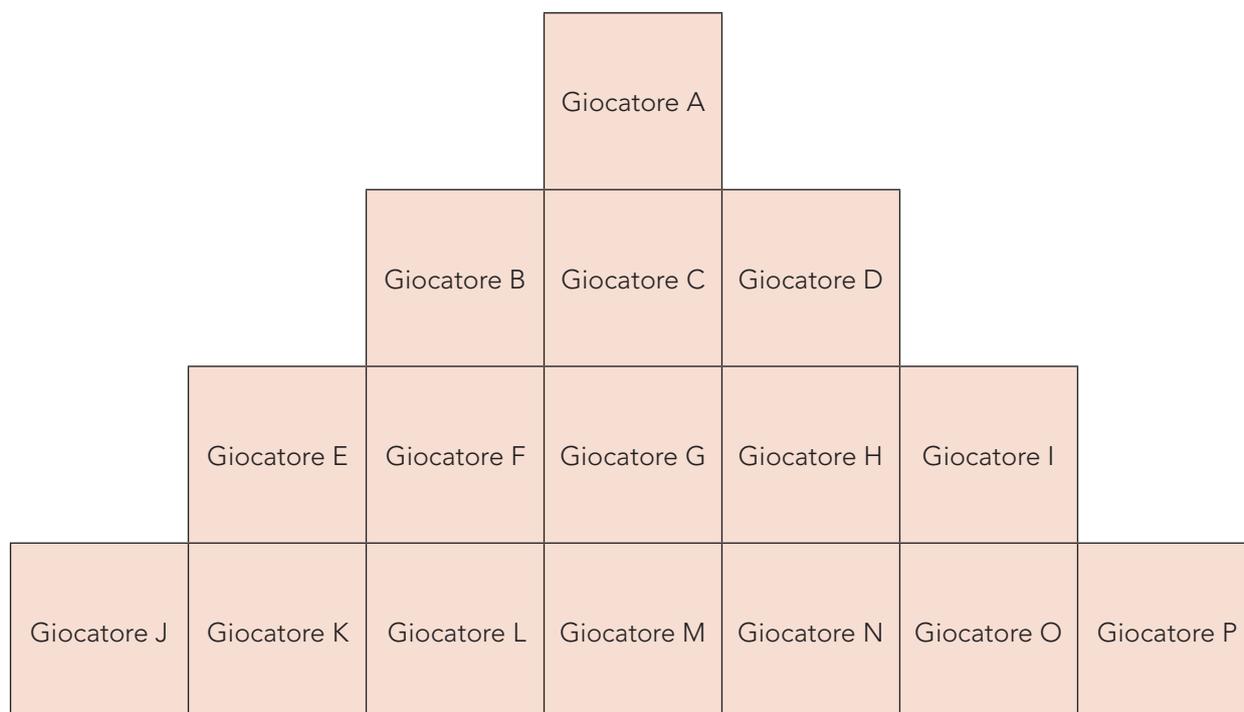
Il sistema a scaletta è un tipo di competizione in cui i giocatori vengono classificati in base alle abilità di gioco; i giocatori più bassi in classifica hanno la possibilità di sfidare i giocatori più alti e se il primo vince si sostituisce al perdente. Nell'esempio sottostante il giocatore **D** incontra il giocatore **A**; con la vittoria si scambiano di posizione.

1. <i>Giocatore A</i>		1. <b>Giocatore D</b>
2. <i>Giocatore B</i>		2. <i>Giocatore B</i>
3. <i>Giocatore C</i>		3. <i>Giocatore C</i>
4. <i>Giocatore D</i>		4. <b>Giocatore A</b>
5. <i>Giocatore E</i>		5. <i>Giocatore E</i>
6. <i>Giocatore F</i>		6. <i>Giocatore F</i>
7. <i>Giocatore G</i>		7. <i>Giocatore G</i>
8. <i>Giocatore H</i>		8. <i>Giocatore H</i>
9. <i>Giocatore I</i>		9. <i>Giocatore I</i>

## 5. Sistemi a piramide

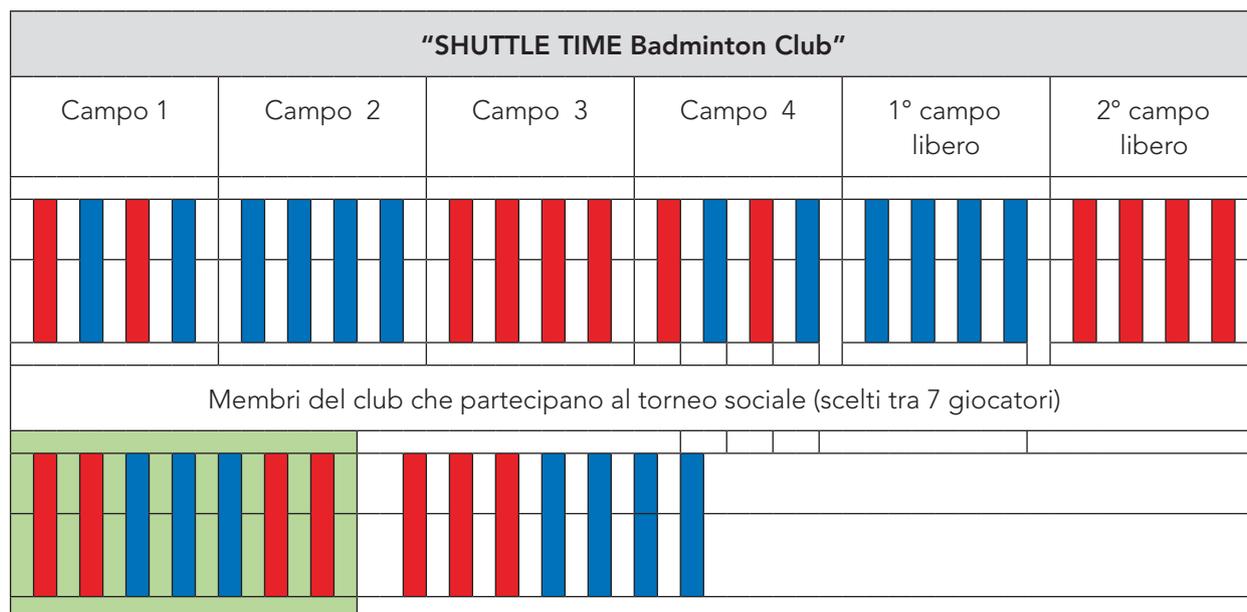
I sistemi a piramide sono simili a quelli a scaletta ma con un numero diverso di giocatori in ciascun livello. Questi ultimi possono:

- gareggiare contro altri dello stesso livello (il vincitore passa al livello successivo/sopra);
- gareggiare contro giocatori di livello superiore (e se vincono ne prendono il posto, come nel sistema a scaletta).



## 6. Torneo sociale

Molti club svolgono il proprio torneo sociale di sera durante gli orari d'allenamento. Nel diagramma seguente viene mostrato un esempio di come gestire questa situazione utilizzando una semplice bacheca. Questo esempio può essere adattato alle esigenze dei club.



- Arrivati in palestra i membri posizionano i propri simboli di riconoscimento sul livello più basso della bacheca in ordine di arrivo (rosso=donne, blu=uomini);
- il primo giocatore sul livello più basso prende il proprio simbolo di riconoscimento e quello di altri tre giocatori che intende sfidare da un totale di 7 (o qualsiasi altro numero si preferisca);
- questi quattro simboli di riconoscimento vengono posizionati sul campo 1; le partite possono avere inizio;
- i simboli rimanenti sul livello più basso della bacheca slittano a sinistra (prendono il posto dei 4 in gioco);
- questo sistema continua finchè non vengono occupati tutti e quattro i campi più i due campi liberi in attesa;
- quando termina una partita i 4 giocatori spostano i propri nomi al fondo del livello più basso della bacheca e i giocatori "del primo campo libero" si spostano nel campo disponibile;
- sebbene in questo esempio vengano mostrati 4 campi e incontri di doppio è facile adattarlo per i singoli o per meno/più campi.

## Modulo 10

# Regole semplificate del badminton

### CONTENUTI

1. Panoramica
2. Il punteggio
3. Intervallo e cambio di campo
4. Singoli
5. Doppi

### Modulo 10 Focus

Nel **modulo 10** vengono introdotte le regole di base del badminton: il punteggio, il servizio nel singolo e nel doppio e i relativi punteggi.

### Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 10

Entro la fine di questo modulo, verranno chiariti i seguenti punti:

- le regole di base del badminton;
- il punteggio nel badminton;
- il servizio, l'inizio del gioco e il punteggio nel singolo;
- il servizio, l'inizio del gioco e il punteggio nel doppio.

### 1. Panoramica

È possibile scaricare le regole del badminton e il regolamento delle gare dal sito web della BWF: [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

Di seguito una breve panoramica: le regole semplificate del badminton.

## 2. Il punteggio

---

- In una partita si gioca al meglio dei tre set, sino a 21 punti per set;
- Ogni volta che si vince il punto si serve;
- I vincitori di uno scambio aggiungono un punto al proprio punteggio;
- A 20 pari, il giocatore che guadagna due punti consecutivi, vince il set/partita;
- A 29 pari, il giocatore che arriva prima a 30, vince il set/partita;
- Il giocatore che vince il set serve per primo al set successivo.

## 3. Intervallo e cambio di campo

---

- Quando uno dei due giocatori raggiunge 11 punti i contendenti hanno diritto a una pausa di 60 secondi;
- 2 minuti è la pausa consentita tra il primo e il secondo set;
- Nel terzo set, quando un giocatore raggiunge 11 punti, si effettua il cambio di campo.

## 4. Singoli

---

- All'inizio del set (0-0) e quando il punteggio del servente è pari, quest'ultimo serve sempre dal lato destro del proprio campo. Quando è dispari dal lato sinistro;
- Quando un servente vince uno scambio guadagna un punto e serve nuovamente dal lato opposto del proprio campo;
- Se il ricevente vince uno scambio guadagna un punto e diventa il nuovo servente. Il servizio verrà giocato a destra o sinistra in base al punteggio pari o dispari del giocatore.

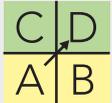
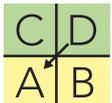
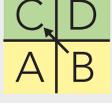
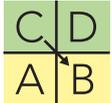
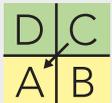
## 5. Doppi

---

- Un servizio a coppia;
- Il servizio passa consecutivamente ai giocatori come mostrato nel diagramma;
- All'inizio del set e quando il punteggio è pari il servente serve da destra. Quando è dispari da sinistra;
- Se la coppia che serve vince lo scambio, guadagna un punto e lo stesso servente serve nuovamente dall'altro lato del campo;
- Se la coppia ricevente vince lo scambio, guadagna un punto e diventa la nuova coppia servente;
- I giocatori scambiano i rispettivi lati di servizio solamente quando vincono il punto con il proprio servizio.

Se i giocatori sbagliano a posizionarsi durante i turni di servizio, l'errore di posizione viene corretto quando viene scoperto.

Ipotizzando una partita di doppio tra A e B, contro C e D, se A e B vincono "a testa o croce" possono decidere se servire o ricevere. Se servono, A serve su C, quindi A diventa il servente iniziale, mentre C il ricevente iniziale.

Svolgimento dell'azione Spiegazione	Punteggio	Servizio da Lato del servizio	Servente e ricevente	Vincitore dello scambio
	Zero pari	Lato del servizio da destra. Essendo il punteggio del servente pari.	A serve a C. A e C sono rispettivamente il servente e il ricevente iniziali.	A e B  
A e B guadagnano un punto e si scambiano il lato del servizio. A serve nuovamente ma da sinistra. C e D mantengono le rispettive posizioni.	1-0	Lato del servizio da sinistra. Essendo il punteggio del servente dispari.	A serve a D	C e D  
C e D guadagnano un punto e il diritto al servizio. Nessuno cambierà la propria posizione sul campo.	1-1	Lato del servizio da sinistra. Essendo il punteggio del servente dispari.	D serve a A.	A e B  
A e B guadagnano un punto e il diritto al servizio. Nessuno cambierà la propria posizione sul campo.	2-1	Lato del servizio da destra. Essendo il punteggio del servente pari.	B serve a C	C e D  
C e D guadagnano un punto e il diritto al servizio. Nessuno cambierà la propria posizione sul campo.	2-2	Lato del servizio da destra. Essendo il punteggio del servente pari.	C serve a B	C e D  
C e D guadagnano un punto e si scambiano il lato del servizio. C serve nuovamente, ma da sinistra. A e B mantengono le rispettive posizioni.	3-2	Lato del servizio da sinistra. Essendo il punteggio del servente dispari.	C serve a A	A e B  
A e B guadagnano un punto e il diritto al servizio. Nessuno cambierà la propria posizione sul campo.	3-3	Lato del servizio da sinistra. Essendo il punteggio del servente dispari.	A serve a C	A e B  
A e B guadagnano un punto e si scambiano il lato del servizio. A serve nuovamente, ma da destra. C e D mantengono le rispettive posizioni.	4-3	Lato del servizio da destra. Essendo il punteggio del servente pari.	A serve a D	C e D  

Si noti che:

- l'ordine di servizio dipende dal fatto che il punteggio sia pari o dispari come nei singoli;
- il lato del servizio viene cambiato dalla coppia servente solo quando si guadagna il punto. In tutti gli altri casi i giocatori continuano a stare sui rispettivi lati di servizio su cui hanno giocato gli scambi precedenti. Ciò dovrebbe garantire l'alternanza del servizio tra i giocatori.







# SHUTTLE TIME

PROGRAMMA **BWF** PER IL  
BADMINTON NELLE SCUOLE  
LEZIONI

# Ringraziamenti

La BWF desidera citare e ringraziare le seguenti persone e organizzazioni che hanno apportato un contributo significativo per lo sviluppo di *Shuttle Time*.

## Autori

---

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

Stuart Borrie

## Traduzione italiana

---

Tiziana Battaglia

## Federazioni Continentali

---

Badminton Africa [www.badmintonafrica.org](http://www.badmintonafrica.org)

Badminton Asia [www.badmintonasia.org](http://www.badmintonasia.org)

Badminton Europe [www.badmintoneurope.com](http://www.badmintoneurope.com)

Badminton Pan Am [www.badmintonpanam.org](http://www.badmintonpanam.org)

Badminton Oceania [www.oceaniabadminton.org](http://www.oceaniabadminton.org)



## Ulteriori informazioni

Le risorse relative a *Shuttle Time* sono disponibili in diverse lingue. È possibile scaricare il materiale dal sito web della BWF.

## Badminton World Federation

---



Unit 17.05. Level 17  
Amoda building  
Jalan Imbi  
55100 Kuala Lumpur, Malaysia  
[www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)  
[shuttletime@bwfbadminton.org](mailto:shuttletime@bwfbadminton.org)

# Contenuti

## Lezioni: Introduzione

Introduzione .....	1
Decidere da dove partire .....	1
Struttura delle lezioni .....	2
Formato generale delle lezioni .....	3
Flessibilità del programma .....	4

## Lezioni: 10 lezioni per i principianti

Introduzione .....	7
Panoramica dei contenuti .....	8
Lezione 1: Impugnature di base .....	9
Lezione 2: Cambi d'impugnature e passi .....	13
Lezione 3: Affondo e colpo a rete .....	17
Lezione 4: Partenza e gioco a rete .....	21
Lezione 5: Giochi di verifica .....	25
Lezione 6: Giochi di verifica .....	29
Lezione 7: Servizio e scambio .....	33
Lezione 8: Lift di rovescio .....	37
Lezione 9: Lift di diritto .....	41
Lezione 10: Giochi di verifica .....	46

**Lezioni: Swing e lancio**

---

Panoramica: Introduzione .....	52
Lezione 11: Drive da metà campo .....	53
Lezione 12: Allenare e sviluppare il gioco da metà campo .....	57

**Lezioni: Lancio e colpo**

---

Panoramica: Introduzione .....	62
Lezione 13: Clear e salto a forbice .....	63
Lezione 14: Esercitazioni .....	66
Lezione 15: Drop con salto a forbice .....	71
Lezione 16: Esercitazioni .....	75
Lezione 17: Smash e block .....	79
Lezione 18: Esercitazioni .....	84

**Lezioni: Imparare a vincere**

---

Panoramica: Introduzione .....	89
Lezione 19: Tattiche nel singolo .....	90
Lezione 20: Giochi tattici .....	95
Lezione 21: Tattiche nel doppio .....	99
Lezione 22: Giochi tattici .....	103

# Lezioni: Introduzione

Le lezioni sono divise in quattro sezioni o livelli. In ciascuna lezione vengono trattate le abilità sviluppate nelle lezioni precedenti e vengono introdotti elementi più complessi / di livello superiore.

Il numero di lezioni di ciascuna sezione dipende dalla complessità e dall'importanza dell'argomento:

- **10 lezioni per principianti** (Lezioni da 1 a 10): modulo 5 del Manuale per i Teacher
- **Swing e lancio** (Lezioni da 11 a 12): modulo 6 del Manuale per i Teacher
- **Lancio e colpo** (Lezioni da 13 a 18): modulo 7 del Manuale per i Teacher
- **Imparare a vincere** (Lezioni da 19 a 22): modulo 8 del Manuale per i Teacher

I contenuti di ciascuna sezione/livello vengono presentati come modulo separato nel Manuale per i Teacher. Si prega di fare riferimento a tale Manuale per avere una spiegazione dettagliata dei contenuti.

Nota: Le *10 lezioni per i principianti* rappresentano il punto di partenza per gli insegnanti e i ragazzi senza esperienza nel badminton.

## Decidere da dove partire

---

Per decidere la lezione del programma da cui partire e la velocità con cui passare da una lezione all'altra, è necessario basarsi su diversi fattori:

- esperienza nel badminton e livello dei ragazzi;
- età e sviluppo fisico;
- attitudini ed esperienze sportive precedenti.

Non è fondamentale seguire le lezioni in ordine progressivo dalla 1 alla 10, dalla 11 alle 12 e così via, come vengono qui presentate.

Il programma è stato studiato per consentire agli insegnanti di scegliere le lezioni e gli esercizi pertinenti al livello dei propri allievi.

Gli insegnanti vengono incoraggiati ad adattare gli esercizi aumentando o diminuendo la difficoltà degli stessi in modo che siano adeguati sia per i singoli che per i gruppi. Ciò per assicurarsi che vivano un'esperienza positiva.

### Struttura delle lezioni

Le lezioni di badminton di questo programma contengono:

- esercizi **fisici**;
- esercizi **tecnici** per il badminton;
- attività **competitive e divertenti**.

Ciascuna lezione è stata programmata per avere una durata di 60 minuti, ma è possibile modificare la durata degli esercizi per ottenere lezioni più brevi o più lunghe.

Le parti della lezione sono contrassegnate da colori differenti per aiutare gli insegnanti a seguire il programma.

I tre colori rappresentano: contenuti **fisici**, **tecnici/tattici** e **competitivi/divertenti**.

Le lezioni si aprono con un **riscaldamento** ed esercizi specifici per lo **sviluppo fisico**. Tali attività sono seguite da **elementi tecnici** ed infine da **situazioni competitive**, che rappresentano la maggior parte della lezione.

I colori consentono agli insegnanti di individuare facilmente le varie fasi della lezione (fisica/ tecnica/competitiva). Le fasi sono intercambiabili, ciò consente di programmare le lezioni in base alle abilità e alla motivazione della classe.

Per ciascuna attività trattata nelle lezioni, sono presenti video  che mostrano l'attività ed accompagnano gli insegnanti nella loro formazione.



## **Formato generale delle lezioni**

The lessons for badminton in this resource contain:

<b>Introduzione: obiettivo della lezione / focus</b> (5 minuti)	L'insegnante illustra ciò che gli allievi andranno ad imparare.
<b>Sviluppo fisico</b>	Attività divertenti per migliorare le abilità motorie e movimenti specifici di riscaldamento generale per i contenuti della lezione. Alcuni esercizi della parte fisica delle lezioni necessitano di un'attività di "pre-riscaldamento", poichè richiedono agli allievi di lavorare a ritmi più sostenuti. Gli allievi dovranno quindi eseguire un riscaldamento generale con esercizi di flessibilità e corsa (vedi le lezioni).
<b>Tecnica/Tattica</b>	La parte principale della lezione è dedicata agli esercizi tecnici con racchetta e volano o a giochi divertenti/competitivi studiati per rafforzare gli obiettivi. Il livello di difficoltà può essere aumentato o diminuito in tutte le attività in modo che i contenuti siano appropriati per il livello degli allievi. Ciò consentirà agli allievi di tutti i livelli di non perdere la motivazione.
<b>Verifica degli obiettivi della lezione</b> (5 minuti)	L'insegnante riepiloga gli obiettivi principali e la lezione termina con l'esecuzione del defaticamento.

Nel programma sono distribuite lezioni di verifica con esercizi divertenti e situazioni competitive che consentono di rinforzare l'apprendimento della tecnica nel badminton.

### Flessibilità del programma

---

Questo programma è flessibile e di conseguenza soddisfa le esigenze di:

- insegnanti e allievi con differenti bagagli culturali;
- situazioni d'insegnamento/apprendimento diverse: luogo/attrezzature/dimensioni dei gruppi/esperienza nel badminton;
- gruppi con abilità miste.

L'avanzamento nel programma dipenderà dal livello e dalla motivazione della classe. Sarà compito degli insegnanti valutare i progressi dei ragazzi al termine di ciascuna lezione.

Il programma è stato studiato per essere flessibile in base all'esperienza degli insegnanti e alle capacità (specifiche per il badminton) degli allievi.

I Teacher hanno diverse opzioni per implementare il corso, tra cui:

- variare le attività utilizzando i suggerimenti per renderle più o meno difficili;
- variare la durata degli elementi competitivi tecnici e fisici della lezione o di una sola attività;
- personalizzare la lezione in base all'esperienza, al livello, al contesto, attingendo idee e contenuti dalle lezioni;
- creare nuove lezioni soffermandosi maggiormente su contenuti fisici, tecnici o competitivi senza dimenticare gli elementi di divertimento e gli obiettivi principali della lezione;
- all'occorrenza ripetere lezioni ed esercizi in base alle esigenze e ai progressi dei singoli ragazzi o del gruppo.

# SHUTTLE TIME

**PROGRAMMA *BWF* PER IL  
BADMINTON NELLE SCUOLE**

LEZIONI: 10 LEZIONI PER PRINCIPIANTI

© Badminton World Federation 2011.  
Prima pubblicazione Novembre 2011.

# Contenuti

## Lezioni: 10 lezioni per principianti

Introduzione .....	7
Panoramica dei contenuti .....	8
Lezione 1: Impugnatura di base .....	9
Lezione 2: Cambi d'impugnatura e passi .....	13
Lezione 3: Affondo e colpo a rete .....	17
Lezione 4: Partenza e gioco a rete .....	21
Lezione 5: Giochi di verifica .....	25
Lezione 6: Giochi di verifica .....	29
Lezione 7: Servizio e scambio .....	33
Lezione 8: Lift di rovescio .....	37
Lezione 9: Lift di diritto .....	41
Lezione 10: Giochi di verifica .....	46

# Introduzione

Prima di addentrarsi nella lettura e nella programmazione delle lezioni, leggere le informazioni seguenti:

1. Leggere il Modulo 5 (pagina 39 del *Manuale per i Teacher*) prima di analizzare le lezioni da 1 a 10.
2. Ciascuna attività trattata nelle seguenti lezioni dispone di filmati utili per la preparazione dei Teacher in cui vengono mostrate le attività.
3. Per organizzare e attuare queste 10 lezioni di introduzione al badminton è necessario disporre di attrezzature e strutture di base.
4. Le lezioni sono state formulate in modo da consentire a tutti i ragazzi, indipendentemente dal livello personale, di avere una prima impressione positiva sul badminton e di vivere un'esperienza costruttiva.
5. In ogni lezione vengono combinate attività fisiche e tecniche di apprendimento fondamentali per questo sport, vedi Modulo 4 (pagina 33 del *Manuale per i Teacher*): esercizi per lo sviluppo fisico.

Le 10 lezioni per principianti:

- trattano le abilità di base del badminton;
- garantiscono ai principianti con diverse abilità una prima esperienza positiva nel badminton.

I Teacher potranno usufruire della flessibilità del programma per:

- passare da una lezione a quella successiva;
- ripetere le lezioni se necessario;
- passare ai livelli successive nel caso in cui lo ritengano necessario in base al livello del singolo / gruppo;
- ripetere le attività delle 10 lezioni per principianti per fornire ai ragazzi più tempo per l'allenamento delle abilità di base;
- attingere ad altre lezioni per creare lezioni personalizzate.

Il Teacher dovrebbe valutare i progressi del ragazzo al termine di ciascuna lezione prima di programmare la lezione di badminton successiva.

## Panoramica dei contenuti

<p><b>Sezione 1</b> <b>Lezioni per principianti</b> (10 lezioni)</p>	<p>Le 10 lezioni per principianti comprendono:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• i principi generali del badminton</li><li>• le <b>impugnature</b> e una introduzione al <b>gioco a rete</b></li><li>• <b>le tecniche a rete e lo scambio</b></li><li>• gli elementi fisici tra cui la coordinazione, la stabilità e l'equilibrio.</li></ul> <p>I primi argomenti trattati sono le impugnature, l'utilizzo corretto della racchetta e in seguito i colpi a rete. Queste sono le tecniche più semplici del badminton, che acquisite per prime, garantiranno ai più giovani di riuscire in questo sport.</p> <p>Le tecniche sopra la testa vengono introdotte successivamente nel programma, poiché essendo più difficili, necessitano della conoscenza di alcune tecniche di base e di maggior pratica.</p> <p>Entro la fine delle <b>10 lezioni per principianti</b>, gli allievi dovrebbero essere in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• eseguire scambi con le impugnature di base;</li><li>• colpire dalla rete e indirizzare a fondo campo;</li><li>• utilizzare il servizio per aprire gli scambi.</li></ul>
--	--

# Lezione 1

## Impugnature di base

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>In questa lezione viene presentato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• il badminton;</li> <li>• impugnatura di rovescio (con pollice) e di diritto (con pollice e indice a "V");</li> <li>• l'importanza del "tocco".</li> </ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• descrivere cos'è il badminton;</li> <li>• mostrare due impugnature utilizzate nel gioco;</li> <li>• mostrare un "tocco morbido" quando si colpisce il volano. (palloncini o palloni).</li> </ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Palloni: almeno uno per allievo;</li> <li>• racchette: una per coppia (se possibile, una ciascuno);</li> <li>• volani: uno per ragazzo;</li> <li>• se possibile un lettore DVD.</li> </ul>	<p><b>Contesto / situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto) utilizzando volani, palle di gomma piuma al posto dei palloni o palloni sgonfi. Per questa lezione non serve la rete.</li> </ul>

**Lezione 1: Impugnature di base**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (10 min)	Gli allievi osservano: <ul style="list-style-type: none"> <li>• una partita dal vivo o un filmato;</li> <li>• singoli e doppi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agli allievi viene chiesto di descrivere lo sport supportati dalle domande dell'istruttore. Al di là della rete, al volo, colpire forte o piano, cambi di direzione, salto, veloce, smash, sono tutte possibili esempi di risposte.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Domande aperte (Esempio: "Puoi descrivermi lo sport del badminton?")</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assicurarsi che il gruppo sia a distanza di sicurezza dal campo, durante l'osservazione di una partita dal vivo.</li> </ul>
			↓	Domande chiuse: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il badminton è un gioco veloce?</li> <li>• Quante discipline di doppio esistono?</li> <li>• I giocatori possono cambiare il volano durante la partita?</li> <li>• Oppure l'istruttore descrive semplicemente le principali caratteristiche.</li> </ul>	
Palloncino volante (5 min)  ▶ L1 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In coppia gli allievi devono correre toccando con le mani il palloncino per evitare che cada;</li> <li>• Progressione: ciascun allievo ha un compagno e insieme devono muoversi cercando di toccare il palloncino solo con la mano dominante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gonfiare i palloncini prima dell'inizio della sessione;</li> <li>• In base al livello, variare la distanza tra i componenti della coppia.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se opportuno cambiare direzione utilizzando passi chasse (passo accostato).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenere le coppie ben distanziate;</li> <li>• Iniziare l'esercizio al fischio o segnale dell'istruttore.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare camminando</li> </ul>	

**Lezione 1: Impugnature di base**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Staffetta con palloncino (10 min) ▶ L1 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi sono divisi a squadre di massimo 6 ragazzi. Ognuna di queste ha un palloncino. Ciascun allievo della squadra deve correre lungo il percorso organizzato, palleggiando con entrambe le mani per evitare che il palloncino cada e passandolo all'arrivo al compagno successivo;</li> <li>• Progressione: completare lo stesso esercizio con le racchette.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi devono cercare di trovare il giusto feeling (sensibilità) per il controllo del palloncino anziché cercare solo di colpirlo forte;</li> <li>• La distanza del percorso può variare (si suggeriscono 20 metri).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se gli allievi riescono bene nell'esercitazione possono provare il gioco utilizzando solo una racchetta per squadra.</li> </ul>	
			↓		
Palleggio di rovescio con palloncino (10 min) ▶ L1 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore mostra l'impugnatura di rovescio con il pollice;</li> <li>• lavorando con un palloncino ed una racchetta, all'allievo viene chiesto di mantenere alto il palloncino colpendolo con il rovescio, cercando di muoverlo in alto e lontano dal corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentrarsi sull'impugnatura di rovescio con il pollice;</li> <li>• Il movimento del rovescio deve essere effettuato verso l'alto e lontano dal corpo;</li> <li>• Non è necessaria la rete.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire l'esercizio: in piedi, su un ginocchio, su entrambi, seduto, supino, partendo da posizione supina a posizione eretta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I ragazzi devono palleggiare lontani gli uni dagli altri.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare un'impugnatura molto corta (impugnare la racchetta sulla "T").</li> </ul>	

**Lezione 1: Impugnature di base**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Palleggio di diritto con palloncino (10 min) ▶ L1 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore mostra l'impugnatura base di diritto con pollice e indice a "V";</li> <li>lavorando con un palloncino ed una racchetta, all'allievo viene chiesto di mantenere alto il palloncino colpendolo con l'impugnatura di base.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impugnatura corretta;</li> <li>colpire il palloncino davanti al corpo;</li> <li>verificare che tra il pollice e l'indice si formi una "V";</li> <li>non è necessaria la rete.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Come sopra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I ragazzi devono palleggiare lontani gli uni dagli altri.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Come sopra.</li> </ul>	
Cambio di grip con palloncino (10 min) ▶ L1 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore mostra il cambio tra le due impugnature;</li> <li>con palloncino e racchetta viene chiesto ai ragazzi di fare tre palleggi con l'impugnatura di rovescio e tre con l'impugnatura base di diritto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiare da 3-3 a 2-2 palleggi e poi cambi alternati liberi d'impugnatura;</li> <li>la mano si muove verso il volano;</li> <li>non è necessaria la rete.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se l'esercizio è ben eseguito, trasformarlo in una competizione dove si conteggeranno il numero di colpi riusciti. In seguito alternare diritto e rovescio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si raccomanda l'utilizzo di palloncini o palle di spugna.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accertarsi dell'acquisizione delle impugnature corrette.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli allievi, seduti sul pavimento, eseguono lo stretching e discutono della lezione;</li> <li>l'istruttore analizza gli obiettivi principali della lezione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A badminton si gioca al volo, il volano viene lanciato piano e forte oltre la rete, si verificano cambi di direzione, salti, movimenti veloci, ecc;</li> <li>mostrare nuovamente l'impugnatura di diritto e rovescio;</li> <li>colpire con il gomito lontano dal corpo e muovere la racchetta verso il volano.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre domande ai ragazzi per verificare il raggiungimento degli obiettivi della lezione.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore spiega e mostra nuovamente l'esercizio per accertarsi nuovamente dell'acquisizione degli obiettivi principali.</li> </ul>	

## Lezione 2

# Cambi di impugnature e passi

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• introdurre l'utilizzo dei passi chasse per muoversi in campo;</li><li>• sviluppare le abilità nel cambio dell'impugnatura.</li></ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mostrare l'utilizzo dei passi chasse per brevi distanze;</li><li>• illustrare l'utilizzo d'impugnature alternative in situazioni di gioco prevedibili.</li></ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pouf (sacchetto imbottito);</li><li>• volani;</li><li>• racchette.</li></ul>	<p><b>Contesto / situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La lezione dovrebbe essere svolta preferibilmente al chiuso ma è possibile anche all'aperto.</li></ul>

## Lezione 2: Cambi di impugnature e passi

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore spiega e mostra: <ul style="list-style-type: none"> <li>passi chasse: "un piede insegue l'altro senza mai raggiungerlo";</li> <li>nello chasse i piedi non devono essere paralleli tra loro;</li> <li>l'utilizzo dei passi chasse è per i movimenti paralleli e in diagonale (avanti e indietro).</li> </ul>	Mantenere la posizione del corpo eretta con le ginocchia leggermente piegate.	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eeguire passi chasse in diagonale (avanti e indietro) variando la velocità d'esecuzione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I ragazzi devono mantenere la distanza di sicurezza in particolare quando si muovono in diagonale.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniziare camminando lentamente con solo movimenti paralleli.</li> </ul>	
Inseguimento a specchio (10 min) <b>▶ L2 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A coppie uno di fronte all'altro: il leader si muove lateralmente con passi chasse e cambi di direzione. Il compagno è lo specchio e cerca d'imitare i movimenti dell'altro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare solo brevi distanze (evitare lunghi chasse);</li> <li>cambiare spesso i ruoli (30-40 sec);</li> <li>rimarcare l'utilizzo di una postura eretta a ginocchia leggermente piegate.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eeguire passi chasse laterali e diagonali (avanti e indietro).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ottimizzare bene lo spazio;</li> <li>accoppiare i ragazzi in base al livello.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eeguire passi chasse solo laterali (magari su una linea della palestra).</li> </ul>	
Inseguimento a specchio con lancio (gioco) (10 min) <b>▶ L2 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A coppie uno di fronte all'altro: il leader tiene in mano un pouf (o un volano) mentre il compagno è lo specchio. Il leader lancia il pouf al compagno che cerca di prenderlo e rilanciarlielo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiare i ruoli e i compagni al segnale dell'istruttore;</li> <li>tenere circa 3 metri di distanza tra i compagni.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lanciare solo con la mano dominante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ottimizzare bene lo spazio tra le coppie.</li> <li>Accoppiare i ragazzi in base al livello.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lanciare a due mani.</li> </ul>	

## Lezione 2: Cambi di impugnature e passi

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Cambio di impugnatura Tic-Tac (5 min) <b>▶ L2 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ricordare agli allievi le due impugnature utilizzate nel badminton. Mostrare il cambio d'impugnatura ruotando il manico della racchetta con il pollice;</li> <li>chiedere agli allievi di cambiare le impugnature al segnale dell'istruttore che darà il tempo come il Tic-Tac di un orologio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiare impugnatura ruotando il manico con il pollice senza ruotare la mano;</li> <li>gomito davanti al corpo;</li> <li>impugnatura rilassata; stringere le dita al manico solo quando si colpisce.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore varia la difficoltà cambiando il ritmo o la sequenza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ottimizzare bene lo spazio;</li> <li>praticare l'esercizio davanti all'istruttore.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alternare le impugnature e rimarcare nuovamente gli obiettivi principali.</li> </ul>	
Cambio di impugnatura con il volano (10 min) <b>▶ L2 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A coppie uno di fronte all'altro: un giocatore lancia solo il volano alternativamente sul dritto e poi sul rovescio del compagno, che con la racchetta, cambiando l'impugnatura, lo rilancerà nuovamente;</li> <li>cambiare i ruoli ogni 12 colpi;</li> <li>non serve la rete.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lanciare il volano solo sotto mano e con la mano dominante;</li> <li>alternare dritto e rovescio.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare la gamba destra se si è destri o la sinistra se si è mancini, per fare un passo avanti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ottimizzare tutto lo spazio disponibile della palestra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrarsi sull'impugnatura corretta e tenere le dita rilassate.</li> </ul>	

## Lezione 2: Cambi di impugnature e passi

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Cambio di impugnatura con bersaglio a terra (15 min) <b>▶ L2 – V5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si tratta di una progressione rispetto all'esercizio precedente;</li> <li>• a coppie uno di fronte all'altro: un giocatore lancia solo il volano alternativamente sul dritto e poi sul rovescio del compagno, che con la racchetta, cambiando l'impugnatura, lo colpisce cercando di fare centro nel bersaglio a terra (con o senza rete).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usare cerchi o bersagli disegnati sul pavimento;</li> <li>• cambiare il compagno.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendere il gioco competitivo e assegnare punti ogni volta che viene colpito il bersaglio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raccogliere i volani dopo il gioco.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanciare lentamente il volano al compagno con la racchetta.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi, seduti sul pavimento, eseguono lo stretching e l'istruttore ripete gli obiettivi principali della lezione 2 (vedi sopra).</li> </ul>	L'istruttore illustra nuovamente l'utilizzo corretto del movimento e dell'impugnatura.	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porre domande ai ragazzi per verificare l'apprendimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrare le tecniche corrette di stretching.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore spiega e gli allievi ascoltano.</li> </ul>	

## Lezione 3

# Affondo e colpo a rete

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>In questa lezione viene vengono presentati:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• l'affondo e il gioco a rete;</li><li>• l'equilibrio e la stabilità nell'affondo.</li></ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mostrare un ampio affondo con il piede che atterra in avanti protendendosi verso il punto d'impatto del volano;</li><li>• forti colpi a rete hanno bisogno di azioni vigorose e di una impugnatura adeguata.</li></ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• reti da badminton (o materiale simile)</li></ul>	<p><b>Contesto/situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso ma è possibile anche all'aperto. Per questa lezione saranno necessarie delle reti.</li></ul>

### Lezione 3: Affondo e colpo a rete

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore spiega e mostra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'ampio affondo del piede dominante;</li> <li>• il colpo a rete di rovescio e di dritto;</li> <li>• il colpo a rete di rovescio e di dritto con affondo;</li> <li>• la posizione eretta del corpo con la racchetta protesa in avanti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portare il ginocchio verso l'alto per effettuare il passo in avanti;</li> <li>• la prima parte del piede che tocca a terra è il tallone;</li> <li>• per il colpo a rete mostrare un'adeguata impugnatura rilassata.</li> </ul>	↑ ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Domandare agli allievi cos'è un affondo e chiedere loro una dimostrazione pratica.</li> <li>• L'istruttore spiega e mostra solamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I ragazzi devono mantenere la distanza di sicurezza dall'istruttore durante la dimostrazione.</li> </ul>
Equilibrio e lancio (10 min) <b>▶ L3 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A coppie uno di fronte all'altro gli allievi, fermi in equilibrio su una gamba, devono lanciarsi il volano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ripetere l'esercizio sull'altra gamba.</li> </ul>	↑ ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanciare il volano leggermente a destra o sinistra oppure lavorare con due volani (lanciare contemporaneamente).</li> <li>• Utilizzare un palloncino o una palla di spugna per il lancio. Cambiare gamba più frequentemente.</li> </ul>	
Volani in equilibrio (5 min) <b>▶ L3 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi tenendo un volano capovolto sulle proprie teste utilizzano una tecnica di affondo di base (vedi Obiettivi principali) per muoversi in avanti. L'affondo può essere effettuato solo con la gamba dominante oppure con l'altra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portare il ginocchio in alto 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>	↑ ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare la lunghezza della falcata.</li> <li>• Camminare con il volano sulla testa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fare attenzione ai volani a terra.</li> </ul>

### Lezione 3: Affondo e colpo a rete

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Fare un affondo (5 min) <b>▶ L3 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi eseguono un affondo con la gamba dominante e rimangono fermi qualche secondo con la racchetta alta protesa verso la rete prima di tornare alla posizione di partenza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il gruppo si muove insieme al segnale dell'istruttore;</li> <li>• un errore comune è ruotare il piede al momento dell'atterraggio;</li> <li>• se disponibile utilizzare uno specchio per migliorare la tecnica.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire uno chasse prima dell'affondo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividere il gruppo su due o tre linee davanti l'istruttore.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire solo un passo prima dell'affondo.</li> </ul>	
Primi colpi di rovescio e di diritto a rete (20 min) <b>▶ L3 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A coppie: un allievo lancia il volano oltre la rete, mentre il compagno effettua un colpo a rete di rovescio;</li> <li>• l'esercizio progredisce aggiungendo un affondo in avanti;</li> <li>• il colpo è un morbido appoggio a rete;</li> <li>• ripetere l'esercizio per il diritto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopo 12 volani cambiare i ruoli;</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> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare bersagli e trasformare l'esercizio in una competizione per motivare gli allievi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando si lavora con il "multishuttle" fare attenzione ai volani a terra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbassare la rete per gli allievi più piccoli o rimuoverla per concentrarsi solo sulla tecnica.</li> </ul>	

### Lezione 3: Affondo e colpo a rete

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Palleggio a rete (10 min)  ▶ L3 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Due allievi palleggiano giocando in prossimità della rete;</li> <li>• eseguire solo colpi a rete (colpire alto ma sotto mano);</li> <li>• iniziare lo scambio lanciando il volano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impugnatura rilassata;</li> <li>• verificare che venga utilizzata l'impugnatura adeguata.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si può giocare in un'area più vasta per includere l'affondo. Trasformare l'esercizio in una competizione per motivare gli allievi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticare l'esercizio in condizioni di sicurezza.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare un'area più piccola per concentrarsi sulla tecnica del colpo e abbassare la rete se necessario.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il gruppo esegue lo stretching a terra;</li> <li>• l'istruttore ripete gli obiettivi principali delle lezioni 2 e 3;</li> <li>• l'istruttore mostra nuovamente il colpo a rete di rovescio e sottolinea l'importanza di un buon affondo per supportare il colpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muovere il braccio prima della gamba;</li> <li>• allungarsi per colpire il volano davanti al corpo;</li> <li>• utilizzare l'impugnatura corretta e rilassata.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porre domande ai ragazzi per verificare che gli obiettivi della lezione siano stati acquisiti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sottolineare la corretta tecnica di stretching.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore riepiloga e ripete i punti principali della lezione.</li> </ul>	

## Lezione 4

# Partenza e gioco a rete

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• introdurre lo split step (saltello in posizione d'attesa);</li> <li>• continuare e migliorare i colpi a rete.</li> </ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eseguire colpi forti a rete (7/10) utilizzando un'azione vigorosa e l'impugnatura di base;</li> <li>• spiegare e mostrare l'utilizzo dello split step e dell'affondo.</li> </ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Racchette;</li> <li>• volani;</li> <li>• reti da badminton</li> </ul>	<p><b>Contesto/ situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso ma è possibile anche all'aperto. Per questa lezione saranno necessarie delle reti (o materiale simile sostitutivo).</li> </ul>

### Lezione 4: Partenza e gioco a rete

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 4: <ul style="list-style-type: none"> <li>• effettuare lo split step per muoversi verso il volano;</li> <li>• utilizzare lo split step, l'affondo e un'azione vigorosa per colpi forti a rete di rovescio e di diritto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Split step: movimenti laterali veloci tenendo un piede parallelo all'altro;</li> <li>• posizione del corpo leggermente protesa in avanti, ginocchia semiflesse (partenza e cambio di direzione veloci).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Domandare agli allievi come partire velocemente e cambiare direzione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenere il gruppo a distanza di sicurezza dalla dimostrazione.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore spiega e mostra gli esercizi.</li> </ul>	
Esercizio per l'equilibrio (10 min) <b>▶ L4 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi in piedi su una gamba saltano avanti, di lato, indietro, di lato e nuovamente avanti per allenare il salto;</li> <li>• la progressione è un gioco in cui l'istruttore urla una direzione (nord, sud, est, ovest) mentre gli allievi saltano in tale direzione, mantenendo l'equilibrio per poi ritornare alla posizione di partenza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi si concentrano sull'equilibrio e sul controllo del movimento;</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare la lunghezza del salto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ottimizzare bene lo spazio.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ridurre la lunghezza del salto e cambiare gamba con regolarità.</li> </ul>	

### Lezione 4: Partenza e gioco a rete

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Passo del pinguino (Happy feet) (10 min)  ▶ L4 – V2	Iniziare marciando velocemente sul posto: • divisi a gruppi, con l'istruttore alle loro spalle, gli allievi iniziano a marciare velocemente sul posto (happy feet); • al segnale dell'istruttore (battito di mani, fischio, ecc.) gli allievi scattano il più velocemente possibile verso la direzione precedentemente indicata (esempio: nell'angolo di diritto a rete).	• Assicurarsi che gli allievi non vedano l'istruttore mentre comanda il segnale; • posizione di partenza con ginocchia semiflesse.	↑	• Utilizzare segnali differenti per differenti direzioni (esempio: battito di mani, di piedi, fischio).	• Ottimizzare bene lo spazio.
			↓		
Passi chasse per giocare a rete (20 min)  ▶ L4 – V3	• Le coppie devono lavorare, di fronte, a circa 3 metri di distanza; • un allievo lancia il volano, mentre il compagno esegue colpi a rete di diritto e di rovescio; • cambiare i ruoli ogni 12 colpi; • iniziare prima col rovescio e poi con il diritto, quindi procedere alternando i due colpi.	Utilizzare la seguente progressione (non è necessaria la rete): • giocare solo a rete; • giocare a rete con l'affondo; • giocare a rete con chasse e affondo; • giocare a rete con split step, chasse e affondo.	↑	• Utilizzare una rete e un bersaglio a terra.	• Ottimizzare bene lo spazio.
			↓	• Non sono necessari né il campo né la rete. Concentrarsi sulla tecnica corretta.	

**Lezione 4: Partenza e gioco a rete**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Palleggio a rete (10 min)  ▶ L4 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Due allievi palleggiano giocando in prossimità della rete in un'area ristretta;</li> <li>• eseguire solo colpi a rete (colpire alto ma sotto mano);</li> <li>• iniziare lo scambio lanciando il volano;</li> <li>• contare i punti per proclamare un vincitore.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impugnatura rilassata;</li> <li>• iniziare in un'area ristretta e gradualmente aumentare la difficoltà espandendo l'area.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consentire agli allievi di giocare in un'area più estesa utilizzando colpi a rete sia di dritto che di rovescio (split step, chasse e affondo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praticare l'esercizio in condizioni di sicurezza.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare un'area più piccola per concentrarsi sulla tecnica corretta (senza il punteggio).</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore ripete gli obiettivi principali della lezione (vedi sopra);</li> <li>• il gruppo ascolta ed esegue lo stretching a terra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rivedere i suddetti obiettivi principali.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porre domande ai ragazzi per verificare che gli obiettivi della lezione siano stati acquisiti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sottolineare la corretta tecnica di stretching.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore riepiloga e ripete i punti principali della lezione.</li> </ul>	

## Lezione 5

# Giochi di verifica

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• consolidare gli argomenti delle lezioni precedenti;</li><li>• rivedere il cambio d'impugnatura e la posizione del gomito lontano dal corpo.</li></ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• di eseguire i movimenti base del badminton compreso il passo chassè;</li><li>• di eseguire il cambio d'impugnatura e di saper colpire il volano piano e forte.</li></ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pouf (se necessari);</li><li>• racchette;</li><li>• volani.</li></ul>	<p><b>Contesto / situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso, ma è possibile anche all'aperto. E' possibile utilizzare le reti in base al livello degli allievi.</li></ul>

**Lezione 5: Giochi di verifica**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<p>L'istruttore illustra i punti principali della lezione 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cambio d'impugnatura di dritto e rovescio quando è necessario;</li> <li>• il badminton in generale è: correre, colpire, frenate e ripartenze, colpire forte e piano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenere il gomito lontano dal corpo e muovere la racchetta verso il volano.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Domandare agli studenti di mostrare ciò che hanno imparato nelle prime 4 lezioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore spiega e il gruppo osserva e ascolta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenere il gruppo a distanza di sicurezza dalla dimostrazione.</li> </ul>
			<p>↓</p>		
<p>Caccia al giocatore (10 min)</p> <p>▶ L5 – V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un allievo viene scelto per essere il "cacciatore" e deve cercare di toccare tutti gli altri giocatori. Se un allievo viene toccato dal "cacciatore", deve completare due giri intorno all'area di gioco delimitata prima di poter rientrare in gara. Il gioco finisce quando il cacciatore ha toccato tutti e nessun allievo rimane nell'area di gioco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiare spesso il cacciatore per dare a tutti l'opportunità di cacciare;</li> <li>• una volta colpiti i giocatori possono fare 10 affondi, addominali, piegamenti (al posto dei due giri di campo).</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendere il gioco più avvincente con più di un "cacciatore".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se la classe ha troppi allievi dividerli in due o più gruppi e ottimizzare al meglio gli spazi.</li> </ul>	
			<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere un solo "cacciatore" per un gioco meno frenetico.</li> </ul>		

### Lezione 5: Giochi di verifica

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Gioco dello specchio con passi chasse (10 min) <b>▶ L5 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A coppie uno di fronte all'altro: un allievo (leader) tiene in mano un pouf (o volano) e lo lancia al compagno eseguendo passi chasse. Quest'ultimo (lo specchio) cerca di prendere il pouf e passarlo al leader muovendosi come lui.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiare i ruoli al segnale dell'istruttore;</li> <li>mantenere circa 2-3 metri di distanza tra la coppia.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lanciare solo con il braccio dominante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenere le coppie ben distanziate;</li> <li>scegliere gli accoppiamenti in base al livello.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lanciare solo dal basso con due mani.</li> </ul>	
Passo chasse e diritto (10 min) <b>▶ L5 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli allievi lavorano in gruppo con un "feeder" (lanciatore) che lancia il volano sul lato del diritto, mentre il giocatore con passo chasse colpisce di diritto con l'impugnatura di base. Dopo aver colpito il giocatore torna indietro e attende il prossimo turno in coda;</li> <li>il giocatore seguente, a sua volta, esegue lo stesso esercizio;</li> <li>variazione: gli allievi guadagnano punti se il volano colpisce un bersaglio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non sono necessari né rete né campo;</li> <li>il feeder può essere un istruttore, un allievo o un assistente;</li> <li>l'esercitazione può assegnare punti al singolo oppure al team.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare la rete e/o il campo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fare attenzione ai volani a terra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rendere l'esercitazione più lenta.</li> </ul>	
Passo chasse e rovescio (10 min) <b>▶ L5 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ripetere il suddetto esercizio sul lato del rovescio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Come sopra.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Come sopra.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Come sopra.</li> </ul>	

**Lezione 5: Giochi di verifica**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Passo chasse o diritto o rovescio (10 min)  ▶ L5 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>In gruppi: gli allievi sono in riga di fronte al feeder che decide di lanciare a destra o sinistra;</li> <li>il giocatore utilizza il passo chasse per colpire il volano con l'impugnatura adeguata;</li> <li>il giocatore seguente, a sua volta, esegue lo stesso esercizio;</li> <li>gli allievi guadagnano punti se il volano colpisce un bersaglio con l'impugnatura corretta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non sono necessari né rete né campo;</li> <li>il feeder deve dare il tempo sufficiente ai compagni per raggiungere il volano;</li> <li>l'esercitazione può assegnare punti al singolo oppure al team.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lanciare il volano cercando di nascondere.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rendere l'esercitazione più lenta.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore riepiega gli obiettivi principali della lezione (vedi sopra);</li> <li>il gruppo esegue lo stretching.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rivedere i suddetti obiettivi principali.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre domande per verificare se gli obiettivi sono stati acquisiti.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore, se necessario, risponde, descrive e mostra nuovamente gli esercizi.</li> </ul>	

## Lezione 6

# Giochi di verifica

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• introdurre vari esercizi per allenare il gioco nella zona frontale del campo;</li><li>• consolidare gli obiettivi trattati nelle lezioni precedenti per migliorare il gioco a rete.</li></ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• organizzare e partecipare a diversi giochi nella zona frontale del campo;</li><li>• descrivere gli obiettivi principali che consentono di migliorare il gioco a rete.</li></ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• reti da badminton (o materiale sostitutivo).</li></ul>	<p><b>Contesto/ situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso ma è possibile anche all'aperto. Per questa lezione saranno necessarie le reti (o materiale sostitutivo).</li></ul>

**Lezione 6: Giochi di verifica**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore ripete le nozioni principali per giocare nella zona frontale del campo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• impugnature;</li> <li>• movimento del braccio in anticipo rispetto alla gamba;</li> <li>• split step per muoversi verso il volano;</li> <li>• utilizzare lo split step, lo chasse e l'affondo;</li> <li>• allungare il braccio e colpire il volano lontano dal corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vedere i principi fondamentali nell'introduzione.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poiché si tratta di una verifica porre domande agli allievi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenere il gruppo a distanza di sicurezza durante la dimostrazione.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se necessario l'istruttore spiega e mostra gli esercizi.</li> </ul>	
"Statue" (10 min)  ▶ L6 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I giocatori corrono per la palestra in tutte le direzioni; quando l'istruttore urla "statue" si devono arrestare il più velocemente possibile;</li> <li>• i giocatori devono stare immobili per 5 secondi; al nuovo segnale dell'istruttore i giocatori riprendono a correre;</li> <li>• per aumentare la difficoltà del gioco, gli allievi possono effettuare falcate più ampie e fermarsi in posizione di affondo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare esercizi di stretching dinamico verso la fine del riscaldamento.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare segnali diversi (per esempio: fischio, battito di mani, ecc.) per richiamare le "statue" a differenti arresti (esempio: su una gamba, in posizione di squat, ecc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ottimizzare bene lo spazio.</li> </ul>
			↓		

**Lezione 6: Giochi di verifica**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Il re della rete (2 giocatori) (10 min)  ▶ <b>L6 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gioco a rete senza un campo delimitato. Punteggio: se un giocatore sbaglia (volano in rete), l'avversario guadagna 1 punto. Colpendo il nastro della rete, si guadagnano 3 punti. Vince il primo che raggiunge quota 12 punti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assicurarsi che venga utilizzata l'impugnatura corretta;</li> <li>• colpire rapidamente il volano (con un piccolo movimento);</li> <li>• muoversi avanti e indietro utilizzando lo split step, lo chasse e l'affondo. La racchetta va tenuta alta;</li> <li>• giocare a tempo con gruppi numerosi aiuta ad evitare tempi morti.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giocare in un'area più ampia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assicurarsi che i ragazzi non disturbino le coppie.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delimitare l'area del campo per concentrarsi sulla tecnica corretta del colpo.</li> </ul>	
Doppio a rete in stile "ping-pong" (15 min)  ▶ <b>L6 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I giocatori 1 e 2 giocano contro i giocatori 3 e 4;</li> <li>• il campo è l'area tra la rete e la linea di servizio;</li> <li>• all'inizio del gioco tutti i giocatori devono stare fuori dall'area di gioco. Il giocatore 1 inizia con un servizio o lancio con la mano nell'area di gioco avversaria; dopo di ciò entrambe le coppie devono colpire alternandosi;</li> <li>• progressione: dopo ogni colpo il giocatore deve correre nella parte posteriore del campo e toccare la linea di servizio a fondo campo del doppio con la racchetta;</li> <li>• giocare con il punteggio "ufficiale".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiare il compagno e gli avversari regolarmente;</li> <li>• utilizzare variazioni (esempio: invece di toccare la linea di servizio a fondo campo, i giocatori eseguono un salto a forbice o un altro movimento deciso dall'istruttore).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare più varianti per incrementare la difficoltà (esempio: disegnare bersagli, ecc.). Rendere il gioco competitivo per spronare gli allievi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedi sopra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare con squadre più numerose per ridurre la velocità (3 giocatori anziché 2). Per facilitare il gioco, dopo il colpo far toccare un bersaglio posto a breve distanza dall'area di gioco.</li> </ul>	

**Lezione 6: Giochi di verifica**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Carosello (15 min)  ▶ L6 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Due squadre di giocatori sono posizionate l'una di fronte all'altra. Il campo è l'area tra la rete e la linea di servizio;</li> <li>• il giocatore 1 della squadra A inizia con un servizio o lancio con le mani nell'area di gioco avversaria, il giocatore 1 della squadra B riceve; sarà poi la volta del giocatore 2 della squadra A e così via. Ad ogni errore il giocatore perde un punto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiare le squadre al segnale dell'istruttore;</li> <li>• variazione: i giocatori portano in dote il punteggio. Questo significa che ad ogni nuova partita, partiranno col punteggio precedentemente acquisito;</li> <li>• il punteggio può essere assegnato alla squadra o individualmente;</li> <li>• stabilire un premio affinché i ragazzi siano gratificati dopo un duro allenamento.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ridurre il numero di giocatori nella squadra per aumentare la difficoltà.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raccogliere i volani a terra; possono essere un pericolo durante il gioco.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividere i gruppi per livello per dare agli allievi l'opportunità di vivere un'esperienza positiva e una reale competizione.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore risponde gli obiettivi principali: partenza, gioco a rete e affondo;</li> <li>• il gruppo esegue lo stretching.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rivedere i suddetti obiettivi principali.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore spiega nuovamente le nozioni principali del gioco a rete.</li> </ul>	

## Lezione 7

# Servizio e scambio

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• introdurre il servizio corto di rovescio;</li> <li>• iniziare lo scambio.</li> </ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mostrare il servizio corto di rovescio;</li> <li>• giocare uno scambio nella parte frontale del campo.</li> </ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Racchette;</li> <li>• volani;</li> <li>• reti da badminton;</li> <li>• scatole che fungono da bersaglio (o bersagli disegnati a terra).</li> </ul>	<p><b>Contesto / situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La lezione dovrebbe essere svolta preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto).</li> </ul>

## Lezione 7: Servizio e scambio

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 7: <ul style="list-style-type: none"> <li>• impugnatura di rovescio col pollice;</li> <li>• servizio di rovescio;</li> <li>• posizionamento;</li> <li>• scambio nella parte frontale del campo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• impugnatura di rovescio col pollice;</li> <li>• le dita lasciano il volano un attimo prima di averlo colpito;</li> <li>• colpire sotto la vita;</li> <li>• servire flick o teso per ingannare l'avversario.</li> </ul>	↑	• Porre domande.	
			↓	• L'istruttore mostra e spiega l'esercizio.	
Staffetta con racchetta e volano (10 min) <b>▶ L7 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavorare a gruppi;</li> <li>• creare staffette con sfide tecniche in base al livello degli allievi. Ad esempio: staffetta con palleggio solo di diritto, solo di rovescio oppure alternandoli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli istruttori devono creare staffette considerando il livello degli allievi e incrementando gradualmente la difficoltà.</li> </ul>	↑	• Aggiungere ostacoli e passi chasse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ottimizzare bene lo spazio. Suddividere gli allievi in gruppi in modo da alternare gli esercizi.</li> </ul>
			↓	• Tenere il volano in equilibrio sulla racchetta con l'impugnatura di diritto o di rovescio. Il ritmo (marcia o corsa) è a discrezione dell'istruttore.	
Palleggio con il volano: impugnatura con il pollice (10 min) <b>▶ L7 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con la racchetta e il volano ai ragazzi viene chiesto di palleggiare con l'impugnatura di rovescio col pollice. Iniziare tenendo la racchetta tra la testa e lo stelo (la "T") con il pollice e l'indice sul telaio del piatto corde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• impugnatura di rovescio con il pollice;</li> <li>• dorso della mano rivolto verso l'alto.</li> </ul>	↑	• Preferire varianti creative: stare in piedi, inginocchiati su uno o entrambe le ginocchia, seduti, coricati e rialzarsi dalle suddette posizioni.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ottimizzare bene lo spazio;</li> <li>• incoraggiare i ragazzi a raccogliere i volani per evitare possibili infortuni (soprattutto alle caviglie).</li> </ul>
			↓	• Usare un'impugnatura molto corta (la "T" della racchetta).	

**Lezione 7: Servizio e scambio**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Servizio corto di rovescio (10 min) ▶ L7 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore mostra un servizio di rovescio cercando di far cadere il volano in un'area (esempio: posizionandosi dietro la propria linea di servizio, lanciare il volano nell'area di servizio avversaria);</li> <li>dopo ogni servizio raccogliere il volano e ritornare in posizione di partenza (contare i canestri);</li> <li>provare a colpire da distanze differenti;</li> <li>confrontare il numero di centri alla fine dell'esercizio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>le dita lasciano il volano un attimo prima di averlo colpito;</li> <li>testa della racchetta rivolta verso il basso;</li> <li>affondo e passo chasse con l'impugnatura di rovescio con il pollice.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ridurre l'area (ad esempio: un angolo del campo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ottimizzare bene gli spazi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentare l'area (ad esempio: l'intero campo).</li> </ul>	
Gara del servizio di rovescio (10 min) ▶ L7 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli allievi, divisi in squadre, si sfidano a fare più canestri possibili (ad es. in una scatola) con il servizio di rovescio. All'inizio dispongono di molti volani posizionati a terra (almeno 10 a persona);</li> <li>terminato l'esercizio, contare i centri effettuati dentro la scatola;</li> <li>la squadra che termina l'esercizio più velocemente ottiene un punto supplementare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>servire dalla mano;</li> <li>colpire sotto la vita;</li> <li>non aver fretta di servire;</li> <li>dopo ogni servizio, lasciare velocemente la postazione per agevolare il compagno successivo.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Con i giocatori migliori segnalare e spiegare possibili differenti traiettorie e parabole del volano (a sinistra, a destra e sopra la testa del ricevente, in modo che quest'ultimo non possa intercettarlo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ottimizzare bene gli spazi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non utilizzare la rete oppure lasciarla bassa.</li> </ul>	

### Lezione 7: Servizio e scambio

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Partita di singolo a rete (10 min)  ▶ L7 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi giocano in coppia su metà campo una partita a rete: si inizia servendo corto di rovescio;</li> <li>• dopo il servizio il campo è solo la parte frontale (dalla linea di servizio alla rete);</li> <li>• si gioca con il punteggio. La durata della partita dipende dal numero degli allievi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedere gli obiettivi principali della lezione 4.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consentire ai ragazzi di giocare in un'area più estesa utilizzando colpi a rete di diritto e di rovescio (split step, passo chasse e affondo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere il campo in condizioni di sicurezza generale.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentrarsi sulla tecnica corretta (giocare senza punteggio).</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi eseguono lo stretching coricati a terra, quindi si siedono per discutere la lezione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedere i suddetti obiettivi principali.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore pone domande al gruppo per verificare il raggiungimento degli obiettivi della lezione.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore spiega nuovamente gli obiettivi principali.</li> </ul>	

## Lezione 8

# Lift di rovescio

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
L'obiettivo di questa lezione è: <ul style="list-style-type: none"><li>• Il lift di rovescio dalla rete.</li></ul>	Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none"><li>• Mostrare il lift di rovescio dalla rete.</li></ul>
<b>Attrezzature</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• reti da badminton.</li></ul>	<b>Contesto / situazioni d'apprendimento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto).</li></ul>

### Lezione 8: Lift di rovescio

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<p>L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il lift di rovescio che serve per indirizzare il volano a fondo campo dell'avversario. Un buon lift alto dà al giocatore il tempo necessario per tornare a centro campo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiegare e mostrare il lift di rovescio.</li> <li>• Sottolineare l'importanza del lift di rovescio per indirizzare il volano in alto e a fondo campo.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Domandare agli allievi di eseguire il lift di rovescio senza volano.</li> </ul>	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore mostra e spiega le tecniche del lift di rovescio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere le coppie ben distanziate durante l'esercitazione.</li> </ul>
Staffetta a squadre con volani (10 min) <b>▶ L8 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi divisi in squadre hanno a disposizione tre volani a terra. Al segnale raccolgono un volano e correndo devono posarlo a terra con un affondo, quindi tornare al punto di partenza e ripetere la stessa azione con gli altri volani. Il secondo giocatore esegue lo stesso compito, ma portando indietro i volani. L'esercizio termina quando tutti i giocatori hanno partecipato alla gara.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il numero delle squadre e dei partecipanti può variare;</li> <li>• potrebbe essere necessario un breve riscaldamento.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La corsa è sostituita con passi chasse.</li> </ul>	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diminuire il numero di volani.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fare attenzione ai volani a terra.</li> </ul>

**Lezione 8: Lift di rovescio**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Equilibrio dinamico (10 min)  ▶ <b>L8 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ciascun giocatore, in piedi su una gamba, dispone di un volano e protraendosi in avanti, cerca di appoggiarlo a terra il più lontano possibile dal piede in appoggio: cercando di non cadere torna in posizione eretta, quindi, rimanendo sempre su una gamba, riprende il volano e torna alla posizione di partenza mantenendo l'equilibrio;</li> <li>ripetere l'esercizio sull'altra gamba.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sottolineare come mantenere l'equilibrio e un ritmo controllato durante l'esercizio.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posizionare il volano sempre più avanti. Ripetere più volte in equilibrio sulla stessa gamba.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiare regolarmente gamba e diminuire la distanza.</li> </ul>	
Lift di rovescio (15 min)  ▶ <b>L8 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ciascun allievo, con racchetta e volano, colpisce di rovescio quest'ultimo indirizzandolo il più in alto possibile;</li> <li>per la progressione dell'esercizio lavorare in coppia: il feeder lancia lentamente il volano, mentre il compagno esegue il lift di rovescio il più alto e lungo possibile;</li> <li>il feeder correndo all'indietro cerca di prendere il volano. Non deve muoversi finché il volano non è stato colpito;</li> <li>dopo 12 colpi, cambiare i ruoli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assicurarsi che sia utilizzata l'impugnatura corretta;</li> <li>non sono necessari né rete né campo. Posizionare o disegnare bersagli per indicare la distanza;</li> <li>se necessario, aumentare la difficoltà aggiungendo un movimento.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se l'esercizio è eseguito correttamente gli allievi possono eseguire il lift con passi chasse e affondo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ottimizzare bene gli spazi e mantenere gli allievi ben distanti tra loro.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrarsi sulla tecnica corretta. E' possibile utilizzare palloncini, anziché volani, per rendere l'esercizio più semplice.</li> </ul>	

**Lezione 8: Lift di rovescio**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
"Carosello" con lift di rovescio (15 min)  ▶ L8 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppi di 4-6 allievi sono posizionati al centro del campo. L'istruttore, oppure un giocatore, lancia i volani e, uno per uno, gli allievi eseguono il lift di rovescio partendo con lo split step e terminando con l'affondo finale;</li> <li>utilizzare bersagli e punteggio per rendere l'esercitazione più competitiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impugnatura rilassata e poi "vigorosa" durante l'impatto;</li> <li>l'impatto deciso determina una traiettoria alta e veloce verso fondo campo;</li> <li>da una semplice esercitazione tecnica progredire con gare più competitive.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare bersagli per rendere l'esercizio competitivo e giochi-gare per motivare gli allievi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavorando con il multishuttle fare attenzione ai volani a terra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non utilizzare la rete o abbassarla per aiutare gli allievi a utilizzare la tecnica corretta.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 8 (vedi sopra);</li> <li>il gruppo esegue stretching a terra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedere i suddetti obiettivi principali.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi principali della lezione.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore spiega e mostra gli esercizi.</li> </ul>	

## Lezione 9

# Lift di diritto

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• lift di diritto dalla rete;</li><li>• servizio alto di diritto.</li></ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mostrare il lift di diritto dalla rete;</li><li>• mostrare il servizio alto di diritto.</li></ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• reti da badminton (se necessarie);</li><li>• palloncini (se necessari);</li><li>• bersagli (possono anche essere disegnati a terra).</li></ul>	<p><b>Contesto/ situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto).</li></ul>

**Lezione 9: Lift di diritto**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<p>L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>il lift di diritto che serve per indirizzare il volano a fondo campo dell'avversario. Un buon lift alto dà al giocatore il tempo necessario per tornare a centro campo;</li> <li>il servizio alto di diritto. Questo servizio viene utilizzato nel singolo perché costringe l'avversario a muoversi verso fondo campo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spiegare e mostrare il lift di diritto;</li> <li>sottolineare l'importanza del lift di diritto per indirizzare il volano in alto e lontano;</li> <li>utilizzare l'impugnatura a "V" di diritto;</li> <li>servizio: spostare il peso del corpo dalla gamba dominante all'altra gamba;</li> <li>rotazione del bacino;</li> <li>eseguire completamente lo swing (apertura-impatto-chiusura) sotto mano.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Domandare agli allievi di rincorrere il lift di diritto.</li> </ul>	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore mostra nuovamente e spiega le tecniche del lift di diritto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenere le coppie ben distanziate durante l'esercitazione.</li> </ul>
<p>"Tocca il polpaccio" (10 min)</p> <p> <b>L9 – V1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli allievi, a coppie uno di fronte all'altro, sono fermi a ginocchia semiflesse (con la gamba dominante in avanti). Un allievo è l'"attaccante" e con il braccio dominante cerca di toccare il polpaccio dell'avversario. Il "difensore" deve reagire rapidamente e copiare i movimenti dell'"attaccante".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ogni 30-40 secondi cambiare il ruolo tra "attaccante" e "difensore";</li> <li>segnare un punto ogni volta che l'"attaccante" tocca il polpaccio del "difensore".</li> </ul>	<p>↑</p>	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gli allievi possono tentare di toccare i pantaloncini anziché il polpaccio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La sicurezza è la priorità di questo gioco. La distanza di sicurezza tra i compagni è fondamentale per evitare scontri.</li> </ul>

**Lezione 9: Lift di diritto**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
"Non far cadere la racchetta" (5 min)  ▶ L9 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Due allievi sono in piedi uno di fronte all'altro a distanza di due metri, ognuno con la propria racchetta tenuta dal manico e puntata verticalmente a terra. Al segnale dell'istruttore i giocatori devono lasciare andare la propria racchetta e scattare verso la racchetta avversaria prima che questa cada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come variazione, posizionare gli allievi in cerchio, al segnale, farli scattare (a sinistra o a destra) per prendere la racchetta del compagno a fianco.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare la distanza tra i compagni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le coppie devono essere ben distanziate tra loro.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare con brevi distanze e gradualmente aumentare la difficoltà. Utilizzare volani (lanciati dall'alto) al posto delle racchette affinché gli allievi abbiano più tempo.</li> </ul>	
Lift di diritto (15 min)  ▶ L9 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciascun allievo, con racchetta e volano, colpisce di diritto quest'ultimo indirizzandolo il più in alto possibile;</li> <li>• per la progressione dell'esercizio, lavorare in coppia: il feeder lancia lentamente il volano, mentre il compagno esegue il lift di diritto il più alto e lungo possibile;</li> <li>• il feeder, correndo all'indietro cerca di prendere il volano; non deve muoversi finché il volano non è stato colpito;</li> <li>• dopo 12 colpi, cambiare i ruoli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assicurarsi che venga utilizzata l'impugnatura corretta;</li> <li>• non sono necessari né rete né campo. Posizionare o disegnare bersagli per indicare la distanza;</li> <li>• se necessario, aumentare la difficoltà aggiungendo un movimento.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se l'esercizio è eseguito correttamente gli allievi possono eseguire il lift con passi chasse e affondo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ottimizzare bene gli spazi e mantenere gli allievi ben distanti tra loro.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentrarsi sulla tecnica corretta. E' possibile utilizzare palloncini, anziché volani, per rendere l'esercizio più semplice.</li> </ul>	

**Lezione 9: Lift di diritto**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
"Carosello" con lift di diritto (10 min)  ▶ L9 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppi di 4-6 allievi sono posizionati al centro del campo. L'istruttore, oppure un giocatore, lancia i volani e uno per uno gli allievi eseguono il lift di diritto partendo con lo split step e terminando con l'affondo finale;</li> <li>utilizzare bersagli e punteggiare per rendere l'esercitazione più competitiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impugnatura rilassata e poi "vigorosa" durante l'impatto;</li> <li>l'impatto deciso determina una traiettoria alta e veloce verso fondo campo.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare bersagli per rendere l'esercizio competitivo e giochi-gare per motivare gli allievi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavorando con il multishuttle fare attenzione ai volani a terra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non utilizzare la rete o abbassarla per aiutare gli allievi a utilizzare la tecnica corretta.</li> </ul>	
Gioca a golf (10 min)  ▶ L9 – V5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli allievi eseguono un servizio alto di diritto. Devono colpire il volano dal punto di partenza indirizzandolo verso il bersaglio e cercando di fare buca (come a golf) con il minor numero possibile di colpi;</li> <li>per colpire il più lontano possibile devono eseguire bene lo swing, la rotazione dell'avambraccio e colpire sotto mano. I principianti possono utilizzare servizi flick (tesi) per colpire più facilmente il bersaglio;</li> <li>per risparmiare spazio i volani possono essere rallentati. E' possibile utilizzare volani in plastica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trasferire il peso del corpo dalla gamba dominante all'altra gamba;</li> <li>rotazione del bacino;</li> <li>eseguire completamente lo swing sotto mano per produrre una traiettoria alta e una caduta verticale del volano;</li> <li>eseguire il servizio flick per non allontanarsi dal bersaglio;</li> <li>utilizzare il servizio alto di diritto per colpi lunghi e un servizio corto di rovescio per colpi corti.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posizionare i bersagli sul campo diminuendone gradualmente le dimensioni durante il gioco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durante il servizio mantenere la distanza di sicurezza tra gli allievi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniziare concentrandosi sull'altezza della traiettoria del volano per poi aumentarne anche la lunghezza.</li> </ul>	

**Lezione 9: Lift di diritto**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 9 (vedi sopra);</li><li>il gruppo esegue stretching a terra.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi principali della lezione.</li></ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"><li>Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi principali della lezione.</li></ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"><li>L'istruttore spiega e mostra gli esercizi.</li></ul>	

## Lezione 10

# Giochi di verifica

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sviluppare con esercizi la capacità di eseguire i lift di diritto e di rovescio dalla rete;</li><li>• sviluppare con esercizi la tecnica di movimento e di affondo per eseguire i lift dalla rete.</li></ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• cambiare agevolmente l'impugnatura (7/10 volte di fila) durante l'esecuzione dei due lift a rete;</li><li>• eseguire un affondo con una buona falcata e con il piede dominante che atterra idealmente nel punto di caduta previsto del volano.</li></ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• reti da badminton;</li><li>• dado (per il punteggio).</li></ul>	<p><b>Contesto/situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso ma è possibile anche all'aperto. Per questa lezione sono necessarie le reti.</li></ul>

**Lezione 10: Giochi di verifica**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 10 e riprende quelli delle lezioni 8 e 9.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedere gli obiettivi principali delle lezioni 8 e 9;</li> <li>• rimarcare il giusto utilizzo delle impugnature e dell'affondo.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Domandare agli allievi di mostrare e spiegare le differenze tra i due lift.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere la distanza di sicurezza durante le dimostrazioni.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore spiega e mostra i colpi.</li> </ul>	
La corsa del dado (10 min) <b>▶ L10 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi divisi in squadre sono allineati in riga. Devono correre avanti e indietro ad una distanza di circa 20 metri. Quando un giocatore torna alla partenza deve lanciare un dado e scrivere su un foglio il numero uscito. Il giocatore successivo deve compiere la stessa azione e così via;</li> <li>• vince la squadra che raggiunge per prima i 100 punti (il punteggio è a discrezione dell'istruttore).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Questo gioco consente anche agli allievi più lenti di rimanere in gara (poiché possono essere fortunati al lancio del dado);</li> <li>• è possibile variare il percorso posizionando ostacoli e tecniche di corsa differenti;</li> <li>• finire il riscaldamento con uno stretching dinamico.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare il ritmo inserendo in squadre meno numerose giocatori più veloci.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incominciare solamente al segnale.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permettere a tutti gli allievi di vivere un'esperienza positiva dividendo le squadre in base al livello.</li> </ul>	
Volani in equilibrio 2 <b>▶ L10 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi tenendo un volano capovolto sulle proprie teste, utilizzano una tecnica di affondo di base (vedi obiettivi principali) per muoversi in avanti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portare il ginocchio in alto 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> <li>• -creare delle gare.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare la lunghezza della falcata.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fare attenzione ai volani a terra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camminare con il volano sulla testa.</li> </ul>	

**Lezione 10: Giochi di verifica**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
"Carosello" con lift di diritto e rovescio (15 min)  ▶ L10 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruppi di 4-6 allievi, partono dal centro del campo. L'istruttore lancia i volani e gli allievi, uno per uno, utilizzando passi chasse e affondo, giocano due lift: iniziando dal diritto, ritornano al centro per terminare eseguendo il lift di rovescio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il feeder può essere anche un allievo (per esempio un ragazzo infortunato. In questo modo tutti sono coinvolti nell'attività);</li> <li>variazione: assegnare un punto ad ogni volano che cade in una zona prestabilita a fondo campo.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assicurarsi che gli allievi tornino al punto di partenza dopo ogni lift.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assicurarsi della tecnica corretta di lancio del feeder.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non sono necessari né la rete né il campo, ma assicurarsi che venga tracciata a terra la distanza tra il feeder e la posizione di partenza dell'allievo (per dargli il giusto spazio per eseguire i passi).</li> </ul>	

**Lezione 10: Giochi di verifica**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Servizio, scambio corto a rete e lift (20 min)  ▶ L10 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>In coppie gli allievi giocano scambi a rete;</li> <li>quando si trovano in una buona posizione possono eseguire il lift cercando di piazzare il volano in una zona delimitata a fondo campo. Se colpiscono il bersaglio guadagnano un punto. Se non lo colpiscono viene sottratto un punto dal punteggio preacquisito. Lo scambio termina quando il giocatore esegue il lift;</li> <li>variazione: quando un giocatore esegue il lift l'avversario tenta d'intercettare il volano prima che tocchi a terra per ottenere un punto supplementare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il gioco è a tempo e i compagni devono essere regolarmente cambiati;</li> <li>gli allievi possono portare in dote il proprio punteggio nella gara successiva e alla fine del tempo sommare tutti i punti.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare un'area di gioco più estesa e bersagli più piccoli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assicurarsi che gli allievi non entrino in campo durante gli scambi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abbassare o rimuovere la rete per garantire la tecnica corretta dei lift.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore riassume i contenuti delle lezioni 8, 9 e 10;</li> <li>il gruppo esegue stretching a terra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedere i suddetti obiettivi principali.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore spiega e mostra gli esercizi.</li> </ul>	

# SHUTTLE TIME

**PROGRAMMA *BWF* PER IL  
BADMINTON NELLE SCUOLE**

LEZIONI: SWING E LANCIO

© Badminton World Federation 2011.  
Prima pubblicazione Novembre 2011.

# Contenuti

## Lezioni: Swing e lancio

---

Panoramica: Introduzione .....	52
Lezione 11: Drive da metà campo .....	53
Lezione 12: Allenare e sviluppare il gioco da metà campo .....	57

# Panoramica

## 1. Introduzione: Swing e lancio

Prima di addentrarsi nella lettura e nella programmazione delle lezioni, leggere le seguenti informazioni:

- Fare riferimento al Modulo 6 (pagina 59 del Manuale per i Teacher) prima di programmare queste lezioni.
- Per ciascuna attività trattata nelle lezioni, sono presenti video che mostrano l'attività ed accompagnano gli insegnanti nella loro formazione.

<b>Sezione 2</b> <b>Swing e lancio</b> (2 lezioni)	<p>Questa sezione è stata formulata per accompagnare i ragazzi nel passaggio dal <b>colpo sottomano</b> al <b>colpo sopra la testa</b>. Sono compresi i relativi elementi fisici come il lancio e la coordinazione.</p> <p>In questa sede viene introdotto il badminton come gioco di velocità. Quest'ultima aumenta negli scambi in base al livello degli allievi.</p> <p>Di solito il ritmo incalzante è anche sinonimo di aumento del divertimento dei ragazzi durante gli scambi.</p> <p>Si noti però che la velocità dev'essere controllata per assicurarsi che la tecnica continui ad essere sviluppata correttamente.</p> <p>Entro la fine della <b>Sezione 2, "Swing e lancio"</b>, gli allievi dovrebbero essere in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• eseguire scambi più veloci da metà campo a metà campo;</li><li>• mostrare la tecnica corretta di lancio in preparazione al colpo sopra la testa.</li></ul>
--	---

## Lezione 11

# Drive da metà campo

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>In questa lezione vengono presentati:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• la posizione di partenza;</li><li>• il gioco da metà campo di diritto e di rovescio (drive).</li></ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mostrare la posizione di partenza;</li><li>• mostrare i drive di diritto e di rovescio con l'impugnatura e la postura corretta;</li><li>• eseguire un semplice scambio da metà campo.</li></ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Volani, palle di spugna o pouf (una ogni due allievi);</li><li>• racchette;</li><li>• reti da badminton (se necessario).</li></ul>	<p><b>Contesto / situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• E' possibile fare tutte le attività su un campo dotato di rete oppure sostituendo quest'ultima con una corda.</li></ul>

### Lezione 11: Drive da metà campo

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore spiega e mostra la tecnica per eseguire i drive di diritto e di rovescio;</li> <li>l'istruttore mostra la posizione di partenza e l'uso della racchetta (viene richiesto un rapido cambio d'impugnatura).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posizione di partenza: ginocchia leggermente flesse, racchetta davanti al corpo (in posizione verticale);</li> <li>rapido cambio d'impugnatura e movimenti corti della racchetta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agli allievi viene richiesto di mostrare il cambio d'impugnatura (rivedere le lezioni precedenti)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il gruppo deve stare a distanza di sicurezza durante la dimostrazione dell'istruttore.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>↓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore mostra e spiega la tecnica.</li> </ul>	
Gioco del lancio (10 min) <b>▶ L11 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli allievi lavorano in gruppi (idealmente 6). Ciascun ragazzo dispone di un volano, un pouf o una palla di spugna che lancerà:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– il più in alto possibile;</li> <li>– il più lontano possibile;</li> <li>– combinando le prime due e utilizzando un bersaglio.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare il braccio dominante;</li> <li>ruotare il busto per imprimere la massima efficienza al lancio;</li> <li>ruotare completamente la spalla;</li> <li>lasciare il volano quando la mano è alla massima altezza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare bersagli di dimensioni differenti per aumentare la difficoltà. Lanciare da diverse distanze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durante i lanci, fare attenzione a non colpire occhi e viso;</li> <li>ridurre i gruppi a 3-4 allievi;</li> <li>lanciare al segnale dell'istruttore.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>↓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrarsi sulla tecnica corretta.</li> </ul>	

**Lezione 11: Drive da metà campo**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Libera il campo (10 min) ▶ L11 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incoraggiare la corretta tecnica di lancio sopra la testa.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diminuire il numero di giocatori e aumentare il numero di volani.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Durante i lanci, fare attenzione a non colpire occhi e viso;</li> <li>fare attenzione ai volani a terra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abbassare la rete.</li> </ul>	
Introduzione al movimento rapido della racchetta (15 min) ▶ L11 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli allievi lavorano in coppie. Uno lancia il volano da un lato del campo (all'altezza spalla) l'altro lo colpisce;</li> <li>l'istruttore mostra la posizione di partenza e l'uso della racchetta (viene richiesto un rapido cambio d'impugnatura); lanciare sul diritto per i drive di diritto e sul rovescio per i drive di rovescio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiare ruolo ogni 10 colpi;</li> <li>entrambi i giocatori si trovano sullo stesso lato del campo;</li> <li>lanciare il volano all'altezza e velocità giusta;</li> <li>movimenti corti della racchetta;</li> <li>tenere la racchetta davanti al corpo.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se gli allievi eseguono correttamente l'esercizio, il compagno potrà lanciare i volani con più frequenza, ottenendo la riduzione dello swing (movimento della racchetta durante il colpo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenere la distanza di sicurezza tra i compagni durante i lanci;</li> <li>assicurarsi che chi lancia sia in posizione sicura (di lato).</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Per questo esercizio non sono necessari né la rete né il campo.</li> </ul>	

**Lezione 11: Drive da metà campo**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Gioco teso (15 min)  ▶ <b>L11 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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).</li> <li>• Iniziare lo scambio a velocità ridotta, concentrandosi sull'esecuzione corretta dei colpi; incrementare gradualmente la velocità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dare importanza alla posizione di partenza;</li> <li>• racchetta davanti al corpo (non portare il gomito verso il corpo);</li> <li>• lavorare con le dita, impugnando saldamente il manico, per generare potenza.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alternare il drive di diritto e di rovescio (assicurarsi del cambio corretto d'impugnatura).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere la distanza di sicurezza tra le coppie;</li> <li>• ottimizzare bene lo spazio.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire solo drive di diritto e cambiare eseguendo solo drive di rovescio al segnale dell'istruttore (dopo pochi minuti).</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il gruppo esegue stretching a terra;</li> <li>• l'istruttore riepiega gli obiettivi principali della lezione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impugnatura corretta e swing veloce per migliorare il gioco teso;</li> <li>• posizione di partenza;</li> <li>• rapidi cambi d'impugnatura.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agli allievi viene domandato cos'è un drive.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore spiega nuovamente gli obiettivi principali.</li> </ul>	

## Lezione 12

# Allenare e sviluppare il gioco da metà campo

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
In questa lezione vengono presentati: <ul style="list-style-type: none"><li>• la posizione di partenza, il gioco da metà campo di diritto e di rovescio (drive).</li></ul>	Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none"><li>• giocare scambi da metà campo con l'impugnatura corretta.</li></ul>
<b>Attrezzature</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• reti da badminton (se necessario).</li></ul>	<b>Contesto / situazioni d'apprendimento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione sono necessari reti e campo da badminton. Per quest'ultimo è possibile disegnare le righe per terra.</li></ul>

**Lezione 12: Allenare e sviluppare il gioco da metà campo**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore introduce gli obiettivi principali della lezione 12: <ul style="list-style-type: none"> <li>l'istruttore sottolinea la tecnica e la posizione del corpo corretta per il drive di diritto e di rovescio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedere gli obiettivi principali della lezione 11.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniziare la lezione con i cambi d'impugnatura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il gruppo deve stare a distanza di sicurezza durante la dimostrazione dell'istruttore.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrarsi singolarmente sulla tecnica di diritto e poi di rovescio.</li> </ul>	
Lancio del volano a squadre (10 min) <b>▶ L12 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli allievi sono divisi in due squadre di cui una con il volano. I componenti della squadra con il volano se lo passano mentre gli altri cercano di intercettarlo. Ciascun passaggio riuscito è un punto, se il volano cade a terra passa all'altra squadra;</li> <li>quando il volano cade a terra, passa in possesso alla squadra avversaria;</li> <li>il gioco, a punti o a tempo, è praticato in un'area definita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare solo il braccio dominante;</li> <li>sottolineare la tecnica corretta di lancio;</li> <li>incoraggiare il cambio di direzione per creare spazi;</li> <li>promuovere il gioco di squadra, mediante i passaggi al suo interno.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introdurre il salto a forbice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantenere i giocatori distanziati, per evitare collisioni;</li> <li>quando il volano cade, il possesso deve passare all'altra squadra. Evitare lotte a terra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrarsi sulla tecnica di lancio.</li> </ul>	
Staffette "corsa e lancio" (10 min) <b>▶ L12 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corsa in avanti e lancio;</li> <li>corsa all'indietro e lancio;</li> <li>chasse e lancio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creare la staffetta in base al livello, alle abilità e alle risorse disponibili;</li> <li>creare staffette poco numerose per ridurre i tempi morti.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creare la staffetta in base al: livello, abilità e risorse disponibili.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fare attenzione agli ostacoli a terra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creare staffette poco numerose per ridurre i tempi morti.</li> </ul>	

**Lezione 12: Allenare e sviluppare il gioco da metà campo**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Gioco drive cercando di colpire il corpo (15 min) <b>▶ L12 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi giocano drive di dritto e di rovescio da un "corridoio" all'altro (5-6 metri);</li> <li>• iniziare con il servizio di rovescio. Lo scopo è colpire il corpo dell'avversario, dal collo in giù, per guadagnare un punto;</li> <li>• l'obiettivo è incrementare la velocità del movimento della racchetta (swing), cercando di giocare scambi tesi e veloci, ricordando di colpire il volano davanti al corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare a velocità ridotta;</li> <li>• cambiare regolarmente i compagni;</li> <li>• incoraggiare il gioco strategico (dal basso verso l'alto, da sinistra verso destra, ecc ecc).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementare velocità e intensità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere la distanza di sicurezza tra le coppie;</li> <li>• sottolineare l'importanza nel colpire dal collo in giù l'avversario.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare alternando i colpi da un lato all'altro (uno gioca lungo linea, l'altro incrociato e viceversa, per sviluppare i cambi d'impugnatura).</li> </ul>	
Quanti colpi al minuto? (15 min) <b>▶ L12 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I giocatori posti a circa 2,5 metri dalla rete, giocano in coppia. L'obiettivo è colpire più volte possibile il volano nel tempo prestabilito. Se commettono un errore, il punteggio viene azzerato.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare con 30 secondi e poi aumentare gradualmente;</li> <li>• cambiare regolarmente i compagni.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ridurre la distanza tra i giocatori per aumentare la velocità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sottolineare l'importanza della distanza di sicurezza.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbassare o eliminare la rete.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il gruppo esegue stretching a terra;</li> <li>• l'istruttore rispiega gli obiettivi principali della lezione 11.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedere gli obiettivi principali.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi principali della lezione.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore spiega nuovamente gli obiettivi principali e gli allievi ascoltano.</li> </ul>	

# SHUTTLE TIME

**PROGRAMMA *BWF* PER IL  
BADMINTON NELLE SCUOLE**

LEZIONI: LANCIO E COLPO

© Badminton World Federation 2011.  
Prima pubblicazione Novembre 2011.

# Contenuti

## Lezioni: Lancio e colpo

---

Panoramica: Introduzione .....	62
Lezione 13: Clear e salto a forbice .....	63
Lezione 14: Esercitazioni .....	66
Lezione 15: Drop con salto a forbice .....	71
Lezione 16: Esercitazioni .....	75
Lezione 17: Smash e block .....	79
Lezione 18: Esercitazioni .....	84

# Panoramica

## 1. Introduzione: lancio e colpo

Prima di addentrarsi nella lettura e nella programmazione delle lezioni, leggere le informazioni seguenti:

- Fare riferimento al Modulo 7 (pagina 67 del Manuale per i Teacher) prima di programmare queste lezioni.
- Per ciascuna attività trattata nelle lezioni, sono presenti video che mostrano l'attività ed accompagnano gli insegnanti nella loro formazione.

<b>Sezione 3</b> <b>Lancio e colpo</b> (6 lezioni)	<p>In questa sezione viene introdotto e sviluppato il <b>colpo sopra la testa</b> e vengono associate gli elementi fisici tra cui il salto e atterraggio nonché la core stability.</p> <p>La maggior parte delle lezioni di questa sezione si apre con giochi che migliorano la tecnica del lancio che è l'abilità principale necessaria per lo sviluppo di una buona tecnica di colpo sopra la testa</p> <p>Entro la fine della <b>Sezione 3, "Lancio e colpo"</b>, gli allievi dovrebbero essere in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• eseguire scambi colpendo sopra la testa;</li><li>• muoversi sul campo con i passi basi;</li><li>• eseguire scambi a tutto campo.</li></ul>
--	--

## Lezione 13

# Clear con salto a forbice

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>L'obiettivo di questa lezione è:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• introdurre il clear e il salto a forbice (sforbiciata).</li></ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mostrare l'esecuzione del movimento del clear (senza volano) con il salto a forbice (sforbiciata);</li><li>• spiegare come raggiungere un volano a fondo campo e colpirlo con un clear di diritto.</li></ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• pouf (se necessari);</li><li>• reti da badminton.</li></ul>	<p><b>Contesto/situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto).</li></ul>

**Lezione 13: Clear con salto a forbice**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore spiega e mostra il salto a forbice senza volano (sforbiciata);</li> <li>l'istruttore spiega il salto a forbice e il clear di diritto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il clear può essere un colpo d'attacco o di difesa;</li> <li>per il salto a forbice è necessario posizionarsi di lato e utilizzare passi chasse. Il salto è una rotazione di 180° utile per cambiare direzione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In questa fase gli allievi più bravi possono aiutare durante le dimostrazioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il gruppo deve stare a distanza di sicurezza durante la dimostrazione.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>↓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore spiega e mostra il movimento.</li> </ul>	
Salto a forbice (10 min) <b>▶ L13 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il gruppo si esercita con le correzioni dell'istruttore;</li> <li>gli allievi con un volano o pouf ciascuno, lo lanciano in avanti utilizzando il passo a forbice; dopo il lancio corrono a riprendere il volano/pouf;</li> <li>iniziare l'esercizio senza il passo chasse all'indietro e in seguito introdurre due passi chasse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli allievi si trovano in riga di fronte all'istruttore;</li> <li>fornire le istruzioni necessarie per rimarcare la tecnica corretta del salto a forbice (vedi i suddetti obiettivi principali);</li> <li>sforbiciata;</li> <li>atterrare prima sul piede non dominante e poi muoversi in avanti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniziare con lo split step, continuare con i passi chasse, eseguire il salto a forbice e tornare alla posizione di partenza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ottimizzare bene gli spazi.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>↓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli allievi lavorano in coppia per correggersi a vicenda la tecnica.</li> </ul>	
Allena il passo a forbice (10 min) <b>▶ L13 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il gruppo si esercita con le correzioni dell'istruttore;</li> <li>gli allievi, con la racchetta, sono posizionati lateralmente e in riga su una linea. Il peso del corpo è sul piede dominante. Al segnale eseguono un salto a forbice, atterrando in avanti;</li> <li>iniziare l'esercizio senza il passo chasse all'indietro e in seguito introdurre due passi chasse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedere i suddetti obiettivi principali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare bersagli per rendere il gioco competitivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tenere gli allievi a distanza di sicurezza e fare attenzione agli oggetti a terra.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>↓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrarsi sull'esecuzione corretta del passo a forbice (sforbiciata).</li> </ul>	

**Lezione 13: Clear con salto a forbice**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Clear di dritto (20 min) <b>▶ L13 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In gruppi di tre, il giocatore 1 nello stesso lato del campo del giocatore 2, lancia il volano in alto per il giocatore 2 che lo colpisce con un clear di dritto con rotazione del busto. Il giocatore 3, dall'altra parte del campo, prende al volo il volano e lo rilancia al giocatore 1 per ripetere l'esercizio;</li> <li>ogni 10 ripetizioni, i giocatori cambiano ruolo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrarsi sulla tecnica corretta del clear;</li> <li>posizionarsi lateralmente;</li> <li>braccia/gomiti all'altezza della spalla;</li> <li>la racchetta si deve muovere verso il volano;</li> <li>intercettare e colpire il volano alla massima altezza, con movimento rapido della racchetta;</li> <li>rotazione del busto di 180°.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il giocatore 3 fornisce un feedback (informazione) riguardo la lunghezza del clear.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assicurarsi che i feeder siano in posizione di sicurezza.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eeguire il passo chasse per passare al salto a forbice.</li> </ul>	
Scambio con clear di dritto (10 min) <b>▶ L13 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A coppie: lo scambio inizia con un lift alto, o servizio, verso il fondo campo avversario e continua con clear di dritto. L'obiettivo è eseguire un colpo il più alto e profondo possibile;</li> <li>i compagni forniscono feedback riguardo la lunghezza del clear.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedere i suddetti obiettivi principali;</li> <li>è possibile eseguire l'esercizio senza rete;</li> <li>i giocatori possono ruotare sul campo dopo 10 clear.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tornare al centro dopo ogni colpo.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tra un colpo e l'altro toccare la linea del servizio (davanti la rete) con la racchetta, utilizzando clear molto alti e meno profondi.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore riepiega gli obiettivi principali della lezione 13;</li> <li>il gruppo esegue stretching a terra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ricordare che il clear con salto a forbice può essere un colpo d'attacco o di difesa, sempre eseguito protraendo il corpo in avanti dopo il colpo.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi principali della lezione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assicurarsi che lo stretching venga eseguito con la tecnica corretta.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore ripete gli obiettivi principali.</li> </ul>	

## Lezione 14

# Esercitazioni

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>L'obiettivo di questa lezione è:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• migliorare con l'allenamento il clear di diritto.</li></ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mostrare l'esecuzione del movimento del clear (senza volano) con il salto a forbice (sforbiciata);</li><li>• mostrare come raggiungere un volano a fondo campo e colpirlo con un clear di diritto.</li></ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• pouf o palle di spugna (se necessari);</li><li>• reti da badminton.</li></ul>	<p><b>Contesto/situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione saranno necessarie reti (o materiale simile) e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra e utilizzare una corda come rete.</li></ul>

### Lezione 14: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore mostra nuovamente il salto a forbice (con la tecnica della sforbiciata);</li> <li>• l'istruttore mostra nuovamente la tecnica del clear di diritto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedere gli obiettivi principali della lezione 14.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Domandare agli allievi di eseguire dimostrazioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenere gli allievi a distanza di sicurezza durante l'esercitazione.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore spiega e mostra la tecnica e il movimento.</li> </ul>	
Lancio con salto a forbice (10 min) <b>▶ L14 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi lavorano in gruppi. Ciascun ragazzo dispone di un volano/pouf/palla di spugna. Per allenare il salto a forbice, gli allievi vengono spronati a lanciare l'oggetto correndo verso fondo campo;</li> <li>• dopo il lancio, corrono in avanti a raccogliere il volano, pronti a ripartire;</li> <li>• è possibile lavorare a coppie con un volano.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incoraggiare gli allievi a utilizzare il salto a forbice per cambiare direzione;</li> <li>• utilizzare solo il braccio dominante;</li> <li>• posizionarsi lateralmente;</li> <li>• rotazione della spalla;</li> <li>• rilasciare il volano quando la mano è alla massima altezza.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare l'intensità riducendo il numero di giocatori.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitare il contatto fisico.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare o diminuire l'area di gioco per variare la difficoltà.</li> </ul>	

### Lezione 14: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
<p>Scambio con clear di diritto con aggiunta di giochi di destrezza (15 min)</p> <p><b>▶ L14 – V2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A coppie: lo scambio inizia con un lift alto, o servizio, verso il fondo campo avversario e continua con clear di diritto. L'obiettivo è eseguire un colpo il più alto e profondo possibile;</li> <li>• i compagni forniscono feedback riguardo la lunghezza del clear;</li> <li>• continuare l'esercizio spronando i giocatori a scagliare il volano alto e profondo, per poter aggiungere giochi di destrezza tra i clear. Ad esempio, mentre il volano è in aria:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>– passare la racchetta dalla mano dominante all'altra e viceversa;</li> <li>– passare la racchetta dietro la schiena;</li> <li>– sedersi e rialzarsi;</li> <li>– toccare la rete con la racchetta.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedere gli obiettivi principali della lezione 14;</li> <li>• è possibile eseguire l'esercizio senza rete;</li> <li>• i giocatori possono ruotare dentro e fuori dal campo ogni 10 clear.</li> </ul>	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tornare al centro dopo ogni colpo.</li> </ul>	
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tra un colpo e l'altro toccare la linea del servizio (davanti la rete) con la racchetta, utilizzando clear molto alti e meno profondi.</li> </ul>	

### Lezione 14: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Allena il clear di diritto (15 min)  <b>▶ L14 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A coppie: posizionare un cono (o simile) a 5 passi dalla rete, verso il fondo campo. I giocatori devono eseguire un colpo forte e alto. Se il volano cade prima del cono, il giocatore avversario guadagna un punto. Se si lavora con un gruppo numeroso, ad esempio più di 30 allievi, è possibile effettuare il gioco a squadre: 2 contro 2 su metà campo.</li> <li>• Gli allievi giocano a turno per colpire il clear e i punti ottenuti dai singoli giocatori vengono assegnati alla squadra; A coppie è possibile giocare sul campo oppure in uno spazio non delimitato (anche senza rete), conteggiando quanti clear consecutivi vengono giocati senza errori.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentrarsi sulla tecnica corretta del colpo e sulla sforbiciata;</li> <li>• braccia/gomiti all'altezza della spalla;</li> <li>• la racchetta si deve muovere verso il volano;</li> <li>• intercettare e colpire il volano alla massima altezza, con movimento rapido della racchetta;</li> <li>• rotazione del busto di 180°;</li> <li>• dividere i gruppi in base al livello dei giocatori. Cambiare i compagni per creare più competizione;</li> <li>• ruotare regolarmente i giocatori.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare aree più piccole per aumentare la difficoltà.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se più allievi giocano sullo stesso campo, fornire istruzioni sull'entrata e l'uscita dal campo, per evitare scontri tra i ragazzi;</li> <li>• attendere che i giocatori siano in posizione di sicurezza.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• E' possibile giocare senza rete né campo. Posizionare semplicemente i giocatori a circa 3 metri di distanza e aumentare gradualmente tale distanza.</li> </ul>	

### Lezione 14: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Partita con clear di diritto (10 min)  ▶ L14 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi giocano a metà campo. Iniziando con un lift alto (servizio), lo scambio deve cominciare con due clear di diritto lungo linea;</li> <li>• contare i punti e cambiare i compagni dopo un tempo prestabilito dall'istruttore.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il clear deve essere eseguito con il salto a forbice (sforbiciata) e atterrando in avanti;</li> <li>• far ruotare i giocatori regolarmente;</li> <li>• usare tutto lo spazio disponibile.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come variazione: se il clear non raggiunge una certa area prestabilita (esempio il corridoio di fondo), il giocatore perde immediatamente lo scambio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare a giocare al segnale dell'istruttore e assicurarsi che gli allievi non attraversino il campo fino alla fine del gioco.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Più di due allievi possono giocare sulla stessa metà campo. L'allievo che perde tre scambi, esce e viene rimpiazzato da un compagno, ciò assicurerà che i ragazzi rimangano in campo per brevi periodi di tempo, senza attendere troppo a lungo il proprio turno.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore rispiega gli obiettivi principali della lezione 14;</li> <li>• il gruppo esegue stretching a terra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedere i suddetti obiettivi principali.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi della lezione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assicurarsi che lo stretching venga eseguito con la tecnica corretta.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore ripete gli obiettivi principali.</li> </ul>	

## Lezione 15

# Drop con salto a forbice

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>L'obiettivo di questa lezione è:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• introdurre il drop di diritto da fondo campo.</li></ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• spiegare la tecnica del drop;</li><li>• mostrare l'esecuzione del movimento del drop (senza volano) e confrontarlo al clear.</li></ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• reti da badminton.</li></ul>	<p><b>Contesto/situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione, saranno necessarie reti e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra e utilizzare una corda come rete.</li></ul>

**Lezione 15: Drop con salto a forbice**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore spiega e mostra la tecnica del drop di diritto (senza volano);</li> <li>l'istruttore spiega i diversi colpi sopra la testa utilizzati nel badminton e la differenza tra drop e clear.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spiegare agli allievi che i colpi sopra la testa devono avere lo stesso movimento;</li> <li>stessa azione / movimento del clear ma con finale spinto / appoggiato, anziché colpito;</li> <li>continuare a perseguire gli obiettivi principali delle lezioni 13 e 14.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Domandare agli allievi di spiegare le differenze dei colpi sopra la testa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tenere gli allievi a distanza di sicurezza durante le dimostrazioni.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore spiega le differenze.</li> </ul>	
Esercizi di mobilità (10 min)  ▶ <b>L15 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A coppie: entrambi gli allievi si muovono per raggiungere le mani del compagno:</li> <li>in piedi, schiena contro schiena, ruotano il busto a destra e a sinistra per toccarsi le mani;</li> <li>in piedi, schiena contro schiena, flettono il busto per toccarsi le mani tra le gambe e ritornando in piedi, allungano le braccia verso l'alto per toccarsi le mani sopra la testa;</li> <li>supini, uno di fronte all'altro, si toccano le mani eseguendo il movimento classico per gli addominali;</li> <li>proni, uno di fronte all'altro, si toccano le mani inarcando la schiena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controllare il ritmo dell'esercizio.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se gli allievi eseguono bene l'esercizio, incrementare il ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accoppiare gli allievi con caratteristiche fisiche simili.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ridurre il ritmo di esecuzione per far eseguire correttamente i movimenti.</li> </ul>	

**Lezione 15: Drop con salto a forbice**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Ripasso del salto a forbice (10 min) ▶ L15 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il gruppo si esercita con le correzioni dell'istruttore;</li> <li>contro un muro, gli allievi, sono in piedi con la racchetta e in posizione laterale con la gamba e spalla dominante attaccate al muro. Il peso del corpo è sul piede dominante;</li> <li>Al segnale eseguono un salto a forbice atterrando in avanti. Inizialmente, il tutto, senza passi chasse all'indietro, poi introducendone due.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli allievi sono in riga di fronte all'istruttore;</li> <li>incoraggiare la tecnica corretta del salto a forbice (vedi i suddetti obiettivi principali e quelli delle lezioni 13 e 14);</li> <li>sforbiciata;</li> <li>atterrare prima sul piede non dominante e poi muoversi in avanti.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniziare con lo split step, continuare con i passi chasse, eseguire il salto a forbice e tornare alla posizione di partenza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ottimizzare bene gli spazi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli allievi lavorano in coppia per correggersi a vicenda la tecnica.</li> </ul>	
Drop (20 min) ▶ L15 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>In gruppi di tre, il giocatore 1 nello stesso lato del campo del giocatore 2, lancia il volano in alto per il giocatore 2 che lo colpisce con un drop di diritto con rotazione del busto. Il giocatore 3, dall'altra parte del campo, prende al volo il volano e lo rilancia al giocatore 1 per ripetere l'esercizio;</li> <li>ogni 10 ripetizioni, i giocatori cambiano ruolo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrarsi sulla tecnica corretta del colpo;</li> <li>posizionarsi lateralmente;</li> <li>per il colpo preparare braccia/gomiti all'altezza della spalla;</li> <li>la racchetta si deve muovere verso il volano;</li> <li>intercettare e colpire il volano alla massima altezza, controllando il movimento. All'impatto "spingere" il volano anziché colpirlo vigorosamente;</li> <li>rotazione del busto di 180°.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il giocatore 3 fornisce un feedback (informazione) riguardo la precisione del drop.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eseguire il passo chasse per passare al salto a forbice.</li> </ul>	

**Lezione 15: Drop con salto a forbice**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Lift e drop (10 min)  ▶ <b>L15 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A coppie: lo scambio inizia con un lift alto (servizio), seguito da un drop lungo linea di diritto;</li> <li>• lo scambio continua con un giocatore che alza continuamente, mentre il compagno esegue i drop da fondo campo;</li> <li>• Cambiare al segnale dell'istruttore o dopo un tot di colpi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedere i suddetti obiettivi principali;</li> <li>• concentrarsi sulla precisione dei lift per dare continuità e qualità all'esercizio;</li> <li>• entrambi i giocatori devono allenare con cura i due colpi (lift e drop);</li> <li>• far ruotare regolarmente i giocatori.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Per aumentare la difficoltà, aggiungere ad entrambi i giocatori dei passi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porre il campo in sicurezza (volani a terra, ecc ecc)</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentrarsi sulla sforbiciata e sulla rotazione.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore riassume gli obiettivi principali della lezione 15;</li> <li>• il gruppo esegue stretching a terra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedi sopra.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi della lezione.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare dimostrazioni per ricordare nuovamente la tecnica del drop.</li> </ul>	

## Lezione 16

# Esercitazioni

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>L'obiettivo di questa lezione è:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• migliorare con l'allenamento il drop.</li></ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mostrare l'esecuzione del movimento del drop (senza volano) con il salto a forbice (sforbiciata);</li><li>• mostrare come raggiungere un volano a fondo campo e colpirlo con un drop di diritto.</li></ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• reti da badminton (o materiale simile).</li></ul>	<p><b>Contesto/situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione saranno necessarie reti e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra e utilizzare una corda come rete.</li></ul>

**Lezione 16: Esercitazioni**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore sottolinea la tecnica del salto a forbice (sforbiciata);</li> <li>L'istruttore spiega nuovamente la tecnica del drop di diritto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedere gli obiettivi principali della lezione 15.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Domandare agli allievi di eseguire dimostrazioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il gruppo deve stare a distanza di sicurezza durante la dimostrazione.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore mostra e spiega la tecnica.</li> </ul>	
La caccia col volano (10 min)  ▶ <b>L16 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In gruppi su metà campo (o in un'area definita) con un volano: l'allievo con il volano è il "cacciatore" e cerca di colpire i compagni lanciando il volano al corpo (dal collo in giù). L'allievo colpito diventa anch'esso "cacciatore" e insieme al compagno, continua la caccia utilizzando lo stesso volano. L'ultimo allievo rimasto da colpire è il vincitore.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I "cacciatori" lavorano in squadra passandosi i volani per toccare gli allievi;</li> <li>potrebbe essere necessario un breve riscaldamento.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniziare con più "cacciatori".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fare attenzione ai volani a terra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentare l'area di gioco.</li> </ul>	

## Lezione 16: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Core stability (10 min) <b>▶ L16 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gli allievi eseguono quattro differenti esercizi di core stability:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– proni, in equilibrio su gomiti e avampiedi;</li> <li>– supini, in equilibrio su avambracci e talloni;</li> <li>– su un lato, in equilibrio sull'avambraccio destro e sull'esterno del piede destro;</li> <li>– su un lato, in equilibrio sull'avambraccio sinistro e sull'esterno del piede sinistro.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assicurarsi della postura corretta;</li> <li>il tempo d'esercizio dipende dall'età degli allievi e dalla loro struttura fisica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentare il tempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se gli allievi perdono la postura corretta, interrompere l'esercizio.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>↓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rendere gli esercizi competitivi, facendo a gara a chi manterrà la postura corretta più a lungo.</li> </ul>	
Lift-Drop-Net (10 min) <b>▶ L16 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A coppie: l'esercizio inizia con un lift alto (servizio) seguito da un drop, un colpo corto a rete e nuovamente con un lift per ripetere la sequenza (lift-drop-net);</li> <li>se troppo difficile, iniziare con lift-drop-net-net.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I ragazzi devono aiutarsi e cooperare affinché l'esercizio sia continuo;</li> <li>far ruotare regolarmente i giocatori.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suggerire ai ragazzi di essere più precisi con i colpi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre il campo in sicurezza durante gli scambi.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>↓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abbassare la rete. Utilizzare l'esercizio lift-drop e cambiare di ruolo regolarmente.</li> </ul>	

## Lezione 16: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Lift – drop – net – con variazione (10 min) <b>▶ L16 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dall’esercizio precedente, passare alle seguenti sequenze, ad esempio:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– clear o drop da fondo campo: l’avversario che eseguirà clear o block e così via;</li> <li>– lift o block dalla rete: l’avversario eseguirà un colpo sopra la testa da fondo campo o un lift dalla rete.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dalle sequenze, sviluppare combinazioni personalizzate;</li> <li>ridurre le possibilità se non vengono eseguite correttamente;</li> <li>sottolineare gli elementi tecnici (colpi e passi).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentare le possibilità di sequenza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre il campo in sicurezza.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ritornare a routine chiuse (prefissate).</li> </ul>	
Singolo a metà campo con area proibita (10 min) <b>▶ L16 – V5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si gioca su metà campo con un’area proibita. Usare coni / volani / scatole per delimitare l’area proibita che servirà per far capire se un drop è troppo lungo o un clear troppo corto;</li> <li>si gioca con il punteggio del badminton;</li> <li>lo scambio inizia con il servizio e continua con i vari colpi disponibili: clear e drop da fondo campo e lift e block dalla rete.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dividere i gruppi in base alle abilità degli allievi;</li> <li>Cambiare gli avversari regolarmente.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ridurre l’area proibita per stimolare la precisione. Puntare a ridurre l’area di gioco valida al solo corridoio di fondo campo e davanti la rete (dalla rete alla linea di servizio).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre il campo in sicurezza.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentare le aree di colpo consentite (ridurre l’area proibita).</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L’istruttore rispiega gli obiettivi principali delle lezioni precedenti;</li> <li>il gruppo esegue stretching a terra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedere i suddetti obiettivi principali.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi della lezione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assicurarsi che lo stretching venga eseguito con la tecnica corretta.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L’istruttore ripete gli obiettivi principali.</li> </ul>	

## Lezione 17

# Smash e Block

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>L'obiettivo di questa lezione è introdurre:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• la tecnica dello smash sopra la testa;</li><li>• la tecnica per difendere.</li></ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• spiegare e mostrare la tecnica dello smash;</li><li>• spiegare e mostrare la tecnica per difendere.</li></ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• reti da badminton (o materiale simile).</li></ul>	<p><b>Contesto/situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione saranno necessari una rete e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra e utilizzare una corda come rete.</li></ul>

**Lezione 17: Smash e Block**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore spiega e mostra la tecnica dello smash con la rotazione completa del busto;</li> <li>• L'istruttore spiega e mostra le difese di diritto e di rovescio (senza volano) eseguite davanti al corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tecnica dello smash è molto simile alla tecnica del clear: stessa preparazione, ma l'accelerazione, la velocità della racchetta e il movimento dell'intera parte superiore del corpo sono di gran lunga maggiori;</li> <li>• il volano deve essere intercettato (colpito) di fronte al corpo;</li> <li>• in difesa non c'è tempo per grandi movimenti della racchetta, quindi i colpi vanno eseguiti con swing brevi con la racchetta che si dirige verso il volano che va colpito di fronte al corpo;</li> <li>• nella preparazione del colpo non eseguire grandi swing.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se si dispone di allievi capaci di eseguire smash e difese utilizzarli per le dimostrazioni. Ciò motiverà l'intero gruppo a migliorare e poi mostrare ai compagni i progressi.</li> </ul>	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore spiega e mostra le due tecniche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il gruppo deve stare su un lato del campo durante la dimostrazione.</li> </ul>

**Lezione 17: Smash e Block**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Piedi veloci (10 min)   <b>L17 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi, posizionati su più righe di fronte all'istruttore, eseguono i seguenti passi sul posto:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– camminata sul posto e al segnale alla massima velocità (skip basso e con alta frequenza);</li> <li>– split step laterale lento sul posto e al segnale alla massima velocità;</li> <li>– passo incrociato lento sul posto e al segnale alla massima velocità (incrociare col destro e poi col sinistro);</li> <li>– due passi avanti e due passi indietro.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore mostra e poi esegue l'esercizio con gli allievi;</li> <li>• ogni esercizio inizia con movimenti lenti per far acquisire la tecnica corretta;</li> <li>• al segnale dell'istruttore gli allievi mantengono la sequenza alla massima velocità.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aggiungere variazioni complesse che stimolino la coordinazione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere i ragazzi ben distanziati.</li> </ul>
↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere il ritmo lento per concentrarsi sulla tecnica corretta dei passi.</li> </ul>				

**Lezione 17: Smash e Block**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Lo smash (15 min)  ▶ <b>L17 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiegare e mostrare la tecnica dello smash (senza volano);</li> <li>• a coppie gli allievi allenano lo smash senza volano. L'uno fornisce correzioni all'altro;</li> <li>• la progressione continua esercitandosi, a coppie, con i volani. Il giocatore 1 inizia con un servizio alto, il giocatore 2 esegue lo smash e il servente lascia cadere il volano a terra per poi ricominciare la routine.</li> </ul>	<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> <li>• il volano deve essere colpito e indirizzato verso il basso (se necessario, abbassare la rete);</li> <li>• rotazione a 180° del busto (salto a forbice).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• E' possibile includere passi chasse prima del colpo e in seguito muoversi in avanti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere le coppie ben distanziate per evitare contatti, poiché il movimento per lo smash è molto ampio.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare bersagli per migliorare la precisione.</li> <li>• Se necessario abbassare la rete.</li> </ul>	
Difesa corta (block) (10 min)  ▶ <b>L17 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A coppie: un allievo lancia il volano per consentire al compagno di eseguire una difesa corta (volano lanciato all'altezza della vita più giù);</li> <li>• iniziare eseguendo individualmente block di dritto e nella serie successiva, block di rovescio;</li> <li>• continuare la progressione alternando le difese di dritto e rovescio;</li> <li>• dopo 10 colpi cambiare i ruoli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• posizione di partenza con la racchetta davanti al corpo;</li> <li>• gomito davanti al corpo;</li> <li>• quando arriva il volano, lo swing della racchetta verso il corpo, deve essere corto;</li> <li>• anche lo swing dal corpo verso il volano deve essere corto;</li> <li>• colpire il volano con un movimento corto.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I feeder variano con lanci più veloci e con più frequenza per aumentare la difficoltà dell'esercizio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ottimizzare bene gli spazi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abbassare o rimuovere la rete.</li> </ul>	

### Lezione 17: Smash e Block

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Smash e block (15 min)  ▶ L17 – V4	<ul style="list-style-type: none"> <li>A coppie, gli allievi si esercitano su metà campo con una sequenza fissa di colpi. Il giocatore 1 inizia con un servizio alto, il giocatore 2 attacca, l'1 blocca corto, il 2 blocca nuovamente e l'1 esegue un lift per far ripartire la routine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiare ruolo dopo un tot di smash, oppure al segnale dell'istruttore;</li> <li>in caso di gruppi numerosi, cambiare ruolo più frequentemente per evitare tempi d'attesa;</li> <li>gli allievi in attesa, possono conteggiare gli smash validi.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare bersagli a terra per lo smash. Può diventare un gioco competitivo, conteggiando il numero degli smash andati a segno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assicurarsi che gli allievi in attesa del proprio turno siano a lato del campo.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eliminare gli elementi competitivi dal gioco per concentrarsi sull'esecuzione corretta.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore ripete gli obiettivi principali della lezione 17;</li> <li>stretching.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedere i suddetti obiettivi principali.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi della lezione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assicurarsi che lo stretching venga eseguito con la tecnica corretta.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore ripete gli obiettivi principali.</li> </ul>	

## Lezione 18

# Esercitazioni

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>L'obiettivo di questa lezione è:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• migliorare con l'allenamento la tecnica dello smash;</li><li>• migliorare con l'allenamento i colpi di difesa.</li></ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• mostrare la tecnica dello smash;</li><li>• mostrare la tecnica per difendere.</li></ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• reti da badminton.</li></ul>	<p><b>Contesto/situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione, saranno necessari una rete e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra e utilizzare una corda come rete.</li></ul>

### Lezione 18: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore sottolinea la tecnica dello smash con la completa rotazione del busto;</li> <li>L'istruttore spiega nuovamente la tecnica dei colpi di difesa (diritto e rovescio) davanti al corpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedere gli obiettivi principali della lezione 17.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare gli allievi per le dimostrazioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il gruppo deve stare su un lato del campo durante la dimostrazione.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>↓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore mostra e spiega gli obiettivi principali della lezione.</li> </ul>	
Agilità in gruppo (10 min) <b>▶ L18 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A gruppi gli allievi sono disposti su più file e al segnale, sul posto, eseguono skip basso e veloce (esercitazione "piedi veloci" della lezione 17);</li> <li>al segnale dell'istruttore il gruppo esegue movimenti d'agilità:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– "GIRA!" (un giro completo e rapido su se stessi);</li> <li>– "GIU'!" (un rapido piegamento sulle ginocchia con le mani che toccano terra)</li> <li>– "SALTA!" (salto sul posto con le mani in alto);</li> </ul> </li> <li>tra un segnale e l'altro il gruppo continua ad eseguire lo skip basso e veloce;</li> <li>quando l'istruttore grida "VIA" il gruppo esegue uno scatto in avanti per circa 20 metri e il gruppo successivo si prepara ad iniziare l'esercitazione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A secondo dello spazio disponibile, formare gruppi più o meno numerosi;</li> <li>gli esercizi vanno eseguiti alla massima velocità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Per aumentare l'intensità (meno pause tra una ripetizione e l'altra), formare meno gruppi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assicurarsi che lo spazio tra i ragazzi sia sufficiente.</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>↓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiare l'esercizio e variare i comandi per controllare l'intensità.</li> </ul>	

### Lezione 18: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Lift-smash-block (20 min) <b>▶ L18 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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).</li> </ul>	<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>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stimolare la precisione dei giocatori aggiungendo dei bersagli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre il campo in sicurezza durante gli scambi.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abbassare la rete o diminuire l'area di gioco.</li> </ul>	
Singolo su metà campo con "smash vincente (20 min) <b>▶ L18 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si gioca su metà campo, con la zona davanti la rete (tra la rete e la linea di servizio) proibita;</li> <li>si gioca con il punteggio classico del badminton, ma se si vince lo scambio con lo smash, si guadagnano due punti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se il gruppo è troppo numeroso, tre o quattro giocatori possono giocare sulla stessa metà campo. Il vincitore rimane in campo e riatterra 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>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si vince automaticamente se lo smash tocca a terra senza che l'avversario lo intercetti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre il campo in sicurezza.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abbassare la rete e/o diminuire l'area di gioco.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore ripete gli obiettivi principali relativi alla tecnica dello smash e della difesa;</li> <li>stretching.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedere i suddetti obiettivi principali.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assicurarsi che lo stretching venga eseguito con la tecnica corretta.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore ripete gli obiettivi principali.</li> </ul>	

# SHUTTLE TIME

**PROGRAMMA *BWF* PER IL  
BADMINTON NELLE SCUOLE**  
LEZIONI: IMPARARE A VINCERE

© Badminton World Federation 2011.  
Prima pubblicazione Novembre 2011.

# Contenuti

## Lezione: Imparare a vincere

---

Panoramica: Introduzione .....	89
Lezione 19: Tattiche nel singolo .....	90
Lezione 20: Giochi tattici .....	95
Lezione 21: Tattiche nel doppio .....	99
Lezione 22: Giochi tattici .....	103

# Panoramica

## 1. Introduzione: Imparare a vincere

Prima di addentrarsi nella lettura e nella programmazione delle lezioni, leggere le seguenti informazioni:

- Fare riferimento al Modulo 8 (pagina 79 del Manuale per i Teacher) prima di programmare queste lezioni;
- Per ciascuna attività trattata nelle lezioni, sono presenti video che mostrano l'attività ed accompagnano gli insegnanti nella loro formazione.

<b>Sezione 4</b> <b>Imparare a vincere</b> (4 lezioni)	<p>In questa sezione vengono introdotte le <b>abilità tattiche</b> di base per il singolo e il doppio e gli elementi fisici associati tra cui a velocità e l'agilità.</p> <p>La maggior parte degli esercizi comprende situazioni competitive, attività e giochi.</p> <p>Questi sono stati ideati per porre l'attenzione sullo sviluppo della consapevolezza tattica, per migliorare l'apprendimento delle tattiche di base e della capacità decisionale.</p> <p>Entro la fine della <b>Sezione 4, "Imparare a vincere"</b>, gli allievi dovrebbero essere in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• eseguire scambi con l'utilizzo di strategie;</li><li>• mostrare le posizioni di base nel singolo e nel doppio;</li><li>• giocare una partita.</li></ul>
--	---

## Lezione 19

# Tattiche nel singolo

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
L'obiettivo di questa lezione è: <ul style="list-style-type: none"><li>• introdurre le tattiche di base per giocare il singolo.</li></ul>	Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none"><li>• spiegare le tattiche di base per il singolo.</li></ul>
<b>Attrezzature</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Scaletta per l'agilità (se non disponibile, puoi disegnarla a terra o utilizzare il nastro adesivo per crearla sul pavimento);</li><li>• volani;</li><li>• racchette.</li></ul>	<b>Contesto / situazioni d'apprendimento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione, saranno necessari una rete e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra.</li></ul>

**Lezione 19: Tattiche nel singolo**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<p>L'istruttore spiega gli approcci alle tecniche di base per il singolare:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Utilizzo dello spazio e cambio di direzione per:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– fare in modo che l'avversario sia in ritardo a fondo campo per creare spazio per il colpo vincente davanti la rete;</li> <li>– fare in modo che l'avversario sia in ritardo davanti la rete per creare spazio per il colpo vincente a fondo campo.</li> </ul> </li> <li>Cambio di velocità: utilizzare colpi veloci. Esempio: smash e fast clear (clear veloce) per guadagnare punti o creare situazioni favorevoli.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Per le tattiche del singolo è necessaria una buona capacità decisionale che si basa su:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– la consapevolezza dello spazio (altezza, larghezza, profondità);</li> <li>– l'autoconsapevolezza (posizione del corpo, posizione in campo, fitness/forza);</li> <li>– la consapevolezza dell'avversario.</li> </ul> </li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A questo punto è possibile porre domande agli allievi sui colpi che è possibile utilizzare per vincere lo scambio. Ad esempio: "Come possiamo spingere l'avversario a fondo campo?"</li> </ul>	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore spiega la tattica del gioco del singolo.</li> </ul>	

**Lezione 19: Tattiche nel singolo**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Scaletta per l'agilità 1 (10 min)  ▶ L19 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare la scaletta per l'agilità per un massimo di 10 allievi. Posizionare a terra la scala e assicurarsi che lateralmente ci sia spazio sufficiente per tornare alla posizione di partenza.</li> <li>Esercitazioni possibili:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– corsa normale;</li> <li>– primo e secondo piede dentro, primo e secondo piede dentro, ecc ecc;</li> <li>– primo e secondo piede dentro, primo e secondo piede fuori, ecc ecc;</li> </ul> </li> <li>nota: eseguire l'esercitazione prima lentamente per poi incrementare la velocità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controllare la velocità per assicurarsi della corretta esecuzione degli esercizi;</li> <li>braccia, spalle, mani rilassate. La testa nella posizione naturale è rivolta in avanti;</li> <li>assicurarsi che il peso del corpo cada davanti ai piedi;</li> <li>se non è disponibile la scaletta per l'agilità, utilizzare i corridoi del campo o tracciare con nastro adesivo le linee a terra.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se le esercitazioni sono eseguite correttamente, aumentare il ritmo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>assicurarsi che gli allievi aspettino il proprio turno e non inizino l'esercitazione prima che abbia terminato l'allievo precedente.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniziare con esercitazioni semplici per poi aumentare gradualmente il ritmo e la difficoltà.</li> </ul>	

### Lezione 19: Tattiche nel singolo

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Singoli tattici su metà campo 1 (10 min)  ▶ <b>L19 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi giocano singoli su metà campo, cercando di includere le tattiche 1 (vedi l'Introduzione della lezione 19);</li> <li>• lo smash non è consentito, questo per incoraggiare gli allievi a creare spazi e soluzioni differenti di gioco per chiudere il punto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le partite sono a tempo con il sistema "SU e GIU'" (i vincitori, cambiando campo, si muovono verso un lato della palestra, mentre i perdenti dall'altro lato);</li> <li>• se il gruppo è troppo numeroso, limitare il tempo di gioco per evitare tempi d'attesa. Impegnare gli allievi in attesa con altri esercizi.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare con i giocatori migliori verso il lato dei perdenti, in modo che possano provare a "scalare la vetta".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornire agli allievi istruzioni chiare riguardo la sicurezza in campo. Ad esempio: non attraversare il campo durante le partite, ecc ecc.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividere il gruppo in partite diverse, per assicurarsi che incontrino avversari del proprio livello e non si scoraggino con avversari troppo forti.</li> </ul>	
Singoli tattici su metà campo 2 (10 min)  ▶ <b>L19 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi giocano singoli su metà campo, cercando di includere le tattiche 2 (vedi l'introduzione della lezione 19);</li> <li>• gli allievi guadagnano due punti ogni volta che giocano un colpo vincente (senza che l'avversario tocchi il volano) davanti la rete (tra la rete e la linea di servizio) oppure nel corridoio a fondo campo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come sopra.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividere il gruppo in base al livello degli allievi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedi sopra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• E' importante non scoraggiare gli allievi. Assicurarsi che ognuno viva un'esperienza positiva, riducendo le dimensioni del campo o abbassando la rete.</li> </ul>	

**Lezione 19: Tattiche nel singolo**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Singoli tattici 1 e 2 su metà campo, oppure tutto campo (10 min)  ▶ <b>L19 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi cercano di utilizzare le tattiche del singolo 1 e 2. In base allo spazio disponibile e al livello, giocano su metà campo oppure tutto campo (nota: se si gioca su tutto campo, è possibile giocare tra un campo e l'altro);</li> <li>• se gli allievi giocano bene, utilizzare delle variazioni, quali l'inserimento di una zona proibita a metà campo (con volani o coni per delimitarla). Giocare normalmente, ma se il volano cade nell'area proibita, l'avversario vince lo scambio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le partite si giocano a tempo (come sopra);</li> <li>• terminata la partita, porre domande agli allievi riguardo la tattica utilizzata e le motivazioni per cui è stata scelta;</li> <li>• il secondo esercizio (zona proibita) viene utilizzato per migliorare la profondità e l'altezza di gioco.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare progressivamente l'area proibita per allenare la precisione nelle aree consentite (davanti la rete e a fondo campo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come sopra.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se necessario, semplificare i giochi e adattare il campo.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore ripete gli obiettivi principali della lezione 19;</li> <li>• il gruppo esegue stretching a terra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Domandare agli allievi di mostrare esercizi per lo stretching e il defaticamento.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porre domande agli allievi per incoraggiarli a pensare durante il gioco (tattica).</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiegare nuovamente le tattiche nel singolo.</li> </ul>	

## Lezione 20

# Giochi tattici

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
L'obiettivo di questa lezione è: <ul style="list-style-type: none"><li>• sviluppare le tattiche di base per giocare il singolare.</li></ul>	Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none"><li>• descrivere diversi metodi per vincere punti nel singolare.</li></ul>
<b>Attrezzature</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• rete da badminton (o materiale simile);</li><li>• scaletta per l'agilità.</li></ul>	<b>Contesto/situazioni d'apprendimento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione, saranno necessari una rete e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra;</li><li>• la scaletta per l'agilità può essere disegnata a terra.</li></ul>

**Lezione 20: Giochi tattici**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore sottolinea le tattiche di base per il singolo (vedi l'introduzione della lezione 19).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedere gli obiettivi principali della lezione 19.</li> </ul>	↑  ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Domandare agli allievi di spiegare i fondamentali tattici principali.</li> <li>L'istruttore rispiega i fondamentali tattici per il singolare.</li> </ul>	
Scaletta per l'agilità 2 (15 min)  ▶ <b>L20 – V1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posizionare a terra la scaletta e assicurarsi che lateralmente ci sia spazio sufficiente per tornare alla posizione di partenza. Idee per le esercitazioni:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– saltellare a piedi uniti;</li> <li>– saltellare a piedi uniti dentro il quadrato, fuori dal quadrato, ecc ecc;</li> <li>– saltellare a piedi uniti dentro il quadrato per due volte, poi fuori in equilibrio sul piede destro, ancora due saltelli a piedi uniti dentro, fuori in equilibrio sul piede sinistro, ecc ecc;</li> <li>– eseguire l'esercitazione lentamente e poi più velocemente.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Controllare la velocità per assicurarsi della corretta esecuzione degli esercizi;</li> <li>braccia, spalle, mani rilassate. La testa nella posizione naturale, è rivolta in avanti;</li> <li>assicurarsi che il peso del corpo cada davanti ai piedi;</li> <li>se non è disponibile la scaletta per l'agilità, utilizzare i corridoi del campo o tracciare con nastro adesivo le linee a terra.</li> </ul>	↑  ↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se le esercitazioni sono eseguite correttamente, aumentare il ritmo.</li> <li>Iniziare con esercitazioni semplici per poi aumentare gradualmente il ritmo e la difficoltà.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>assicurarsi che gli allievi aspettino il proprio turno e non inizino l'esercitazione prima che abbia terminato l'allievo precedente.</li> </ul>

## Lezione 20: Giochi tattici

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Singoli a squadre su metà campo con rotazione dopo ogni colpo (20 min) ▶ L20 – V2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si gioca singolo su metà campo: 3 contro 3;</li> <li>• il giocatore 1 inizia lo scambio e lascia il campo al compagno 2 e così via;</li> <li>• i giocatori possono entrare in campo solo dal corridoio di fondo campo e lasciare il campo lateralmente;</li> <li>• la squadra avversaria segue lo stesso sistema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giocare partite brevi per far sfidare più squadre tra loro;</li> <li>• ogni giocatore tiene a mente il proprio punteggio.</li> </ul>	↑	• Giocare lo stesso esercizio su tutto campo.	• Vedi sopra.
			↓	• Aumentare il numero dei giocatori nelle squadre.	
Singoli a squadre su metà campo con rotazione a fine scambio (15 min) ▶ L20 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore divide gli allievi in squadre cercando di mischiare i giocatori di differenti livelli;</li> <li>• gli allievi gareggiano contro avversari di livello simile, guadagnando punti per la propria squadra;</li> <li>• si gioca su metà campo;</li> <li>• gli allievi guadagnano due punti ogni volta che giocano un colpo vincente (il volano che cade a terra senza essere toccato dall'avversario).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le squadre devono cercare di pensare alla tattica vincente;</li> <li>• incoraggiare la comunicazione e il lavoro di squadra;</li> <li>• selezionare le squadre in base al livello.</li> </ul>	↑	• I giocatori migliori vengono sfidati da avversari che partono con alcuni punti di vantaggio; aumentare/diminuire le dimensioni del campo (dove è possibile farlo).	• Fornire agli allievi istruzioni chiare riguardo la sicurezza in campo. Ad esempio: non attraversare il campo durante le partite.
			↓	• Modificare il campo per gli allievi di livello più basso.	

**Lezione 20: Giochi tattici**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'istruttore ripete gli obiettivi principali del singolare;</li><li>• il gruppo esegue stretching a terra.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Domandare agli allievi di mostrare esercizi per lo stretching e il defaticamento.</li></ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"><li>• Porre domande.</li></ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spiegare nuovamente le tattiche generali nel singolo.</li></ul>	

## Lezione 21

# Tattiche nel doppio

Obiettivi dell'istruttore	Pupil's Goals
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• introdurre le tattiche di base del doppio;</li><li>• servizio e ricezione.</li></ul>	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• dimostrare e spiegare le formazioni di base per l'attacco e la difesa nel doppio;</li></ul>
<p><b>Attrezzature</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• rete da badminton (o materiale simile);</li><li>• cerchi (o altri bersagli).</li></ul>	<p><b>Contesto/situazioni d'apprendimento</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione, saranno necessari una rete e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra;</li><li>• se i cerchi o altri bersagli non sono disponibili, è possibile disegnarli direttamente a terra o utilizzare del nastro adesivo.</li></ul>

## Lezione 21: Tattiche nel doppio

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (10 min)	<p>L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'importanza del servizio e della ricezione;</li> <li>• le formazioni di base per l'attacco e la difesa;</li> <li>• l'importanza del gioco di squadra in doppio;</li> <li>• ripasso dei colpi di base utilizzati nel doppio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Per le tattiche del doppio è necessaria una buona e rapida capacità decisionale che si basa su: <ul style="list-style-type: none"> <li>– la consapevolezza dello spazio;</li> <li>– l'autoconsapevolezza;</li> <li>– la consapevolezza dell'avversario;</li> <li>– la consapevolezza del compagno.</li> </ul> </li> </ul> <p>Servirsi dei giocatori per mostrare le posizioni.</p>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poiché la maggior parte dei colpi sono già stati trattati nelle lezioni precedenti, domandare agli allievi di spiegare e mostrare la tecnica del servizio di rovescio e i colpi fondamentali per il doppio.</li> </ul>	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore rispiega i colpi fondamentali del doppio, incluso il servizio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenere il gruppo a distanza di sicurezza durante le dimostrazioni.</li> </ul>
Ripasso del servizio di rovescio (10 min)  ▶ L21 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A coppie: gli allievi allenano il servizio corto di rovescio, cercando di far entrare il volano nel cerchio (o bersaglio simile).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenarsi in coppia;</li> <li>• impugnatura rilassata;</li> <li>• le dita lasciano il volano un attimo prima di averlo colpito;</li> <li>• se gli allievi riescono bene nell'esercizio, s'introduce la risposta: un giocatore serve e l'altro riceve. Al segnale dell'istruttore, cambiano di ruolo.</li> </ul>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se l'esercizio è eseguito correttamente, creare o aggiungere bersagli più piccoli e posizionare una corda a pochi centimetri sopra il nastro della rete, per allenare l'altezza del servizio (in alternativa alla corda, utilizzare il braccio di un compagno).</li> </ul>	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentrarsi sulla tecnica corretta del servizio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In ricezione, assicurarsi che non ci siano volani a terra.</li> </ul>

**Lezione 21: Tattiche nel doppio**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Gioco nella zona centrale e sotto rete (20 min)  ▶ <b>L21 – V2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A coppie su metà campo: entrambi i giocatori sono posizionati al centro. Giocano flat (teso) da metà campo a metà campo. Se si crea un'opportunità, uno dei due cerca di muoversi in avanti verso la rete per attaccare. L'altro giocatore arretra e difende.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniziare lentamente, per poi aumentare il ritmo;</li> <li>quando ci si muove verso la rete, la racchetta va tenuta alta e si devono utilizzare movimenti rapidi e brevi;</li> <li>in difesa: prepararsi nella corretta posizione (ginocchia piegate, peso del corpo in avanti e gomito di fronte al corpo). Incoraggiare la difesa di rovescio;</li> <li>se il gruppo è numeroso, gli allievi in attesa possono esercitarsi contro il muro (buon allenamento per la difesa nel doppio).</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se l'esercizio è eseguito correttamente, aumentare il ritmo. E' inoltre possibile introdurre il lift e lo smash per aumentare le difficoltà e aggiungere un elemento competitivo come il conteggio dei punti, calcolando lo smash come punto vincente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizzare un solo volano.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se l'esercizio è troppo difficile, mantenere solo lo scambio al centro del campo, quindi muoversi sotto rete, difendere e al segnale dell'istruttore cambiare i ruoli.</li> </ul>	

### Lezione 21: Tattiche nel doppio

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Posizioni di gioco nel doppio (15 min)  ▶ L21 – V3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Senza volano: in campo sono presenti 4 allievi ai quali è stato assegnato un numero (da 1 a 4). Alla chiamata del numero, l'allievo si muove a fondo campo e attacca, il compagno si muove avanti per coprire la rete (formazione in attacco) mentre gli avversari si posizionano in formazione di difesa (fianco a fianco). Si ripete al nuovo numero chiamato dall'istruttore.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In caso di gruppi numerosi, i giocatori o le coppie ruotano a intervalli regolari.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passare rapidamente a una situazione reale di scambio tipo partita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre il campo in condizioni di sicurezza.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abbassare la rete;</li> <li>concentrarsi sulle formazioni di base in difesa e attacco.</li> </ul>	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore ripete gli obiettivi principali della lezione 21;</li> <li>il gruppo esegue stretching a terra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedere i suddetti obiettivi principali.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre domande per incoraggiare gli allievi a partecipare e a raggiungere gli obiettivi.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore spiega nuovamente gli obiettivi principali.</li> </ul>	

## Lezione 22

# Giochi tattici

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
L'obiettivo di questa lezione è introdurre: <ul style="list-style-type: none"><li>• il doppio.</li></ul>	Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none"><li>• mostrare le formazioni per l'attacco e la difesa durante una partita.</li></ul>
<b>Attrezzature</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Racchette;</li><li>• volani;</li><li>• rete da badminton (o materiale simile).</li></ul>	<b>Contesto / situazioni d'apprendimento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione saranno necessarie una rete e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra.</li></ul>

**Lezione 22: Giochi tattici**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore rispiega gli obiettivi principali della lezione 21: <ul style="list-style-type: none"> <li>• le formazioni di base per l'attacco e la difesa;</li> <li>• l'importanza del gioco di squadra nel doppio;</li> <li>• i colpi di base utilizzati nel doppio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vedere gli obiettivi principali della lezione 21.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli allievi mostrano le posizioni di base per il doppio e riconoscono i colpi fondamentali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere il gruppo a distanza di sicurezza durante le dimostrazioni.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'istruttore rispiega le posizioni dei giocatori nel doppio e i colpi fondamentali, servizio incluso.</li> </ul>	
"Il gioco del sassolino" (10 min)  ▶ L22 – V1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Questo gioco è ottimale per allenare la velocità e la reattività;</li> <li>• gli allievi sono allineati con le mani dietro la schiena; l'istruttore consegna un sassolino a uno di loro (mentre i compagni non vedono). L'allievo col sassolino decide quando dar via al gioco correndo per una distanza prestabilita senza essere catturato dai compagni;</li> <li>• il perdente, cioè il possessore del sassolino (se è stato catturato) o il resto del gruppo (se non ha catturato l'allievo col sassolino) dovrà svolgere un esercizio a fondo campo come penalità;</li> <li>• quando la prima squadra termina il gioco, riposa, ed entra la squadra successiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividere i gruppi in base alle abilità e caratteristiche fisiche;</li> <li>• servirsi di aiutanti / allievi per la distribuzione dei sassolini per coinvolgere più ragazzi;</li> <li>• predisporre un breve tragitto per la corsa.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare o diminuire la lunghezza del percorso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ottimizzare bene gli spazi.</li> </ul>
			↓		

**Lezione 22: Giochi tattici**

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Singolo nella zona centrale 1 (10 min)  ▶ <b>L22 – V2</b>	Giocare un singolo su metà campo, uno contro uno; <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'area davanti la rete e il corridoio a fondo campo sono aree proibite. Ciò significa che solo la zona centrale è valida per giocare e far punto;</li> <li>• incoraggiare ad utilizzare servizi corti di rovescio, oppure flick (servizio semi teso) per stimolare da subito il gioco flat (teso).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giocare a tempo o a punti;</li> <li>• giocare con il sistema "SU e GIU'" (i vincitori, cambiando campo, si muovono verso un lato della palestra, mentre i perdenti dall'altro lato);</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I giocatori ottengono due punti se il volano tocca a terra senza che l'avversario lo intercetti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porre il campo in condizioni di sicurezza.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare solo servizi corti o flick per ridurre le incertezze dei giocatori (servire alto genera spesso un gioco meno teso).</li> </ul>	
Singolo nella zona centrale 2 (15 min)  ▶ <b>L22 – V3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come sopra, ma giocando su tutto il campo con un compagno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I giocatori devono "coprire" la propria metà campo assegnata;</li> <li>• incoraggiare il gioco teso e veloce.</li> <li>• disputare partite brevi per ridurre i tempi d'attesa.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I giocatori ottengono due punti se il volano tocca a terra senza che l'avversario lo intercetti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porre il campo in condizioni di sicurezza.</li> </ul>
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare solo servizi corti o flick per ridurre le incertezze dei giocatori (servire alto genera spesso un gioco meno teso).</li> </ul>	

## Lezione 22: Giochi tattici

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Esercizio per il doppio e partita (15 min)  ▶ <b>L22 – V4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lo scambio inizia con un servizio corto di rovescio. Rispondendo con un lift, il servente controlla la rete, il compagno da fondo campo gioca smash, mentre gli avversari in formazione di difesa (appaiati) rispondono con un block. La routine (lift-smash-block) riprende a formazioni invertite, quando dopo il block, il giocatore a rete esegue un lift;</li> <li>progressione: giocare un normale set di doppio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ricordare agli allievi le regole del gioco;</li> <li>sottolineare l'importanza delle posizioni di gioco</li> <li>incoraggiare il gioco d'attacco;</li> <li>far ruotare regolarmente le coppie;</li> <li>gli allievi dovrebbero cooperare per creare scambi lunghi e cambi di formazione.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre il campo in condizioni di sicurezza.</li> </ul>
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore ripete gli obiettivi principali delle lezioni 21 e 22 (vedi gli obiettivi principali);</li> <li>il gruppo esegue stretching a terra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vedere i suddetti obiettivi principali.</li> </ul>	↑	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre domande agli allievi per incoraggiarli a partecipare. Verificare il raggiungimento degli obiettivi.</li> </ul>	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'istruttore spiega nuovamente gli obiettivi principali.</li> </ul>	



