

ESERCIZIARIO “Vola Con Noi 2.0”

 **SPORT**
E SALUTE



VOL  **O**
con NOIN
MINIBADMINTON

Autori:

Lorenzo Pugliese, Direttore Tecnico Squadre Nazionali

Fabio Morino, Direttore Area Formazione

Javier Gallego, Coach Nazionale

SOMMARIO:

INTRODUZIONE	1		
GIOCHIAMIO	12		
- Lezione 1	13	- Lezione 19	67
- Lezione 2	16	- Lezione 20	70
- Lezione 3	19	- Lezione 21	73
- Lezione 4	22	- Lezione 22	76
- Lezione 5	25	- Lezione 23	79
- Lezione 6	28	- Lezione 24	82
- Lezione 7	31	- Lezione 25	85
- Lezione 8	34	- Lezione 26	88
- Lezione 9	37	- Lezione 27	91
- Lezione 10	40	- Lezione 28	94
- Lezione 11	43	- Lezione 29	97
- Lezione 12	46	- Lezione 30	100
- Lezione 13	49	- Lezione 31	103
- Lezione 14	52	- Lezione 32	104
- Lezione 15	55	- Lezione 33	105
- Lezione 16	58	- Lezione 34	106
- Lezione 17	61	- Lezione 35	107
- Lezione 18	64		
OBIETTIVI DEL MANUALE TATTICO			
- Obiettivo 1	112	- Obiettivo 12 & 13	148
- Obiettivo 2	122	- Obiettivo 14	160
- Obiettivo 3 & 4	126	- Obiettivo 15	164
- Obiettivo 5 & 6	139	- Obiettivo 16	179
- Obiettivo 11	144		

- Conoscere e saper insegnare le tecniche di racchetta, i colpi e i modelli di movimento del badminton
- Aver studiato, memorizzato e appreso il “Manuale Tecnico di Formazione dei Giocatori” e il “Manuale Tattico di Badminton”

Il manuale si rivolge principalmente all'allenatore che ha già un corso di formazione sul badminton e si presume che abbia familiarità con i termini tecnici dello sport.

Perché utilizzare i manuali di formazione e l'eserciziario?

I manuali permettono di comprendere il modello di sviluppo tecnico-tattico dei giocatori, mentre l'eserciziario fornisce una serie di proposte pratiche e un esempio di progressione di allenamento per raggiungere gli obiettivi di sviluppo.

LO SVILUPPO FISICO-TECNICO-TATTICO

Lo sviluppo di un giovane atleta è un processo lungo. Se il giocatore perde la motivazione e l'allenatore perde la pazienza si rischia di compromettere la qualità del percorso rendendo difficile ottenere un risultato soddisfacente per entrambi. Nei primi anni (6-13 anni) si deve innanzitutto creare una buona base motoria e introdurre tutte le tecniche di base e principi tattici di gioco. Il resto del percorso giovanile (13-18 anni) viene utilizzato per ottimizzare e perfezionare le tecniche. Idealmente l'allenatore dovrebbe avere un'ampia conoscenza dello sviluppo di bambini e adolescenti – dal punto di vista motorio, fisico, sociale e psicologico – nonché una adeguata conoscenza del badminton e della teoria dell'allenamento. L'allenatore deve conoscere le tecniche, la tattica di base, le componenti fisiologiche e i modelli di allenamento e possedere un'immagine chiara, corretta e dettagliata degli elementi che intende insegnare in modo da poter spiegare e analizzare i vari gesti tecnici e le diverse situazioni di gioco. Queste abilità vengono acquisite con la formazione e molti anni di esperienza.

L'ALLENAMENTO TECNICO

La tecnica nella carriera di un giocatore può e deve sempre essere migliorata. Un certo livello di abilità tecnica può essere adeguato per un periodo di tempo, ma insufficiente se si aspira a raggiungere o mantenere più alti livelli prestativi. È importante non scendere a compromessi sulla qualità, ma la pazienza nel processo è un elemento fondamentale per creare le corrette basi nei primi anni di sviluppo. Questa base diventa poi fondamentale per tutto lo sviluppo tecnico dalla categoria

U15 in su.

La creazione di un ambiente di allenamento dove l'atleta è stimolato, motivato e incuriosito dallo sviluppo tecnico è la prerogativa per ottenere i risultati migliori e per evitare di fornire un'immagine "noiosa" dell'allenamento della tecnica. Compito dell'allenatore è promuovere un ambiente formativo in cui mettersi in gioco e dove sbagliare è parte naturale del processo di apprendimento. Non si tratta di fallire ma di osare per trovare le soluzioni in autonomia e creare consapevolezza. Lo sviluppo e l'allenamento della tecnica di racchette di movimento devono essere visti come un processo a lungo termine che inizia il primo giorno di allenamento e termina solo il giorno in cui si "appende la racchetta al chiodo".

Il principio che regola l'allenamento tecnico è che un giocatore deve ritornare ad allenare una determinata tecnica più volte durante l'intera carriera. Il cambiamento di focus dell'allenamento deve essere messo in relazione allo sviluppo del giocatore. Migliori abilità e capacità motorie combinate con una maggiore comprensione del gioco e una maggiore capacità di concentrazione forniscono al giocatore un nuovo punto di partenza per ottimizzare e rendere sempre più fine la tecnica. Il giocatore potrà quindi allenare la tecnica già vista in precedenza, ma a un livello superiore e in situazioni di esercizio o gioco più difficili e complesse.

È assolutamente necessario che i giocatori abbiano una chiara sensazione corporea della tecnica corretta. Il giocatore impara così da solo a distinguere le ripetizioni buone da quelle meno buone.

Esistono due approcci all'allenamento tecnico ed entrambi possono portare al successo:

Approccio tradizionale: il giocatore viene guidato principalmente dall'allenatore il quale rileva un "problema" tecnico e trova la soluzione adeguata al problema. L'allenatore propone quindi le esercitazioni pratiche che possono risolvere il problema tecnico e il giocatore si allena al meglio delle sue capacità per migliorare.

Approccio basato sulla collaborazione: il giocatore è più attivo e partecipa al processo di allenamento. Allenatore e giocatore scoprono insieme il problema tecnico e cercano, insieme, di trovare le soluzioni più adeguate. Il giocatore collega quindi il problema alle proprie esperienze personali e testa e applica nuove strategie nella pratica di allenamento.

In teoria questi due approcci sono uno opposto all'altro, ma in pratica l'allenatore si troverà spesso ad alternare i due modelli. A prescindere dall'approccio utilizzato, può essere una buona idea finire le sessioni di allenamento con delle domande/risposte di chiarimento.

L'allenamento tecnico in base all'età:

6-8 anni: vengono introdotte e allenate le tecniche di base in un ambiente caratterizzato principalmente dal gioco deliberato.

9-12/13 anni (prima della pubertà): ai giocatori vengono presentati tutti i tipi di tecnica esistenti, ma si concentrano soprattutto sugli elementi più importanti. Può aumentare il volume di pratica deliberata (allenamento tecnico "classico"), ma l'aspetto ludico deve rimanere presente nelle sessioni di allenamento.

13-15 anni (pubertà): i giocatori si allenano in modo più approfondito integrando tutte le tecniche. È richiesta ora una maggiore attenzione, velocità di esecuzione, precisione e l'utilizzo consapevole di finte e inganni.

15-18 anni (dopo la pubertà): i giocatori allenano tutte le tecniche. Si concentrano su velocità di esecuzione, potenza, finte e inganni. L'allenamento tecnico è sempre più individualizzato e i giocatori iniziano a specializzarsi in singolare e doppio mettendo maggior enfasi sulle tecniche associate.

L'ALLENAMENTO TATTICO

L'allenamento della tattica è un'area di sviluppo imprescindibile per formare giocatori di badminton competenti e in grado di prendere decisioni in modo indipendente. L'allenamento tattico è generalmente motivante e presenta un ventaglio di sfide quasi inesauribile per allenatore e giocatore. L'aspetto tattico è allo stesso tempo un prerequisito fondamentale per arrivare a competere a livello internazionale. L'allenamento tattico sistematico si basa molto sul rapporto diretto tra giocatore e allenatore e richiede tempo per l'analisi, la discussione e la valutazione. Sarà quindi opportuno includere elementi tattici nel maggior numero possibile di esercitazioni in allenamento. Il principio alla base del lavoro tattico è fornire al giocatore gli elementi per sviluppare la capacità di leggere le diverse situazioni di gioco e poi agire di conseguenza in modo intelligente. Il prerequisito è il desiderio, la curiosità e la capacità del giocatore di notare e comprendere ciò che sta accadendo intorno a lui e come le sue scelte influenzano gli avversari, sia durante gli allenamenti sia durante le partite. L'allenamento tattico consiste quindi nel trovarsi in situazioni in cui è possibile fare esperienze e prendere decisioni.

Il punto di partenza per l'allenamento tattico è determinato sia dalle capacità tecniche sia dalla maturità del giocatore. Bisogna essere consapevoli che la maturazione psico-fisica varia all'interno della stessa fascia di età. Un allenatore deve quindi scegliere metodi di allenamento che il giocatore può gestire sia tecnicamente sia mentalmente. I principi dell'allenamento

legati all'età seguono questa progressione generale: sviluppo della capacità di attenzione generale >> fare scelte semplici >> mettere in pratica le regole tattiche di base (manuale tattico) >> essere in grado fare un'analisi specifica e seguire delle strategie di gioco.

La base tattica consiste nell'automatizzare situazioni complesse di scelta attraverso le regole tattiche pratiche (manuale tattico). Dopodiché, ai bambini deve essere insegnato a saper improvvisare sulle regole pratiche, in modo che il gioco non diventi prevedibile e stereotipato. Il primo progresso importante nell'allenamento è imparare le regole pratiche tattiche così bene da poter variare e improvvisare.

Le tre fasi dell'allenamento tattico:

1. Inizialmente l'allenamento tattico ruota intorno all'allenamento della capacità di osservazione. Le regole e i principi tattici di base del "buon gioco" vengono insegnati insieme alla capacità di osservazione.
2. Successivamente, il giocatore deve esercitarsi e automatizzare le regole tattiche fondamentali del gioco del badminton (dove giocare il volano e come posizionarsi) e utilizzarle in situazioni di partita, facendo ricorso, quando necessario, anche alle variazioni e l'improvvisazione.
3. Quando i giocatori padroneggiano i principi di base sul campo, vengono sviluppate le basi per la comprensione più complessa del gioco e l'analisi specifica della partita. Il giocatore deve possedere una fine capacità di leggere il gioco e l'avversario e deve essere in grado di sviluppare strategie di gioco e contromosse tattiche

L'allenamento tattico in base all'età:

La capacità dei bambini di allenare la componente tattica del gioco non dipende solo dall'età, ma dipende in gran parte dalle capacità tecniche e dalla maturità mentale. La prima raccomandazione è che l'allenatore parta da un livello molto concreto e un approccio "istruttivo". Una volta che i giocatori sono in grado di comprendere ed eseguire compiti tattici "semplici" allora ci si sposta ad un livello di difficoltà maggiore. Lo sviluppo a lungo termine dovrebbero passare da queste 3 fasi: 1. La prestazione è controllata dall'adulto/allenatore; 2. La prestazione è controllata dal bambino/giocatore; La prestazione è automatizzata.

6-12/13 (prima della pubertà): I bambini in età prepuberale, in particolare dai 6 agli 11 anni, si adattano con maggiore

do in campo, al fine di imparare a valutare la propria situazione e quella dell'avversario.

- Al giocatore va insegnata la capacità di utilizzare la "visione divisa" (split vision), ovvero la capacità di concentrarsi sia sul volano sia sulla posizione in campo di avversari e compagni. Non appena i bambini possono farlo tecnicamente, dovrebbero essere proposti esercizi incentrati sulla scelta e l'esecuzione di colpi e movimenti, valutando allo stesso tempo la posizione e i movimenti dell'avversario.

13-15 anni (pubertà): quando i giocatori si avvicinano alla pubertà, iniziano a pensare in modo logico e iniziano a comprendere la causa e l'effetto nel gioco, possono fare scelte in relazione alle diverse situazioni di gioco e sono quindi in grado di definire una strategia semplice. Normalmente questa abilità è sviluppata a partire dai 13 anni, ma in alcuni casi è possibile osservare bambini, già maturi da questo punto di vista, a partire dagli 11-12 anni.

- Non appena i giocatori sono in grado di vedere le connessioni logiche nel gioco è importante che abbiano consapevolezza di cosa stanno facendo e quali sono le possibilità e le azioni appropriate nelle diverse situazioni di gioco.
- Devono imparare ad osservare e confrontare. Devono comprendere ciò in cui sono bravi e ciò in cui sono meno bravi. Devono imparare a comprendere in cosa l'avversario è bravo e in cosa è meno bravo.
- Il passo successivo consiste nell'utilizzare le regole tattiche pratiche per sfruttare le debolezze dell'avversario e sfruttare i propri punti di forza. Devono saper improvvisare sulle regole pratiche tattiche.
- Questa abilità viene allenata attraverso compiti e/o opzioni di scelta. I bambini devono avere il tempo per formulare risposte a domande e considerazioni tattiche e strategiche durante l'allenamento.
- I giocatori devono ora usare i principi tattici nello scambio e nella partita. Avere strategie semplici di gioco e provare a cambiare se necessario durante la partita. Devono allenarsi ad adattarsi ad una situazione di gioco.
- La "visione divisa" dovrebbe ora essere praticata in modo molto più sistematico e completo – e con un focus costante.

15-18 anni (dopo la pubertà): Dalla pubertà in poi, i giocatori devono essere in grado di leggere le abitudini e le preferenze di gioco dell'avversario. A poco a poco si rendono conto di aspetti che non riguardano solo le capacità fisiche o tecniche, ovvero iniziano a prendere in considerazione anche l'aspetto mentale del gioco.

- Sia in allenamento sia in partita, i giocatori devono utilizzare strategie più dettagliate e avanzate. Devono essere in grado di gestire diverse tattiche e strategie ed essere pronto a gestire un piano di gioco anche sotto pressione.
- Devono perfezionare l'analisi tattica con particolare attenzione allo sviluppo individuale e all'autoanalisi. Devono imparare a prendere decisioni in modo indipendente ed essere in grado di cambiare tattica durante la partita. L'allenatore non dovrebbe diventare la "tata" tattica. Al giocatore va dato lo spazio necessario per acquisire esperienza, prendere decisioni, implementarle, osservarne le conseguenze e adattare le tattiche.
- I giovani devono essere in grado di utilizzare strumenti di analisi tattica come video, contare i colpi, disegnare schemi, valutare errori tipici, ecc.

COME UTILIZZARE L'ESERCIZIARIO IN PRATICA

L'eserciziario di VCN 2.0 fornisce proposte pratiche di allenamento, esercitazioni, raccomandazioni e linee guide per l'allenamento. La prima parte dell'eserciziario è dedicata a bambini di 6-8 anni dove prevale l'aspetto ludico e lo sviluppo delle abilità motorie di base. Ogni gioco/attività contiene delle variazioni che permettono di modificare la proposta pratica ed adattarla al contesto di riferimento. La seconda parte dell'eserciziario prevede esercitazioni pratiche più badminton-specifiche che possono essere proposte a partire dagli U9 e con una progressione didattica valida fino agli U13. In questa seconda parte sono riassunti gli obiettivi tecnico-tattici del modello di sviluppo che la Federazione Italiana Badminton sta adottando. Ogni obiettivo tecnico-tattico è accompagnato da un numero di riferimento che permetterà di riconoscere le sessioni didattiche e gli esercizi dedicati. Ovviamente si tratta di proposte che possono essere adattate e modificate in caso alle esigenze degli utenti e che si concentrano sullo sviluppo a lungo termine dell'atleta. Generalmente le sessioni di allenamento, in particolare quelle che includono le esercitazioni della seconda parte dell'eserciziario, possono essere così organizzate:

- Riscaldamento/prima parte della sessione con proposta ludica (possono essere utilizzati i giochi proposti nella prima sezione dell'eserciziario) (circa 15 minuti)
- Parte centrale allenamento tecnico-tattico utilizzando le proposte dell'eserciziario

- Parte finale con giochi/proposte ludiche orientate allo sviluppo delle abilità motorie (circa 10-15 minuti)
Si consiglia vivamente nella parte centrale dell'allenamento, in particolare quando si propongono esercitazioni che prevedono che i giocatori debbano mettersi in fila, di organizzare circuiti di rapidità/coordinazone/cambi di direzioni che limitino

i tempi morti dell'allenamento e aumentino la densità delle sessioni.

Il kit del progetto VCN 2.0

Il progetto VCN 2.0 prevede l'utilizzo di un kit dedicato composto da:

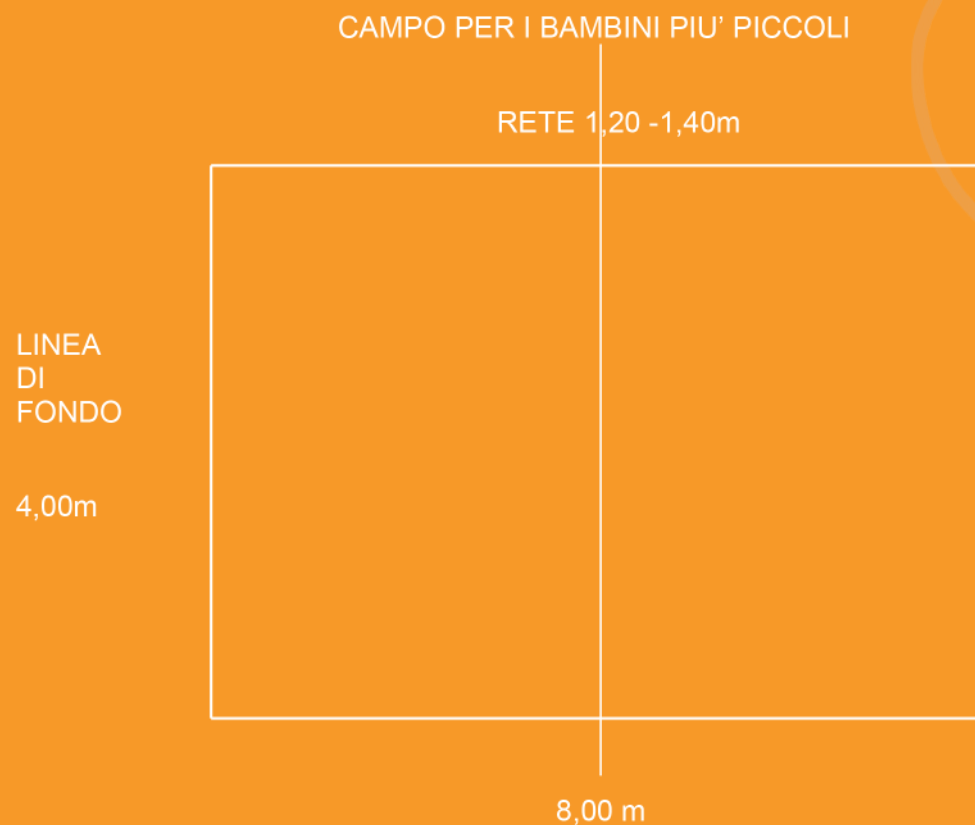
- 2 reti regolabili in altezza
- 8 racchette corte 48cm
- 8 racchette medie 53cm
- 8 racchette normali 66cm
- 5 tubi di volani rallentati in nylon
- 3 tubi di volani classici in nylon
- 16 angoli anti-scivolo x 4 campi da MiniBadminton
- 1 borsa porta kit



La scelta del kit dipende dalle esigenze specifiche dell'allenamento della fascia di età 6-13 anni. In particolare la necessità di:

- Utilizzare una rete regolabile in altezza per abbassarla quando necessario
- Modificare le dimensioni del campo per adeguarlo allo sviluppo fisico dei giocatori
- Utilizzare delle racchette più corte che permettano di apprendere un gesto tecnico corretto
- Modificare la velocità del volano per adeguarlo alle dimensioni del campo

Il regolamento del Minibadminton della Federazione Italiana Badminton prevede che il campo e la rete vengano adeguati in questo modo:



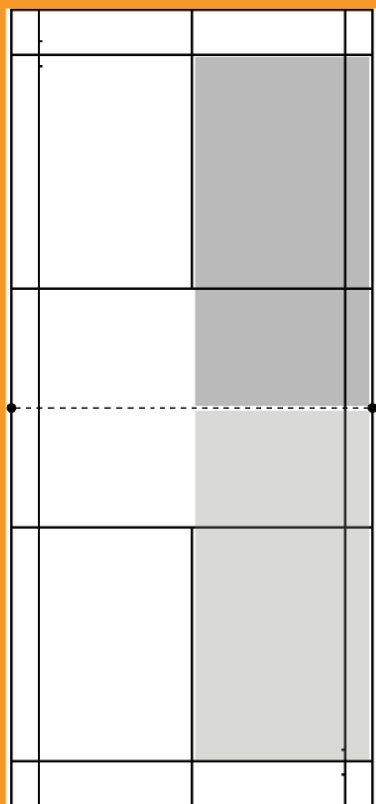
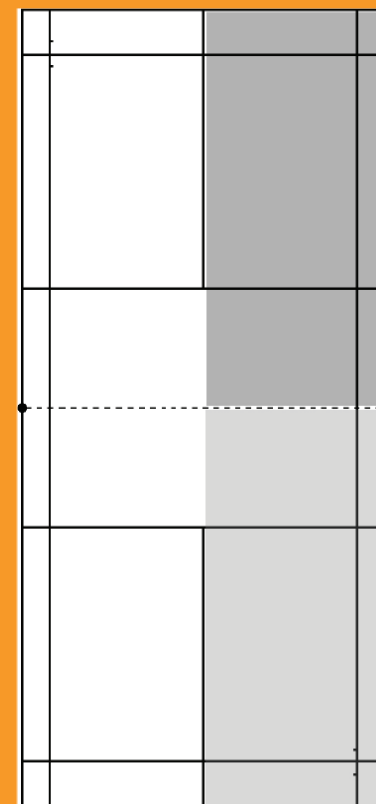


FIG.2 - CAMPO PER I BAMBINI PICCOLI
(11,88 m x 3,07 m)



CAMPO PER I BAMBINI PIU' GRANDI - FIG.3
(13,40 m x 3,07 m)



Nell'eserciziario è indicato quando sarà necessario modificare il campo da badminton per eseguire le esercitazioni proposte.

Buon lavoro

Lorenzo Pugliese, Direttore Tecnico Squadre Nazionali - Federazione Italiana Badminton

GIOCHI

Questa sezione presenta trenta lezioni da circa un'ora ciascuna dedicate ai bambini di età compresa tra i 6 e gli 8 anni.

Ogni lezione propone tre giochi con altrettante possibili variazioni.

Per aspirare al massimo risultato, ovvero al miglioramento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative e condizionali dei bambini utili ed essenziali per poi iniziare un percorso di crescita con volano e racchetta, è consigliato attenersi alla seguente progressione didattica indicata:

LEZIONI da 1 a 5
andature e utilizzo dello spazio

LEZIONI da 11 a 15
lancio e presa

LEZIONI da 21 a 25
giochi cooperativi

LEZIONI da 31 a 35
giochi con la musica

LEZIONI da 6 a 10
salto, atterraggio e piedi veloci

LEZIONI da 16 a 20
forza e controllo

LEZIONI da 26 a 30
giochi con racchette e volano

ma certamente si potrà, a seconda del programma deciso dall'insegnante e in particolare dal livello dei bambini presenti, pescare i giochi proposti passando da uno presente nelle prime lezioni ad uno delle ultime.

LEZIONE 1

LO SPECCHIO

A coppie. Un bambino davanti all'altro compie sul posto gesti e movimenti a suo piacimento. Il compagno (lo specchio) lo copia. Al "cambio!" dell'insegnante si invertiranno i ruoli.

MATERIALE OCCORRENTE: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

I bambini potranno muoversi liberamente in un ampio spazio delimitato dall'insegnante.

Aggiungendo la musica i bambini dovranno rispettare il tempo, le pause, l'intensità.

Durante il gioco l'insegnante potrà restringere o allargare lo spazio di gioco.

MATERIALE OCCORRENTE

nessuno

musica

nessuno

LA PORTA MOBILE *

I bambini, tenendosi per mano, formano un cerchio composta da 5 a 7 partecipanti. Una racchetta/bacchetta, mantenuta dritta di taglio (la porta), viene impugnata dal manico da un bambino e dal piatto corde dal compagno a fianco.

Un giocatore all'esterno del cerchio, con una pallina di spugna oppure un volano, dovrà lanciare l'oggetto cercando il gol nella porta. Il cerchio, ruotando ed eseguendo passi laterali (chassè), dovrà impedire il gol.

Ad ogni lancio, oppure dopo 20", il bambino all'esterno dovrà prendere il posto di un bambino all'interno del cerchio.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette o bacchette. Volani o palline di spugna

POSSIBILI VARIAZIONI

Inserire nel cerchio due racchette (due porte) per facilitare il gol del giocatore esterno.

All'esterno potrà essere posizionato un portiere che, seguendolo e muovendosi davanti alla porta, cercherà di evitare il gol.

I bambini all'esterno potranno essere due e passandosi la palla/volano sorvolando il cerchio, dovranno cercare di trovare la porta e fare gol.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura e del ritmo del movimento. Contenuti tecnici per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

L'AUTISTA *

A coppie in uno spazio delimitato. Un bambino, impugnando il manico della racchetta mantenuta di taglio, la punta al centro della schiena del compagno che dovrà tenerla con due mani stringendo il telaio del piatto corde. Chi impugna la racchetta (l'autista) potrà spingere in avanti (allungando il braccio), indietro (piegando il braccio), a destra (ruotando esternamente il braccio) o a sinistra (ruotando internamente il braccio) il compagno (la macchinina) che dovrà farsi guidare nello spazio chiudendo gli occhi cercando di non provocare incidenti urtando altre coppie. Al "cambio!" dell'insegnante si invertiranno i ruoli.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette o tubi di volani oppure utilizzare direttamente il braccio che afferra la maglietta del compagno

POSSIBILI VARIAZIONI

Collocare, nello spazio, degli ostacoli da superare o non calpestare.	Al comando dell'insegnante gli autisti si dovranno fermare, far ruotare sul posto lentamente le macchinine in senso orario, antiorario e alternando continuamente i sensi.	Al comando dell'insegnante, in questo caso il vigile posto dentro lo spazio, gli autisti dovranno rispettare i comandi del poliziotto urbano che dirigerà tutto il traffico.
---	--	--

MATERIALE OCCORRENTE

coni, cinesini, cerchi, ostacoli vari	nessuno	nessuno
---------------------------------------	---------	---------

* adeguare l'impugnatura, orientamento spaziale. Contenuto tecnici per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 2

IL SEMAFORO *

I bambini, confinati in uno spazio, al comando vocale "**verde!**" dovranno compiere un movimento, al "**giallo!**" un altro, al "**rosso!**" un altro ancora muovendosi accuratamente nello spazio predisposto. L'insegnante dovrà variare spesso i movimenti associati ai colori, ad esempio: corsa avanti, corsa all'indietro, chassè, passo incrociato, salti su una gamba, salti sul posto, arresto su un piede, su un altro, ecc ecc

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

I bambini che usciranno dallo spazio o che toccheranno altri bambini dovranno correre ai box in un'area predisposta dall'insegnante lontano dallo spazio di gioco, rimanere fermi per 5 secondi e ritornare nuovamente di corsa nel gioco.

Chiamare i colori in italiano oppure mischiandoli con altre lingue. Ad esempio "**green!**", "**yellow!**", "**red!**".

L'insegnante, durante il gioco, potrà far rotolare dei palloni che i bambini dovranno evitare oppure porre all'interno dell'area di gioco degli ostacoli da evitare/non calpestare.

MATERIALE OCCORRENTE

nessuno

nessuno

coni, cinesini, cerchi, ostacoli vari

* ritmo del movimento e orientamento spaziale. Contenuti tecnici per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

RUBA LA CODA *

In uno spazio delimitato i bambini avranno a disposizione una coda che dovrà uscire dal retro dei pantaloni. Al “via!” dell’insegnante i bambini, rispettando lo spazio, dovranno rubare la coda ai propri compagni. La coda, una volta rubata, andrà immediatamente gettata a terra ma potrà nuovamente essere indossata per continuare a giocare.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: lembo di lenzuola o fazzoletti o un volano con le piume che siano ben visibili

POSSIBILI VARIAZIONI

Il bambino senza coda dovrà correre in un luogo predisposto dall’insegnante prendere una nuova coda e ritornare in gioco.

Il bambino senza coda dovrà chiudersi a riccio sul posto e potrà ritornare in gioco se un compagno scriverà sulla sua schiena, con il dito, la lettera iniziale del suo nome.

Giocare a squadre con le code di due differenti colori. I bambini dovranno rubare le code del colore differente al loro.

MATERIALE OCCORRENTE

nessuno

nessuno

code di almeno due colori differenti

* ritmo del movimento e orientamento spaziale. Contenuti tecnici per i 6-10 anni presente nel “Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori” (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

IL GUADO *

I bambini, partendo da un punto della palestra e tutti muniti di due fogli, dovranno camminarci sopra portandoli avanti con le mani sino a raggiungere il traguardo (lo spazio da percorrere è il guado sul fiume).

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: fogli di carta o di giornale oppure marcatori piatti

POSSIBILI VARIAZIONI

A coppie: un bambino porterà avanti i fogli con le mani e il compagno ci camminerà sopra.

Come la prima variazione ma il bambino che camminerà sui fogli sarà ad occhi chiusi e dovrà esser guidato vocalmente dal compagno.

Seguire un percorso irregolare, tortuoso e a tratti stretto predisposto dall'insegnante.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* affondi. Contenuti tecnici per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 3

LO ZOO *

I bambini, al comando dell'insegnante, dovranno muoversi in uno spazio delimitato utilizzando le andature degli animali, quali: cane, gatto, scimmia, serpente, pesce, giraffa, rana, leone, ecc ecc.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

L'insegnante, raccontando una sorta di favola, guiderà i bambini ad arrampicarsi su spalliere (come se fossero alberi), a salire sulle sedie (massi), a nascondersi sotto le sedie (grotte), a rotolare (tronchi), a scivolare (ghiaccio), ecc ecc. I bambini dovranno immedesimarsi pienamente nel racconto.

L'insegnante chiamerà due animali e i bambini dovranno imitare uno dei due. Allo "stop!" dovranno raggrupparsi in branchi di simili in due zone predisposte in precedenza dall'insegnante.

I bambini, toccando con la mano la spalla di altri bambini, si tramuteranno nell'animale toccato.

MATERIALE OCCORRENTE

materiale presente in palestra

nessuno

nessuno

* orientamento spaziale. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

I QUATTRO CANTONI *

Posizionare quattro marcatori a terra (i cantoni) e disegnare un quadrato (minimo 4 metri di lato). Quattro bambini saranno posizionati sui cinesi mentre uno sarà al centro del quadrato. Lo scopo del gioco, per i bambini sui cantoni, sarà cambiarsi di posto mentre per il bambino al centro cercare di rubare un cantone. Chi perderà il cantone prenderà posizione al centro.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: coni o cinesini o marcatori piatti o croce a terra con scotch di carta

POSSIBILI VARIAZIONI

Disegnare a terra figure più complesse, come rettangoli, pentagoni, triangoli per aumentare la difficoltà di spostamento.

Il giocatore al centro potrà rubare il posto occupandolo con i piedi oppure lanciando un volano/pallina che dovrà toccare il marcatore.

I giocatori sui cantoni potranno spostarsi anche sui quadrati adiacenti al loro dove nel frattempo giocheranno altri compagni. In questo modo, tutti i cinesi posizionati in palestra, potranno essere utilizzati per muoversi e per i giocatori al centro vi saranno maggiori possibilità di rubare il posto.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

volano o pallina

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura, orientamento spaziale. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LA CORSA² *

Posare a terra quattro marcatori a formare un quadrato di 5/6 metri per lato. Su ogni angolo sarà posizionato un bambino. Al "via!" dell'insegnante tutti i bambini, correndo in senso anti orario, dovranno raggiungere l'angolo successivo, compiere un giro completo e passare al prossimo angolo sino a che un partecipante non riuscirà a toccare un compagno determinando la fine della corsa. Cambiare più volte il senso di rotazione della corsa.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: coni o cinesini o marcatori piatti o croce a terra con scotch di carta

POSSIBILI VARIAZIONI

Porre lungo i lati dei piccoli ostacoli da saltare/evitare.

Anziché il giro di corsa intorno al marcatore chiedere di toccarlo con la mano destra o quella sinistra eseguendo l'affondo con la stessa gamba.

Invece del giro di corsa intorno al marcatore chiedere di posizionarsi sopra in posizione di accosciata (squat) per poi ripartire velocemente.

MATERIALE OCCORRENTE

coni, cinesini, cerchi, ostacoli vari

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* ritmo del movimento e affondi. Contenuto tecnici per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 4

SPIDER MAN *

Posizionare un volano oppure una pallina di carta infilata nel calzino (lato esterno) lasciando uscire parte di essa. A coppie, uno davanti all'altro con postura tipo l'uomo ragno sui tetti, dovranno cercare di rubare l'oggetto al compagno.

MATERIALE OCCORRENTE: volano o pallina di carta

POSSIBILI VARIAZIONI

Per aumentare il divertimento sarà possibile giocare con due oggetti infilati uno nel calzino destro e uno in quello sinistro.

Per aumentare la difficoltà i bambini dovranno giocare con un braccio dietro la schiena.

Per aumentare il divertimento si potrà giocare contemporaneamente in tre o in quattro.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* ritmo del movimento e split step. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

PAC-MAN *

In uno spazio contrassegnato dalle linee presenti in palestra i bambini (fantasmini) si dovranno muovere solo su queste ultime cercando di non farsi toccare da un loro compagno (pac-man) anch'egli costretto a muoversi solo sulle linee. Se pac-man toccherà un compagno si verificherà il cambio di ruolo. L'insegnante, eseguendo parecchi cambi di movimento, farà muovere i bambini solo correndo in avanti, solo correndo all'indietro, solamente con passi chassè, con passi incrociati, saltellando, su un piede, sull'altro, ecc ecc.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

Pac-man, per cinque secondi contati ad alta voce dall'insegnante, potrà muoversi liberamente nello spazio di gioco senza per forza avanzare sulle linee.

Con due o più pac-man in gioco a seconda dello spazio a disposizione.

Se un fantasma verrà toccato, prima di trasformarsi in pac-man, dovrà caricarsi di energia eseguendo sul posto cinque secondi di skip basso e veloce.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* ritmo del movimento e affondi. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LA CACCIA AL TESORO *

Al "via!" dell'insegnante i bambini sprinteranno frontalmente verso una zona della palestra dove saranno stati posizionati sparsi a terra degli oggetti (il tesoro) che dovranno esser conquistati da ogni partecipante. L'insegnante, dopo ogni manche, eliminerà un paio di cinesini per cui i bambini dovranno esser più attenti e veloci per cercare di non rimanere senza.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: coni o cinesini o volani o palline di carte

POSSIBILI VARIAZIONI

L'insegnante, ad ogni manche, potrà variare i movimenti per far dirigere i bambini verso gli oggetti: corsa all'indietro, chassè, passo incrociato, saltelli, a quattro zampe, alternando più movimenti (ad esempio un tratto in chassè e un tratto di corsa).

I bambini, ad occhi chiusi, attenderanno nella zona di partenza. L'insegnante, nel frattempo, sparpaglierà gli oggetti per tutta la palestra e non solo frontalmente. Al "via!" dovranno recuperarli cercando di non rimanere senza.

I bambini, partendo a coppie e tenendosi mano nella mano, dovranno raggiungere assieme l'oggetto.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* orientamento spaziale e presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 5

LA TANA DEI TOPI *

Disegnare a terra con dei marcatori un grande cerchio con una via di fuga ben contrassegnata. All'interno del cerchio saranno posizionati un tot di bambini (i topi). Al "via!" dell'insegnante entrerà un bambino (il gatto) che dovrà cercare di toccare i topi. Il topo, una volta toccato, dovrà uscire dalla via di fuga, girare a sinistra, correre fuori dal cerchio e rientrare in gioco. Invertire spesso il ruolo dei gatti e dei topi.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: coni o cinesini o marcatori piatti o croce a terra con scotch di carta

POSSIBILI VARIAZIONI

Richiedere ai topi movimenti differenti per circumnavigare il cerchio, quali: corsa all'indietro, chassè, passo incrociato, saltelli su una gamba, ecc ecc e girare a destra piuttosto che a sinistra.

Per aumentare il divertimento giocare con due gatti.

Giocare aggiungendo un gatto all'esterno del cerchio (non davanti la via di fuga) che cercherà di toccare i topi in uscita.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* ritmo del movimento e split step. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

L'ATOLLO *

Munirsi di una lunga corda disposta per terra a formare un grande cerchio (l'atollo) dove all'interno saranno posizionati i bambini. L'insegnante e un bambino, tenendo entrambi un capo della corda, rimpiccioliranno sempre più l'atollo costringendo gli occupanti a stringersi e occupare lo spazio. Quando l'atollo diventerà invivibile i bambini dovranno saltare fuori senza che la corda tocchi i loro piedi.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: corda

POSSIBILI VARIAZIONI

Chiedere ai bambini di rimanere sempre sull'atollo in equilibrio sulle punte, oppure sui talloni, oppure su un piede.

Chiedere ai bambini di rimanere sull'atollo posizionandosi schiena contro schiena e sotto braccio.

I bambini, prima che l'atollo diventi invivibile, potranno saltare continuamente a piedi pari all'esterno e all'interno.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* orientamento spaziale e presa di decisione. Contenuto tecnici per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LE ANFORE *

In uno spazio delimitato i bambini, a braccetto (le anfore), sono posti l'uno di fianco all'altro sul terreno di gioco. Due di loro saranno il gatto e il topo con il gatto che dovrà toccare il topo. In caso di successo (il tocco) si invertiranno i ruoli. Il topo, scappando ovunque al gatto nello spazio di gioco, potrà fermarsi e sostare di fianco a un compagno (lato di un'anfora). Sostando a fianco di un compagno, quello più esterno del trio appena formato, dovrà scappare diventando il nuovo topo. Il gatto dovrà cercare di toccare il nuovo topo.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

Le anfore saranno poste, a coppia, in fila indiana. In questo caso il topo dovrà sostare dietro l'ultimo della fila per far scappare il primo.

Le anfore saranno poste sdraiate pancia a terra. In questo caso il topo dovrà sdraiarsi a fianco un compagno per far scappare quello più esterno.

Giocare con un timer: l'insegnante conterà sino a 5 e se entro il tempo il topo non si sarà attaccato ad un'anfora si verificherà immediatamente il cambio di ruolo.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* ritmo del movimento, orientamento spaziale e presa di decisione. Contenuto tecnici per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 6

SALTA NEL TOMBINO *

Legare ad un cerchio uno spago. Al "via!" dell'insegnante un bambino, camminando all'indietro, trascinerà lentamente il cerchio a terra (tombino) tenendolo dal capo dello spago. Un secondo bambino, posto davanti al tombino, dovrà continuamente saltarci dentro sino ad arrivare al traguardo. Giocare con tanti bambini e tanti tombini a disposizione.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: cerchio e spago

POSSIBILI VARIAZIONI

Entrare dentro al cerchio saltando lateralmente.

Saltare dentro al cerchio atterrando sul piede destro, al prossimo salto sul piede sinistro e così via.

Eseguiti due salti i due bambini si dovranno alternare: chi saltava trainerà il cerchio e viceversa.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

IL SERPENTE *

Adagiare ed allungare a terra una lunga corda. Da un capo della corda sarà posizionato l'insegnante e dall'altro capo un bambino. Tutti i restanti bambini, partendo da un'area della palestra, dovranno raggiungere il traguardo evitando/saltando la corda (il serpente) che verrà agitata a terra creando le spire, gli avvolgimenti tipici dei rettili. Chi terrà la corda potrà muoversi avanti e indietro nello spazio di gioco.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: corda

POSSIBILI VARIAZIONI

Se un bambino verrà toccato dal serpente dovrà tornare di corsa al punto di partenza e poi ripartire.

Se un bambino verrà toccato dal serpente dovrà rimanere immobilizzato per alcuni secondi prima di ripartire.

Se un bambino verrà toccato dal serpente prenderà il posto dell'insegnante o del bambino ai capi della corda.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

IL MARE MOSSO *

Adagiare ed allungare a terra una lunga corda. Da un capo della corda sarà posizionato l'insegnante e dall'altro capo un bambino. Tutti restanti bambini, partendo da un'area della palestra, dovranno raggiungere il traguardo saltando la corda (le onde) che verrà agitata dal basso verso l'alto per creare onde di diversa altezza e frequenza. Chi terrà la corda potrà muoversi avanti e indietro nello spazio di gioco.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: corda

POSSIBILI VARIAZIONI

Se un bambino verrà toccato da un'onda dovrà girare intorno a tutta la corda per ritornare in gioco.

Se un bambino verrà toccato da un'onda, alla prossima manche, dovrà affrontare il mare correndo e saltando all'indietro.

Se un bambino verrà toccato da un'onda dovrà rimanere sdraiato a pancia in giù sino a che il mare non sarà passato sopra il suo corpo.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 7

IL BUCO NEL CERCHIO *

Disporre i bambini in cerchio con uno di loro al di fuori che toccando la schiena di un compagno disposto nel cerchio, dovrà scappare da un lato, mentre il bambino toccato dall'altro lato. Lo scopo del bambino all'esterno sarà quello di arrivare per primo nel buco lasciato libero nel cerchio e se vi riuscirà toccherà al bambino arrivato per secondo toccare un altro compagno e far ripartire la gara in tondo.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

Ruotare intorno al cerchio utilizzando passi chassè, incrociati, saltelli, ecc ecc.

Tutti i bambini avranno a disposizione un volano o una pallina di carta in mano. Sarà possibile tappare il buco prendendo posizione con il corpo oppure lanciando il volano nel buco poco prima di raggiungerlo di corsa.

Giocare con i bambini seduti in cerchio e il bambino all'esterno in piedi che però, rispetto i compagni, dovrà correre all'indietro per guadagnarsi il posto nel cerchio.

MATERIALE OCCORRENTE

nessuno

volano o pallina di carta

nessuno

* presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LA TAGLIOLA *

Utilizzare una lunga corda, oppure due corde. L'insegnante terrà due capi della corda mentre un bambino la U della corda che si formerà dall'altro capo. La corda andrà tenuta sollevata da terra e all'interno vi saranno i bambini posizionati in fila indiana. La corda potrà muoversi a destra e sinistra per la palestra, potrà ruotare, potrà salire e scendere mantenendo sempre la sua forma a U parallela al terreno. I bambini all'interno dovranno cercare di seguire la corda senza toccarla e saltare fuori se questa si chiuderà improvvisamente come una tagliola.

MATERIALE OCCORRENTE: corda/e

POSSIBILI VARIAZIONI

Chiedere ai bambini all'interno della tagliola di muoversi eseguendo skip, calciata dietro, saltelli sul posto e altri esercizi di rapidità per i piedi.

Se la tagliola verrà stesa a terra i bambini dovranno sdraiarsi a formare i pioli di una lunga scala. Se un bambino verrà chiamato dall'insegnante, questo dovrà percorrere la scala senza toccare i pioli.

Al "giù!" dell'insegnante i bambini dovranno sdraiarsi immobili a terra l'uno di fianco all'altro e non dovranno farsi toccare dalla corda che sarà fatta passare radente al loro corpo.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LE SCATOLE *

I bambini fermi e chiusi come una scatola saranno posizionati uno davanti all'altro e distanziati di 60/70 centimetri. Al "via!" dell'insegnante partirà il primo bambino ed eseguendo lo slalom tra le scatole si posizionerà davanti all'ultimo. Esclamando "parti!" il primo bambino della fila dovrà compiere lo stesso percorso. Le scatoline dovranno raggiungere il traguardo deciso dall'insegnante.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

Saltare le scatole in stile salto della cavallina.

Effettuare lo slalom tra le scatole eseguendo in avanti passi chassè e avanzando a lisca di pesce.

Effettuare lo slalom tra le scatole eseguendo all'indietro passi chassè e avanzando a lisca di pesce.

MATERIALE OCCORRENTE

nessuno

nessuno

nessuno

* ritmo del movimento. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 8

FAZZOLETTI VOLANTI *

A coppie uno di fronte all'altro e distanziati di circa 3-4 metri con un fazzoletto in mano. Al "via!" dell'insegnante i bambini dovranno lanciare verso l'alto il fazzoletto e correre per raggiungere quello del compagno prima che atterri.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma correndo all'indietro.

Durante il lancio eseguire un saltello verso il basso a piedi paralleli (split step) dopo di che sprintare velocemente per afferrare il fazzoletto del compagno.

Disporsi a triangolo (3 bambini) o quadrato (4 bambini) lanciando, correndo e afferrando tutti assieme i fazzoletti.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* split step. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

I CANGURI*

In tre. Due bambini faranno passare una corda sopra la testa di un compagno: quando la corda sarà ferma a terra il bambino (canguro) la dovrà saltare a piedi pari. I compagni la faranno nuovamente passare sopra la testa e così si continuerà a procedere sino ad arrivare al traguardo.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: corda

POSSIBILI VARIAZIONI

Giocare con più trii contemporaneamente che si sfideranno ad arrivare per primi al traguardo alternandosi continuamente nel ruolo del canguro.

Il canguro dovrà saltare in avanti, indietro (tornando davanti la corda) e nuovamente in avanti. Ultimato il terzo salto i compagni potranno nuovamente far passare la corda sopra il suo capo.

Il canguro, tenendo una palla o un volano in mano, dovrà lanciare in aria l'oggetto oltre la corda a terra, saltare e afferrarlo al volo.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

palla o volano

* ritmo del movimento. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

IL TRAFORO

I bambini si posizioneranno l'uno di fianco all'altro sdraiati pancia a terra e distanziati di circa 60/70 centimetri. Al "via!" dell'insegnante partirà il primo bambino tenendo una palla in mano: dovrà saltare tutti i componenti, arrivare in fondo e far rotolare la palla a terra sotto i compagni che nel frattempo si saranno disposti nella posizione del plank classico a braccia tese (il traforo). Il primo della fila prenderà la palla e si ripartirà da capo sino a che il traforo non avrà raggiunto un traguardo prestabilito dall'insegnante.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: palla

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma nello spazio tra un bambino e l'altro eseguire un palleggio a terra.

Sdraiati a pancia in su ed eseguire un ponte con la pancia rivolta verso il soffitto per permettere alla palla di rotolare sotto.

Superare i compagni mantenendo in equilibrio un volano o pallina adagiata sopra le corde della racchetta. Arrivati all'ultimo bambino colpire con la racchetta la palla/volano facendola passare sotto il traforo con il movimento tipico del golf.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

racchetta e volano o pallina

* ritmo del movimento. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 9

LE RANE

Staffetta con più squadre composte da massimo 4 bambini. Al "via!" dell'insegnante partirà il primo bambino e saltando come una rana dovrà raggiungere un volano/pallina e portarlo di corsa al compagno per effettuare un cambio. Il compagno riporterà, saltando a rana, il volano in posizione originale, correrà verso il compagno per effettuare il cambio e così via sino a terminare la fila.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

Due bambini partiranno insieme tenendosi sempre per mano sia durante il salto sia durante la corsa.

Posizionare tanti volani quanti sono i bambini in staffetta. Ogni bambino dovrà saltare come una rana, afferrare il volano e riportarlo al traguardo camminando/correndo con il volano sul palmo della mano posizionato con il sughero rivolto verso l'alto.

Durante il gioco, ad ogni "stop!" dell'insegnante, i bambini in movimento dovranno fermarsi sul posto e ripartire al "via!".

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LA TAC

A coppie. Un bambino dovrà saltare dentro un cerchio mentre il compagno dovrà prendere e portare il cerchio verso l'alto sino a farlo uscire oltre la testa (la tac) e lo posizionerà a terra un poco più avanti. Il primo bambino risalterà nuovamente dentro ripetendo l'azione del gioco sino ad arrivare alla metà decisa dall'insegnante. Con più cerchi in gioco è possibile giocare in tanti.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: cerchi

POSSIBILI VARIAZIONI

Spostare il cerchio a terra a diverse distanze per far eseguire salti più o meno lunghi.

Saltare dentro al cerchio con una gamba e successivamente con l'altra rimanendo in equilibrio su una gamba quando si esegue la tac.

Porsi dietro il cerchio e preparando i piedi come per un salto a forbice saltarci dentro.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

PERCORSO MORRA CINESE *

Predisporre a terra un percorso lineare con almeno una decina di cerchi o cinesini. Dalle due estremità del percorso dovranno partire in fila indiana i bambini. Al "via!" dell'insegnante due bambini, partiti dalle due file indiane, si porteranno avanti saltando dentro i cerchi. Una volta arrivati l'uno davanti all'altro giocheranno a morra cinese (sasso, forbice, carta): in caso di pareggio si rigioca, in caso di vittoria il bambino vincitore avanzerà saltellando mentre il perdente uscirà e si collocherà al termine della fila indiana opposta da dove era partito. Nel contempo un nuovo bambino dovrà partire per venire incontro al vincitore e una volta arrivato davanti a lui dovrà giocare una nuova partita a morra cinese. Lo scopo del gioco è partire da una fila indiana e arrivare a quella opposta.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: cerchi o cinesini

POSSIBILI VARIAZIONI

Avanzare saltando dentro e fuori i cerchi oppure avanzare con skip basso e veloce.

Saltare nel cerchio e una volta dentro eseguire due salti di 180° per poi ripartire.

Comporre un percorso più articolato con 3, 4, 5 file indiane di bambini che partono dalle estremità.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* ritmo del movimento. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 10

SALTA LA LETTERA

Disporre a terra dei marcatori a formare delle lettere dell'alfabeto. I bambini, posizionati in fila indiana in staffetta da massimo 4 partecipanti, dovranno correre per raggiungere la lettera, saltare dentro tutti i cerchi e tornare indietro di corsa per dare il cambio al compagno.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: coni o cinesini o marcatori piatti o linee tracciate con scotch di carta

POSSIBILI VARIAZIONI

Il compagno potrà partire solo se chi è arrivato dirà una parola (nome, oggetto, animale richiesto dall'insegnante) con l'iniziale della lettera appena saltata.

Avanzando verso la lettera oppure tornando dalla lettera richiedere differenti andature.

Ogni volta che un bambino avrà saltato la lettera, prima di ripartire verso il compagno, dovrà formare una nuova lettera da saltare.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LE RANE SIAMESI

A coppie (rane siamesi) con un compagno che tiene a livello della vita la maglietta del bambino davanti. A tempo e coordinati si dovrà saltare in avanti come rane sino a raggiungere il traguardo e si dovrà ritornare indietro di corsa per far partire altri due compagni.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

A coppie uno di fianco all'altro saltando in avanti e tenendosi per una mano.

A coppie, uno di fronte all'altro, tenendosi per entrambe le mani. Saltare di lato, assieme, sino al traguardo.

A coppie, uno di fronte all'altro, saltare assieme di lato eseguendo sempre un giro di 180° (orario o antiorario) e avanzando verso un traguardo posto non troppo distante.

MATERIALE OCCORRENTE

nessuno

nessuno

nessuno

IL LABIRINTO DELLA TESTUGGINE ROMANA *

12 bambini (i muri), ma è possibile utilizzarne di più o di meno, saranno posizionati su tre file indiane distanziate l'una dall'altra a distanza di braccia aperte in fuori. Si dovrà comporre la composizione tipica della testuggine romana e le mani dei bambini non si dovranno toccare per pochi centimetri. Ogni fila indiana è formata da 3 bambini che dovranno per tutto il gioco rimanere a braccia aperte. All'interno o all'esterno della testuggine vi saranno due compagni con uno dei due che dovrà cercare di toccare l'altro.

Al "via!" dell'insegnante i due bambini potranno iniziare a giocare muovendosi all'interno della testuggine che ad ogni "hop!" cambierà conformazione. Al primo "hop!" i bambini ruoteranno di 90° gradi verso destra e al prossimo "hop!" di 90° verso sinistra creando muri mobili del labirinto dove i bambini all'interno dovranno adattarsi.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

Sarà possibile comporre un'enorme testuggine romana con all'interno più bambini che prendono/scappano.

Quando il bambino all'interno del labirinto verrà preso si invertiranno i ruoli con il bambino in fuga che dovrà velocemente prendere il posto di un bambino che in quel momento compone il labirinto.

L'insegnante, chiamando per nome solo alcuni bambini che compongono il labirinto, farà ruotare solo alcuni muri provocando delle inaspettate vie di fuga.

MATERIALE OCCORRENTE

nessuno

nessuno

nessuno

* orientamento spaziale e presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 11

BIMBI BIRILLI

Sei bambini saranno posizionati nella classica conformazione dei birilli del bowling mentre uno o più compagni, ad una distanza decisa dall'insegnante, dovranno far rotolare una palla una volta a testa per cercare di buttar giù i bambini (birilli). Ogni volta che un birillo è colpito si siede a terra in ginocchio. Se colpito una seconda volta dovrà uscire per fornire la possibilità ai lanciatori di colpire altri birilli.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: palla

POSSIBILI VARIAZIONI

Sarà possibile posizionare più birilli e i lanciatori potranno far rotolare le palle da diversi punti decisi dall'insegnante.

Con i lanciatori più vicini si dovrà cercare di colpire i birilli, sempre due volte, con un lancio del volano/pallina di spugna da sopra la testa.

Ogni birillo avrà le braccia ad arco a formare un personale canestro davanti le spalle. Se il volano/pallina di spugna passerà all'interno delle braccia, per due volte, il birillo sarà eliminato.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

volani o palline di spugna

volani o palline di spugna

ATTACCO AL CASTELLO *

Disegnare, con dei marcatori, due cerchi: uno interno (il castello) e uno più esterno (le mura) a minimo 2-3 metri di distanza. Il castello al suo interno dovrà contenere agevolmente almeno 4 bambini. Fuori le mura saranno posizionati altri compagni che al "via!" dell'insegnante dovranno lanciare, senza mai oltrepassare le mura con il corpo, i volani/palline di carta dentro al castello. I difensori posti all'interno dovranno afferrare al volo o per terra i volani/palline e rilanciarli oltre le mura. Allo "stop!" dell'insegnante i bambini invertono i ruoli.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: coni o cinesini o marcatori piatti o croce a terra con scotch di carta.

POSSIBILI VARIAZIONI

I volani/palline oltre le mura potranno essere rilanciati all'interno del castello eseguendo con la racchetta il servizio di rovescio.

I volani/palline terminati nel fossato, tra il castello e le mura, potranno essere recuperati solamente da uno o due bambini che dovranno spazzarli via oltre le mura aiutandosi con la racchetta.

I difensori del castello, lanciando i volani/palline oltre le mura, dovranno cercare di colpire gli attaccanti. Chi sarà colpito non potrà più lanciare ma solamente raccogliere i volani e rifornire i compagni.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale
+ le racchette

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

IL CANESTRO CON LE RUOTE *

L'insegnante, munito di un cestino/bidone (il canestro), si muoverà per la palestra tenendolo alto. I bambini, muniti di palle, dovranno cercare di far canestro calcolando i continui spostamenti dell'insegnante.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: retino da pesca o bidone. Palle

POSSIBILI VARIAZIONI

I bambini dovranno palleggiare con una mano, con l'altra, a due mani e potranno lanciare solo al "via!" dell'insegnante.

I bambini dovranno continuamente lanciarsi e afferrare i palloni e potranno tentare di far canestro al segnale dell'insegnante.

Utilizzare palle, palline, volani per differenziare i lanci. Il volano potrà essere colpito anche con la racchetta.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

palle, palline, volani

* adeguare l'impugnatura, presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 12

MATRIX *

A coppie: un bambino lancerà cinque volani/palline di carta mentre il compagno, posto a minimo 3 metri di distanza, cercherà di schivarli rimanendo sul posto e utilizzando il corpo come se fosse Neo nel film Matrix. Dopo cinque lanci invertire i ruoli. Mirare sempre dal collo in giù.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: volani o palline di carta

POSSIBILI VARIAZIONI

Giocare a punti: 4 punti se si colpiscono i piedi, 3 punti le gambe o braccia e 1 punto il tronco.

Neo, impugnando la racchetta, potrà difendersi dai lanci senza colpire il volano/palline. Potrà solamente fare muro facendo rimbalzare il volano/palline sulle corde.

In tre: chi lancerà potrà cercare di colpire il corpo del compagno oppure, eseguendo un lancio alto e lungo, passare sopra la testa di Neo ed arrivare ad un secondo bambino che a debita distanza potrà o colpire Neo o ripassare il volano/pallina al compagno. Non è permesso lanciare ulteriori volani/palline sino a che non si è tentato di colpire Neo.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale
+ le racchette

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura, presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LE TALPE *

Porre due panche/materassi una davanti all'altra. In mezzo alle panche/materassi si dovranno posizionare due-tre bambini rimanendo accovacciati e nascosti.

A quattro-cinque metri di distanza altri bambini saranno muniti di tante palline di carta di giornale. Al "via!" dell'insegnante i bambini sbucheranno fuori con la testa (le talpe) e i compagni dovranno cercare di colpirle. Le talpe, continuamente, verranno fuori dal terreno e vi rientreranno. I lanciatori potranno colpirle solo quando saranno fuori dalla terra.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: panche o materassi e palline di carta

POSSIBILI VARIAZIONI

Le talpe, se riusciranno a bloccare al volo le palline, potranno trattenerle nella loro tana.

Sarà possibile lanciare volani al posto delle palline ma le talpe saranno tutte munite di scudo (racchetta) che andrà tenuta a due mani sul telaio del piatto corde e con il manico rivolto verso i piedi. Uscendo e rientrando dalla tana dovranno respingere i volani allungando entrambe le braccia verso il volano e colpendolo con lo scudo.

Lo scudo, posto in orizzontale, potrà colpirà il volano per fargli compiere un volo perpendicolare verso l'alto e cadere dentro la tana. In questo caso il volano verrà conquistato dalla talpa e trattenuto nella tana.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

volani e racchette

volani e racchette

* presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

IL CIELO BUCATO

Alcuni bambini terranno in alto un telo/lenzuolo con un buco al centro. Muovendosi per la palestra, altri bambini, dovranno lanciare le palle e farle cadere sul telo in modo che poi cadano dal buco.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: panche o materassi e palline di carta

POSSIBILI VARIAZIONI

Sotto il buco potrà alloggiare un bambino che, seguendo il telo, cercherà di afferrare al volo i palloni in caduta dal buco.

Fare atterrare le palle sul telo facendole prima rimbalzare energeticamente a terra.

Fare atterrare le palle sul telo con un palleggio oppure con un bagher eseguito da soli oppure a coppie su passaggio del compagno.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori"
(<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 13

IL CANESTRO UMANO

Ogni bambino avrà a disposizione un volano oppure una pallina di spugna o di carta di giornale. Al "via" dell'insegnante dovrà lanciare l'oggetto in aria e cercare di farlo entrare nel colletto allargando frontalmente la maglia, nel colletto allargando posteriormente la maglia o nei pantaloni. L'insegnante deciderà quanti punti varranno i differenti canestri umani. A fine gioco ogni bambino farà la somma dei punti accumulati.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: volani o palline di spugna o palline di carta

POSSIBILI VARIAZIONI

Cercare di far canestro allargando il calzino. Questo canestro varrà tantissimi punti.

Con i volani giocare a coppie: uno lancerà e l'altro si metterà sotto al volano in discesa per cercare di farlo entrare nel proprio canestro. Dopo ogni lancio invertire i ruoli.

Con una palla giocare in tre: uno lancerà mentre i compagni tenendosi per entrambi le mani dovranno far atterrare la palla all'interno del grande canestro composto con le braccia. Dopo ogni lancio invertire i ruoli. I bambini potranno anche tenersi per mano ma con le braccia allungate dietro la schiena.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

palla

* presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

VOLANO CINESINI *

Ogni bambino sarà dotato di un cinesino/cono e un volano/pallina di carta. Al "via!" dell'insegnante dovrà lanciare il volano/pallina in aria e farlo atterrare nel buco del cinesino/cono. Richiedere differenti lanci e differenti prese ad altezze diverse.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: cinesini o coni. Volani o palline di carta

POSSIBILI VARIAZIONI

Lanciare il volano/pallina in aria, posizionare il cinesino sulla testa come se fosse un cappellino, e cercare di fare canestro nel buco.

A coppie: un bambino avrà un volano/pallina mentre l'altro due cinesini/coni. Al lancio cercare di afferrare il volano/pallina tra i due cinesini/coni. Richiedere lanci ad altezza differente per prese ad altezza variabile.

A coppie: un bambino lancerà il volano/pallina mentre un bambino un cinesino come se fosse un frisbee. Lanciarlo contemporaneamente per afferrare assieme gli oggetti.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

SVUOTA CAMPO *

In un campo da mini badminton due team avranno a disposizione un tot di volani/palline di carta. Al “via!” dell’insegnante dovranno lancialli nel campo avversario. Allo “stop!” non sarà più possibile lanciare e i team dovranno cercare di aver meno volani/palline possibili sul proprio campo.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: volani o palline di carta. Campo da mini badminton **

POSSIBILI VARIAZIONI

Al termine di ogni manche il team con meno volani/palline sul proprio campo partirà nella manche successiva con un campo più piccolo.

Se il volano verrà afferrato vicino la rete lanciallo sotto mano, se afferrato da metà campo in poi lanciallo sopra la testa.

Porre qualche bersaglio in campo. Se la squadra riuscirà a centrarlo con un lancio, i volani all'interno non potranno essere più utilizzati.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

cerchi o scatole

* presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel “Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori”
(<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

**per i campi da mini badminton consultare il regolamento adeguando le dimensioni considerando l'età dei bambini
(<https://www.badmintonitalia.it/it/federazione/carte-federali/category/100-documenti-vigenti.html>)

LEZIONE 14

PALLE GATTO E TOPO

Disporre i bambini in cerchio e fornire a due bambini, uno davanti all'altro, due palloni (una palla sarà il gatto e una il topo) che partiranno quindi equidistanti. Al "via!" dell'insegnante entrambe le palle partiranno verso destra e facendole passare di mano in mano il gatto dovrà cercare di raggiungere il topo.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: palle

POSSIBILI VARIAZIONI

Quando l'insegnante esclamerà "hop!" entrambe le palle dovranno cambiare direzione.

In base al numero dei bambini inserire più palloni in gioco.

Giocare da seduti, in piedi con la pancia rivolta verso il centro, con la schiena verso il centro, alternando un bambino con la pancia verso il centro e uno con la schiena verso il centro.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LE PORTE ANIMATE

Formare un cerchio con almeno 6-7 bambini posizionati a gambe divaricate con l'esterno di entrambi i piedi a contatto con i piedi dei compagni a fianco. All'interno del cerchio verrà messa in gioco una palla che i bambini dovranno far rotolare e far passare tra le gambe (le porte) di qualsiasi altro bambino. Tutti i bambini, flettendo il tronco, dovranno utilizzare braccia e mani per evitare che la palla passi tra le loro gambe. Utilizzare i bambini all'esterno del cerchio come raccattapalle.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: palle

POSSIBILI VARIAZIONI

Mettere in gioco più palloni di forma e pesi differenti.

Parare il pallone solamente utilizzando una mano.

Chi avrà subito il gol dovrà uscire e prendere il posto di un raccattapalle.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

RIMBALZO SBILENCO

Porre al centro dello spazio di gioco una fitball e bloccare la base all'interno di una scatola. L'insegnante, munito di palloni di piccole-medie dimensioni, le lancerà continuamente contro la fitball. I bambini posti in cerchio e a qualche metro di distanza dovranno afferrarle al volo o recuperarle a terra.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: fitball, palle di piccole dimensioni. Scatola

POSSIBILI VARIAZIONI

Chi riuscirà ad afferrare una palla al volo prenderà il posto dell'insegnante.

Giocare a squadre contando i punti di ogni palla afferrata al volo (+2) o recuperata a terra (+1).

Porre alcuni bersagli a terra a distanza dalla fitball. I bambini, controllando il lancio, dovranno cercare di far rimbalzare le palle sulla fitball e colpire/toccare i bersagli.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

scatole, bersagli tracciati con lo scotch carta

LEZIONE 15

LA MURAGLIA *

Posizionare un grande e alto materasso, se disponibile anche due affiancati, oppure utilizzare la rete da badminton/pallavolo con un telo/lenzuola che non permetta la vista. Al “via!” dell’insegnante i bambini dovranno lanciare le palle o i volani oltre la muraglia cercando di farli atterrare nelle scatole/cerchi/tubi posizionati al di là della muraglia. La disposizione dei bersagli sarà cambiata ad ogni fine manche e prima d’iniziare la nuova manche sarà mostrata ai bambini per regolare altezza e profondità del lancio.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: materassi. Rete da badminton o pallavolo e telo o lenzuolo. Palle o volani. Scatole o cerchi o tubi

POSSIBILI VARIAZIONI

Qualche bambino potrà cercare di far canestro eseguendo un servizio alto di rovescio.

Al di là della muraglia potranno restare un paio di bambini che potranno ribattere al volo, con la racchetta, i volani.

Al di là della muraglia potranno stazionare un paio di bambini che cercheranno di far entrare i volani nelle scatole o nei tubi di volani mantenuti tra le mani.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale +
racchette

lo stesso della versione originale +
racchette

lo stesso della versione originale +
racchette

* adeguare l'impugnatura, fase di preparazione e backswing del colpo anticipate e molto rapide. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel “Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori”

(<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LE TORRI CADENTI

L'insegnante marcherà uno spazio quadrato/rettangolare e porrà su due lati un tot di palloni posizionati sopra i cinesini (le torri). Due squadre, poste sulla propria metà campo, avranno a disposizione alcuni palloni che dovranno lanciare per abbattere le torri. Quando le torri cadranno i palloni potranno essere utilizzati per essere lanciati.

I team dovranno cercare di non rimanere con zero torri in gioco. I bambini potranno sostare davanti alle torri per difenderle ad una distanza minima di un metro e mezzo. Non sarà possibile invadere il campo avversario.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: cinesini. Palle

POSSIBILI VARIAZIONI

Giocare ponendo tra i due campi una rete bassa.	Posizionare in mezzo alle torri un tubo di volani (la torre maestra). Se verrà buttata giù da una squadra la partita terminerà immediatamente.	Sostituire alle palle (torri) solamente i tubi di volani.
--	---	--

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale + rete	lo stesso della versione originale + tubo di volani	tubi di volani
--	--	-----------------------

LA CANNONATA *

A coppie. Un bambino sarà disteso pancia a terra, mentre un compagno sarà in piedi e a fianco. Quando questo bambino esclamerà il nome del compagno, chi è a terra dovrà sprintare e raggiungere la palla che il compagno avrà fatto rotolare in avanti con le mani. Far rotolare la palla qualche secondo dopo la partenza del compagno.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: palle

POSSIBILI VARIAZIONI

Far rotolare la palla calciandola con il piede di piatto.

Lanciare la palla in aria per farla afferrare al volo dal compagno.

Invece della palla eseguire un servizio alto di rovescio o di diritto.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

racchette e volani

* adeguare l'impugnatura, presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 16

LE SCIMMIE

I bambini, affiancati, al "via!" dell'insegnante partiranno a quattro zampe e compiendo un percorso dovranno ritornare alla posizione di partenza per effettuare il cambio con il compagno. Il primo bambino dovrà trasportare sulla schiena un volano/pallina dotato di un pezzo di scotch biadesivo sul sughero. Arrivati alla base il volano verrà appiccicato sulla schiena del compagno che eseguirà lo stesso percorso.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: volano o pallina. Nastro biadesivo

POSSIBILI VARIAZIONI

A metà percorso richiedere ai bambini di rimanere per 5 secondi in posizione di plank.

In uno spazio delimitato tutti i bambini si muoveranno a quattro zampe con o senza volano/pallina sulla schiena. Quando incontreranno un compagno dovranno posizionarsi in plank e "battere un cinque" mantenendo la posizione. Dopo il cinque potranno ripartire a quattro zampe e portarsi verso un nuovo compagno.

In uno spazio delimitato tutti i bambini si muoveranno a quattro zampe con il volano/pallina sulla schiena. L'insegnante cercherà di staccare il volano/pallina spazzandolo gentilmente con una racchetta. Se i bambini si fermeranno in plank o in plank laterale diventeranno invisibile all'insegnante.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale +
racchetta

LA SFILATA

I bambini, con un volano in testa con il sughero rivolto verso l'alto, dovranno camminare in uno spazio delimitato dall'insegnante cercando di non far mai cadere il volano e senza scontrarsi con i compagni.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: volano

POSSIBILI VARIAZIONI

Richiedere di camminare all'indietro, lateralmente, sulle punte, sui talloni, sedersi, ecc ecc.

I bambini, incontrando uno più compagni, dovranno tenersi per mano e compiere lentamente un giro di giro tondo.

I bambini, sul posto e al comando dell'insegnante, dovranno compiere un lento e controllato mezzo squat.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

TUCA TUCA

I bambini, in posizione di plank a braccia tese, saranno disposti uno davanti all'altro e staccando una mano dovranno cercare di toccare la mano a terra del compagno.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: volano

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma ruotando entrambi in senso orario o anti orario.

Muovendosi intorno al compagno cercare di toccargli il piede.

Al comando "*bandiera!*" i bambini dovranno posizionarsi in plank laterale, alzare al cielo un braccio e battere un cinque al compagno nella stessa posizione posto davanti e vicino a lui.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LEZIONE 17

IL POZZO

Due bambini, uno di fronte all'altro, con un cerchio (il pozzo) collocato a terra tra di loro. Afferrando/tenendo entrambi le mani del compagno dovranno cercare di farlo entrare dentro al pozzo.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: cerchi

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma con qualche volano posizionato con la punta verso l'alto intorno al bordo del cerchio. I volani non andranno toccati dai piedi dei bambini.

Con un solo piede in appoggio a terra.

I bambini, tenendosi per entrambe le mani, al "via!" dell'insegnante ruoteranno intorno al cerchio con passi chassè. Allo "stop!" cercheranno di far entrare il compagno dentro al pozzo.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale
+ volani

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

IL TEDOFORO

Tenere in mano un tubo di volani (la fiaccola) con una palla o pallina da tennis posta sul tappo. Al “via!” dell’insegnante il bambino (tedoforo) dovrà raggiungere il traguardo cercando di non far cadere la pallina per poi passare il tubo ad un compagno.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: tubi di volani, palle o palline

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma l’insegnante, esclamando il nome del movimento, forzerà i bambini a cambiare spesso andatura: corsa avanti, all’indietro, chassè, ecc ecc.

Durante il percorso, allo “stop!” dell’insegnante i bambini dovranno eseguire sul posto piccoli piegamenti sulle gambe mantenendo la palla/pallina in equilibrio. Al “via!” i bambini continueranno verso il traguardo.

I bambini saranno disposti tutti in fila a debita distanza. La fiaccola andrà passata venendosi incontro con un affondo, eseguendo un pivot e un nuovo affondo per passare la fiaccola al successivo bambino sino ad arrivare all’ultimo.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

I GAMBERI

Posizionarsi quattro zampe ma con la schiena rivolta verso il suolo. I bambini dovranno effettuare un breve percorso, raccogliere uno dei tanti oggetti posti dall'insegnante, infilarli sotto la maglietta e riportarli alla base dove partirà un secondo bambino. Giocare modello staffetta con al massimo 3-4 bambini per team con lo scopo di portare alla base il maggior numero di oggetti possibili.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: oggetti vari

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma compiendo l'andata a quattro zampe con la schiena rivolta verso il suolo e il ritorno con la schiena rivolta verso l'alto.

Al "stacca!" dell'insegnante il gambero dovrà staccare, per una frazione di secondo, contemporaneamente le gambe da terra.

Al "stacca!" dell'insegnante il gambero, per una frazione di secondo, dovrà staccare contemporaneamente le mani da terra.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LEZIONE 18

LO SCALATORE *

Utilizzando le spalliere per far scalare i bambini chiedere loro di attraversarle tutte passando da una all'altra con la pancia verso i pioli, al secondo giro con la schiena verso i poli, al terzo giro con la pancia verso i pioli ma solamente con una mano in presa, al quarto giro con la pancia verso i pioli ma solamente con un piede in appoggio.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: spalliere

POSSIBILI VARIAZIONI

Scesi dall'ultima spalliera far ritornare i bambini alla prima spalliera mimando il movimento dello scalatore avanzando pancia a terra.

Porre in cima le spalliere palle, volani, oggetti consoni da afferrare e lanciare ad un compagno a terra in attesa.

In appoggio con i piedi (con la schiena rivolta verso la spalliera) sul primo o secondo piolo e con la racchetta in mano, colpire il volano lanciato da un compagno che andrà afferrato al volo dallo stesso e poi nuovamente rilanciato.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

palle, volani, oggetti vari

racchette e volani

* adeguare l'impugnatura, presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

MANGIA RACCHETTA

Posizionare per terra la propria racchetta in posizione verticale in appoggio sul tappo del manico. I bambini, piegando le ginocchia, dovranno portarla verso l'alto afferrandola con la bocca sul telaio del piatto corde.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: oggetti vari

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma flettendo solamente il tronco.

Flettendo il tronco ma in appoggio su un solo piede.

Afferrare la propria racchetta con la bocca, correre verso un traguardo tenendola per la mano, posarla nuovamente a terra con la bocca cercando di porla in equilibrio come nella posizione verticale di partenza.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

IL SANDWICH

Un bambino sarà sdraiato schiena a terra (fetta di pane), un secondo bambino (l'hamburger) disposto a croce rispetto al compagno sarà posizionato con la pancia in appoggio sulla pancia del bambino a terra, un terzo bambino (fetta di pane) sarà sdraiato sul secondo con la pancia sulla schiena ma esattamente allineato con il bambino a terra. Le due fette di pane si dovranno compattare abbracciando con le mani le gambe/piedi del compagno. Lo scopo del bambino centrale sarà cercare di uscire dalla morsa dei compagni.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma con due bambini al centro.

Con il bambino centrale con la schiena appoggiata sulla pancia della prima fetta di pane.

Con due bambini centrali con la schiena appoggiata sulla pancia della prima fetta di pane.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LEZIONE 19

RIMANI IN PIEDI

I bambini, uno di fronte all'altro e in posizione accovacciata, con le mani dovranno cercare di spingere indietro il compagno premendo solamente contro i palmi della mano.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma giocando con una mano dietro la schiena.

I bambini, tenendo entrambi una palla in mano, dovranno cercare di allontanare il compagno spingendo palla contro palla.

Giocando in tre e spingendo sempre e solo i palmi della mano dei compagni posti a fianco.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

palle

lo stesso della versione originale

LA PIATTAFORMA ELEVATRICE

Un bambino sarà sdraiato a terra con la pancia rivolta verso l'alto mentre un secondo bambino sarà sopra di lui con la schiena rivolta verso il soffitto e con la testa rivolta verso i piedi del compagno. Entrambi dovranno stringere le caviglie del compagno ed estendere le braccia in modo da portare il bambino superiore (la piattaforma) a muoversi su e giù per un paio di volte.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma la piattaforma, una volta in aria, dovrà cercare di rimanere orizzontale e ferma per qualche secondo.

Porre sopra l'elevatore una palla che dovrà essere mantenuta in equilibrio durante il movimento.

Come la variazione precedente ma ora la palla, posta tra le scapole, dovrà scivolare verso i piedi della piattaforma ed esser presa da un compagno posizionato vicino i due bambini. La palla potrà scivolare grazie al piano inclinato creato dal bambino a terra che lentamente dovrà flettere le braccia.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

palle

palle

IL TAPPETO VOLANTE *

Sei bambini terranno e manterranno staccato da terra un materassino. Prima di sollevarlo (il tappeto) verrà fatto salire un bambino che rimarrà seduto con le gambe allungate e le mani salde a tenere i bordi del materassino. Al "via!" il tappeto dovrà arrivare al traguardo cercando di precedere gli altri tappeti partiti a fianco.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: materassini

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma allo "stop!" dell'insegnante i tappeti si dovranno fermare e il bambino volante dovrà prendere il posto di un bambino trasportatore.

Il bambino volante, arrivato al traguardo, dovrà afferrare una palla che un compagno di squadra gli passerà, portarla in posizione di partenza (sempre trasportato dal tappeto) e lancia-la abbattendo un tubo di volani o qualsiasi altro oggetto disposto a terra dall'insegnante a debita distanza.

Ora il compagno passerà un volano e una racchetta al bambino volante, che una volta arrivato al traguardo dovrà utilizzare per eseguire un servizio corto di rovescio cercando di far cadere il volano in un bersaglio disposto a terra dall'insegnante a debita distanza. Il tappeto ripartirà con un nuovo bambino e dovrà cercare di esaurire, prima degli altri tappeti, tutti i volani tenuti dal compagno.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

palle e tubi di volani

volano e racchetta. Bersagli

* adeguare l'impugnatura, presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 20

SEDILE EIETTABILE

Un bambino (il sedile) sarà sdraiato a terra con le ginocchia piegate e le piante dei piedi vicine. Un compagno poserà sopra le piante dei piedi una palla che il bambino, portando velocemente i piedi verso il soffitto, dovrà far schizzare verso l'alto. Il compagno dovrà cercare di recuperarla al volo.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: palle

POSSIBILI VARIAZIONI

Utilizzare palloni più leggeri o più pesanti, come quelli della pallacanestro.

Con tanti sedili uno a fianco all'altro. Al "via!" dell'insegnante i bambini dovranno espellere e far cadere la palla a terra il più lontano possibile rispetto i compagni.

Anziché la palla sulle piante dei piedi sarà seduto un bambino che dovrà esser "espulso" dal sedile eiettabile.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

nessuno

IL MILLEPIEDI

3-4 bambini saranno seduti a terra con le gambe allungate e semi divaricate in una ravvicinata fila indiana. Tutti, a parte l'ultimo, terranno con entrambe le mani le caviglie del compagno posto davanti. Al "via!" dell'insegnante, portando avanti le gambe del compagno e alzando il sedere, avanzeranno come un millepiedi sino al traguardo cercando di essere più veloci dei millepiedi avversari. Tutto il millepiedi, intatto, dovrà arrivare al traguardo.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma con i millepiedi che dovranno raggiungere il traguardo in retromarcia.

Formare lunghi millepiedi formati da molti più bambini oppure millepiedi formati da soli due bambini.

Arrivati al traguardo la testa del millepiedi prenderà una palla e la passerà dietro la testa del secondo componente e così via sino alla coda del millepiedi che dovrà lancia-la (stile rimessa laterale nel calcio) colpendo un bersaglio posizionato dall'insegnante a debita distanza.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

palle e bersagli

L'ACQUEDOTTO

4 o 6 bambini terranno e manterranno staccato da terra un materassino e così faranno altrettanti bambini posizionandosi di fronte. L'insegnante posizionerà una palla sul primo materasso e al "via!" la palla andrà fatta rotolare dal primo al secondo materasso senza farla cadere. Il primo materasso dovrà velocemente posizionarsi davanti al secondo per ricevere nuovamente la palla e così via il secondo materasso sino ad arrivare al traguardo. I materassi rappresenteranno i tubi dell'acquedotto che verranno assemblati l'uno dopo l'altro mentre la palla sarà l'acqua che non dovrà essere sprecata e cadere a terra.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: materassini e palle

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma con due palle di diverse dimensioni/peso.

L'acquedotto dovrà compiere un percorso non lineare prima di arrivare al traguardo.

Durante il percorso dell'acquedotto eseguire un passaggio palla tra i materassi con tutti i bambini che reggono il materasso con una sola mano oppure con due mani ma rimanendo in ginocchio.

MATERIALE OCCORRENTE

palle di differenti dimensioni e peso

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LEZIONE 21

IL TUFFO DI ALADINO *

Un bambino (Aladino), tuffandosi di pancia e planando su un materasso a terra, lo farà avanzare in avanti. Quando il materasso si fermerà dovrà correre alla posizione di partenza dando il cambio al compagno che contribuirà nuovamente nel portarlo ulteriormente avanti. Si continua così sino al traguardo.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: materassini

POSSIBILI VARIAZIONI

Ora davanti al materasso due bambini tenderanno un elastico/spago che costringerà Aladino a saltare più in alto per poter planare sul materasso.

Tenere l'elastico più alto: Aladino dovrà tuffarsi passando al di sotto dello spago.

Tendere due elastici paralleli: Aladino dovrà tuffarsi passandovi in mezzo.

MATERIALE OCCORRENTE

elastico o spago

elastico o spago

elastico o spago

* presa di decisione.. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

GLI ARTISTI

I bambini saranno disposti in fila indiana in più squadre composte al massimo da 3-4 bambini. In partenza ogni squadra disporrà del materiale in egual misura che sarà utilizzato dai componenti per comporre una figura che l'insegnante mostrerà prima di partire. La figura dovrà essere riprodotta fedelmente con lo stesso numero di pezzi. Al "via!" dell'insegnante partirà il primo bambino con un pezzo e lo poserà al traguardo. Tornato indietro partirà il secondo bambino e così via sino a formare la figura richiesta.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: materassini

POSSIBILI VARIAZIONI

L'insegnante potrà richiedere una figura, un numero, una lettera, una scritta.

L'insegnante, prima della partenza, deciderà quanti saranno i pezzi da utilizzare ma saranno i bambini a decidere la figura prima del "via!".

Al "rubà!" dell'insegnante un bambino per team potrà rubare un pezzo della figura di una squadra avversaria portandolo poi alla partenza del team derubato.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

IL VENTAGLIO

Tutti i bambini terranno un volano/pallina di carta, sul palmo della mano con il sughero rivolto verso l'alto mentre nell'altra mano un quaderno o una cartellina (il ventaglio). Muovendosi nello spazio e sventolando i ventagli cercheranno di far cadere i volani/palline dei compagni.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: volano o pallina di carta. Quaderno o cartellina

POSSIBILI VARIAZIONI

L'oggetto andrà mantenuto in equilibrio sul dorso della mano.

L'oggetto andrà mantenuto sul palmo ma con la mano tenuta dietro la schiena.

Con due oggetti: uno mantenuto sul palmo e uno sulla piega del gomito dello stesso braccio.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LEZIONE 22

LA BOMBA

I bambini saranno disposti in fila indiana in più squadre composte al massimo da 3-4 bambini. Ogni bambino terrà sotto la maglietta un palloncino (la bomba) gonfiato a bocca. Al "via!" dell'insegnante partirà il primo bambino e dovrà arrivare a una sedia/panca dove poserà sulla seduta il palloncino e sedendosi sopra con il sedere dovrà cercare di scoppiarlo. Una volta scoppiato potrà ripartire di corsa e dare il cambio al prossimo bambino.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: palloncini gonfiabili e sedie o panche

POSSIBILI VARIAZIONI

Il palloncino andrà tenuto tra le gambe e bisognerà raggiungere la sedia saltellando.

Invece della sedia porre un segno con lo scotch carta dove il palloncino andrà posato a terra e fatto scoppiare saltandoci sopra con i piedi.

I palloncini di tutti i bambini saranno al traguardo e mantenuti fermi a terra da un pezzo di scotch. Al via partirà il primo bambino con un volano con una puntina incollata sul sughero e una volta arrivato ai palloncini, a debita distanza decisa dall'insegnante, dovrà lanciare il volano cercando di bucare un palloncino. Che il palloncino esploda oppure no dovrà riprendere il volano per le piume, correre dal compagno ed effettuare il cambio.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

palloncini + scotch carta

palloncini, scotch carta, puntine, colla

IL MACIGNO

I bambini saranno disposti in fila indiana in più squadre composte al massimo da 3-4 bambini. Al "via!" dell'insegnante partirà il primo bambino facendo rotolare con le mani una fitball (il macigno). Arrivato a metà percorso dovrà girare intorno al marcatore, tornare alla base ed effettuare il cambio.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: fitball e coni o cinesini o tubi

POSSIBILI VARIAZIONI

Comporre percorsi con curve ed ostacoli.

Percorre il percorso palleggiando con le mani oppure portando avanti il macigno con i piedi.

Partire a coppie mantenendo la fitball schiena contro schiena o pancia contro pancia.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LA COPERTA

Una coperta/lenzuolo verrà mantenuta staccata da terra da 5-6 bambini e sopra di essa sarà posizionata una palla. Al "via!" dell'insegnante le squadre partiranno per raggiungere un traguardo. Ad ogni "stop!" dell'insegnante la squadra si dovrà fermare e sbattere la coperta per far sì che la palla voli in aria e ricada sul telo senza cadere a terra.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: coperta o lenzuolo. Palle

POSSIBILI VARIAZIONI

Al "gira!" dell'insegnante le squadre si dovranno fermare e iniziare a ruotare in senso orario e ad ogni "ruota!" cambiare il senso di rotazione.

Come la variazione precedente ma con due palle posate sul telo.

La palla lanciata in aria dovrà compiere un rimbalzo a terra e poi esser ripresa sul telo.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LEZIONE 23

LA CHIOCCIOLA *

5-6 bambini, in linea, si dovranno tenere per mano. Il primo bambino, che avrà una mano libera, passerà sotto le mani del successivo bambino e così facendo continuerà sino alla fine in un percorso che diverrà a spirale (la chiocciola). Tutti gli altri bambini, uno dietro l'altro, seguiranno il primo bambino sino a che l'ultimo bambino non avrà anche lui completato il passaggio sotto tutte le mani dei compagni.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

Al “*liberi!*” dell'insegnante i bambini dovranno correre liberamente per lo spazio e al “*chiocciola!*” dovranno ricomporsi in linea nella stessa posizione della manche precedente e ricomporre la chiocciola.

Come la variazione precedente ma quando l'insegnante esclamerà “*diversa!*” i bambini dovranno creare una linea con componenti differenti (da altre chiocciole) rispetto quella precedente.

Ogni bambino sarà numerato con 1 o 2 o 3. Durante la corsa, quando l'insegnante esclamerà “*numeri!*”, tutti i bambini 1 dovranno ritrovarsi per formare la chiocciola così come anche i bambini 2 e 3.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* presa di decisione.. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel “Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori” (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

PALLE AL CENTRO

Al centro dell'area di gioco andrà posta una o più panche con un tot di tubi di volani mantenuti verticali. Intorno le panche sarà segnata una grande area circolare che non potrà essere varcata.

Da una parte e dall'altra del campo vi saranno due squadre con due palloni a testa.

Al "via!" dell'insegnante i bambini delle squadre, camminando e correndo nello spazio a loro assegnato, si dovranno passare la palla lanciandola con le mani. Al "tira!" i quattro bambini con le palle in mano cercheranno di buttar giù i tubi di volani. Dopo i lanci si ripartirà dai passaggi e il gioco terminerà quando tutti i tubi saranno caduti.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: panche, tubi di volani, palle

POSSIBILI VARIAZIONI

L'insegnante potrà richiedere lanci o prese ad una mano oppure passaggi con i piedi con stop sotto la pianta dei piedi.

Con più palle per squadra. Ogni palla che cadrà a terra durante i passaggi verrà eliminata al team che ha mancato la presa.

Sulle panche verrà posto un piccolo oggetto che se verrà colpito determinerà immediatamente la fine del gioco.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

oggetti vari di piccole dimensioni

FORZA 4 *

Comporre a terra con i cinesi oppure dello scotch un reticolo come quello del gioco forza 4, oppure su un grande poster disegnarlo e appenderlo al muro. Due team, con a disposizione molti cinesini in partenza, attenderanno il "via!" dell'insegnante e le due squadre avranno a disposizione cinesini di colori differenti. I primi due bambini, afferrando un cinesino, dovranno correre al reticolo e piazzarlo all'interno. Tornati alla base daranno il cambio al compagno. I team dovranno cercare di allineare per primi 4 cinesini in verticale, in orizzontale o in diagonale. Nella versione con il cartellone ogni team avrà una penna cancellabile e il cerchio oppure la croce andranno disegnati in un quadrato del reticolo.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: cinesini o scotch carta o poster. Penne o pastelli cancellabili

POSSIBILI VARIAZIONI

Per ogni team partiranno contemporaneamente due bambini che potranno aiutarsi nell'elaborare la scelta migliore una volta davanti al reticolo.

Come la variazione precedente ma ogni volta che l'insegnante esclamerà "cambio!" i bambini dovranno cambiare direzione correndo o verso i compagni o verso il reticolo.

Due bambini per squadra dovranno arrivare davanti al reticolo ma uno dei due sarà ad occhi chiusi e dovrà essere guidato vocalmente lungo il tragitto dal compagno.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* presa di decisione.. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 24

IL NODO

5-6 bambini si disporranno in cerchio e chiudendo gli occhi allungheranno le mani verso il centro. L'insegnante prenderà le mani di un bambino e le legherà, a caso, alle mani di un altro bambino sino a che tutti avranno entrambe le mani in "stretta di mano" con altri compagni. Al "via!" i bambini potranno riaprire gli occhi e districare i nodi che si saranno formati senza staccare mai le mani dai compagni cercando di comporre, se possibile, un cerchio senza mani/braccia intrecciate.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

Giocare con cerchi composti da molti più bambini.

Un bambino posto all'esterno del cerchio potrà aiutare i compagni a districare i nodi consigliandoli su come agire.

Come la variazione precedente ma i bambini avranno sempre gli occhi chiusi e il bambino all'esterno potrà guidarli sia vocalmente sia aiutandoli muovendo le loro mani.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LA BOTTIGLIA ROTANTE *

4-5 bambini saranno disposti in cerchio con una palla posta al centro: uno di loro farà girare una bottiglia e il bambino che, a bottiglia ferma, sarà puntato dal tappo dovrà prendere la palla e tirarla immediatamente cercando di colpire i bambini che saranno scappati appena la bottiglia si sarà arrestata.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: cinesini o scotch carta o poster. Penne o pastelli cancellabili

POSSIBILI VARIAZIONI

L'insegnante richiederà ai bambini di scappare correndo all'indietro, con passi chassè, incrociati ecc ecc.

Con due palle e quindi con la possibilità di eseguire due lanci, uno con la mano destra e uno con la mano sinistra.

Chi verrà toccato, nella manche successiva, dovrà scappare a quattro zampe.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* presa di decisione.. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LA SCARPIERA

Più squadre saranno composte da 3-4 bambini che partiranno da un punto prestabilito. Al "via!" dell'insegnante il primo bambino correrà verso il traguardo, lascerà una scarpa in un punto prestabilito (la scarpiera) e tornerà indietro a dare il cambio ai compagni che eseguiranno uno ad uno la stessa azione. Quando tutti si ritroveranno con una sola una scarpa ripartirà il primo bambino che dovrà lasciare anche la seconda scarpa e così faranno tutti gli altri. Bisognerà ripetere una terza e quarta manche andando a calzare prima una scarpa e poi la seconda scarpa. Le squadre dovranno ritornare alla loro base, il prima possibile, con tutti i componenti con le scarpe nei piedi.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: nessuno

POSSIBILI VARIAZIONI

Richiedere differenti tipi di movimento in andata o in ritorno, quali: corsa avanti, corsa indietro, chas-sè, incrociato dietro, saltelli, ecc ecc.

In andata bisognerà fermarsi in un punto preciso e lanciare la scatola dentro una grossa scatola (scarpiera) posta in precedenza dall'insegnante.

Ritornare alla base con la scarpa destra nel piede sinistro e viceversa.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

scatola

lo stesso della versione originale

LEZIONE 25

IL DADO *

I bambini saranno disposti in fila indiana in più squadre composte al massimo da 3-4 bambini.

Al "via!" dell'insegnante partirà il primo bambino che una volta arrivato al traguardo troverà un dado, un foglio e una penna. Tirato il dado dovrà scrivere il numero uscito sul foglio, tornare alla base e dare il cambio al compagno. Tutti i componenti del team ripeteranno la stessa azione e allo "stop!" dell'insegnante dovranno fare la somma di tutti i numeri scritti sul foglio verificando che il proprio risultato sia più alto di quello degli avversari.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: dadi, fogli di carta e penne

POSSIBILI VARIAZIONI

Ogni 5 punti raggiunti le squadre guadagneranno un volano (ad esempio: punteggio finale di 26=5 volani) che andranno utilizzati per un'ulteriore sfida sul servizio corto di rovescio. Ogni volano che centrerà il bersaglio saranno 2 punti guadagnati.

Prima di dare il "via!" l'insegnante deciderà il numero che tutte le squadre dovranno raggiungere oppure superare di non oltre +4 numeri o non superare di non oltre -4 numeri. Allo "stop!" l'insegnante verificherà il team che più si è avvicinato al numero richiesto.

Come la variazione precedente ma se i team supereranno il numero richiesto dall'insegnante si continuerà a giocare sottraendo/aggiungendo i numeri usciti dai lanci del dado sino ad arrivare al numero richiesto in partenza.

MATERIALE OCCORRENTE

racchette e volani

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LE ZATTERE NEL MARE *

Porre sul parterre di gioco alcuni tappetini (le zattere). Molti bambini dovranno muoversi nello spazio (mare) e quando l'insegnante esclamerà un numero, ad esempio 4, quattro bambini dovranno trovarsi a bordo cercando di non rimanere fuori dalle zattere o essere in eccesso su di esse.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: tappetini o zone contrassegnate con marcatori o con lo scotch carta

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma il numero verrà chiamato in inglese.

Il numero potrà essere chiamato in italiano, in inglese, tramite battito di mani (tre battiti=3).

L'insegnante chiederà ai bambini di risolvere un'addizione oppure una sottrazione. Il risultato sarà il numero degli occupanti della zattera che i bambini dovranno velocemente occupare.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* orientamento spaziale, presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

IL MAZZAFRUSTO *

Un bambino, in piedi su una sedia, farà girare continuamente una palla di spugna/gomma leggera legata ad un filo (il mazzafrusto) di almeno 3-4 metri che permetta alla palla di non toccare terra consentendo ai bambini di passarci sotto strisciando.

Al "via!" dell'insegnante due bambini di due differenti squadre partiranno e una volta arrivati a tiro del mazzafrusto dovranno strisciare per non farsi toccare, prendere un oggetto posto sotto la sedia e portarlo al sicuro sul proprio lato del campo in un punto contrassegnato dall'insegnante. Se si verrà toccati bisognerà tornare indietro e far partire un altro compagno. Ogni squadra cercherà di raccogliere più oggetti possibili.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: sedia, palla, corda, scotch carta, oggetti vari

POSSIBILI VARIAZIONI

Sarà possibile giocare con più team che partiranno contemporaneamente alla stessa distanza lungo la circonferenza disegnata dal mazzafrusto.

I bambini dovranno prendere gli oggetti portati a lato e riportarli ad uno ad uno sotto la sedia sino a finirli tutti.

Ogni squadra potrà utilizzare un componente che avrà a disposizione un tot di volani/palline che andranno lanciati con le mani e dovranno cercare di colpire la palla. Se un volano/pallina ci riuscirà tutti i bambini della squadra potranno prendere sotto la sedia due oggetti contemporaneamente anziché uno.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

volani o palline

* orientamento spaziale, presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 26

PORTA VOLANO *

Tutti i bambini dovranno impugnare una racchetta con adagiato sul piatto corde un volano con il sughero rivolto verso l'alto. Al "via!" dell'insegnante dovranno camminare nello spazio cercando di non urtare i compagni e non far cadere il volano.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette e volani

POSSIBILI VARIAZIONI

Restringere lo spazio, costringerli a camminare sulle linee, in punta di piedi, sui talloni, all'indietro, chassè, ecc ecc.

Al "cambio!" dell'insegnante dovranno affiancarsi ad un compagno, effettuare il cambio di volano senza aiutarsi con le mani, e ripartire.

Al "servizio!" dell'insegnante dovranno porsi davanti ad un compagno a distanza di 3-4 metri e contare sino a 3. All'1 posizioneranno la racchetta pronta per servire, al 2 la racchetta si allontanerà dal volano, al 3 lo colpiranno contemporaneamente. Dovranno afferrare al volo il volano del compagno, posarlo nuovamente sulle corde e ripartire.

MATERIALE OCCORRENTE

racchette e volani

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura, orientamento spaziale, presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LA SCHERMA *

A coppie i bambini dovranno tenere la racchetta, con il grip di base, mantenuta diritta come se fosse una spada e assumere la classica posizione di attesa dello schermidore. Senza che le racchette si tocchino, se un bambino avanzerà (attaccante) l'altro indietreggerà (difensore). Entrambi, per muoversi, dovranno utilizzare i tipici movimenti della scherma (chassé). Quando il difensore si arresta si invertono i ruoli.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette e volani

POSSIBILI VARIAZIONI

L'insegnante al "bassi!" richiederà ai bambini di muoversi abbassando il baricentro.

Porre un volano da mantenere in equilibrio sulle corde sia durante l'attacco sia durante la difesa.

Entrambi ruoteranno internamente ed esternamente la racchetta, senza mai fermarla come nella classica azione che il braccio compie per avvitare/svitare una vite tramite un cacciavite.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura, orientamento spaziale, presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

SCAMBIA RACCHETTA

A coppie, l'uno davanti agli altri, a distanza fattibile di gioco. I bambini appoggiando un dito sul telaio del piatto corde dovranno mantenere la racchetta verticale a terra, con il tappo del manico in appoggio sul pavimento. Ponendosi di lato e partendo contemporaneamente dovranno staccare il dito dalla propria racchetta, correre verso quella del compagno e afferrarla prima che cada.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma aumentando la distanza tra i bambini.

Tre o quattro bambini disposti a triangolo o quadrato partiranno contemporaneamente in senso orario o anti orario cercando di afferrare la racchetta del compagno adiacente.

Tutti i bambini posti in cerchio cercheranno di afferrare la racchetta del compagno successivo.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LEZIONE 27

L'HOCKEY *

Da un lato della palestra saranno posizionati un tot di bambini e dall'altro lato altrettanti. Tutti impugneranno di taglio (grip di base) la propria racchetta (bastone dell'hockey) e un lato di bambini disporrà di un volano posato a terra davanti ai loro piedi. Al "via!" dell'insegnante i bambini con il volano dovranno trascinarlo in avanti con la racchetta sino a farlo arrivare ai piedi del compagno sull'altro lato. Il primo bambino si dovrà fermare mentre il secondo dovrà velocemente ripartire raggiungendo la posizione iniziale.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette e volani

POSSIBILI VARIAZIONI

Chiedere ai bambini di far avanzare il volano colpendolo solamente di dritto (palmo della mano rivolto in avanti).

Chiedere ai bambini di far avanzare il volano colpendolo solamente di rovescio (dorso della mano rivolto in avanti e allungando il pollice sull'angolo del manico).

Chiedere ai bambini di far avanzare il volano colpendolo alternativamente una volta con il dritto e una volta con il rovescio.

MATERIALE OCCORRENTE

racchette e volani

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura, movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

STAFFETTA DEL SERVIZIO *

I bambini saranno disposti in fila indiana in più squadre composte al massimo da 3-4 bambini. Al "via!" dell'insegnante partirà il primo bambino con racchetta (grip di base) e volano adagiato sulle corde. Il palmo della mano dovrà essere rivolto verso l'alto. Correndo dovrà arrivare al punto prestabilito dall'insegnante, eseguire il servizio corto di rovescio e tentare il canestro nel bersaglio. Se il volano andrà a bersaglio correrà dal compagno a dare il cambio, se non andrà a bersaglio dovrà riprendere il volano portarlo al compagno e dare il cambio. I team dovranno cercare di portare tutti i volani, posti dall'insegnante in partenza ad ogni team, a bersaglio.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette e volani. Bersagli da centrare.

POSSIBILI VARIAZIONI

Se il volano non avrà centrato il bersaglio portarlo al compagno adagiato sulle corde ma con il dorso della mano rivolto verso l'alto.

Se in andata il volano cadrà dalle corde fermarsi sul posto in appoggio su un piede per cinque secondi.

In andata lanciare il volano con la mano e colpirlo con la racchetta per portarlo un poco avanti. Afferrarlo con la mano e ripetere sino al punto prestabilito da dove eseguire il servizio.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura, fasi di preparazione e backswing anticipate e rapide, movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori"

(<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

IL TAVOLO *

Ogni bambino disporrà di un volano che dovrà lanciare in aria con le mani. Ponendosi sotto il volano in caduta, con la schiena parallela al terreno, il volano dovrà atterrare e fermarsi sul dorso.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: volani

POSSIBILI VARIAZIONI

Lanciando il volano con le mani colpirlo con la racchetta e farlo atterrare sul dorso.

Eeguire qualche palleggio con la racchetta e al momento giusto farlo atterrare sul dorso.

Come nella variazione precedente ma quando il volano sarà atterrato cercare di riportarlo in volo con un colpo di reni e palleggiare nuovamente con la racchetta.

MATERIALE OCCORRENTE

racchette e volani

racchette e volani

racchette e volani

* adeguare l'impugnatura, fasi di preparazione e backswing anticipate e rapide, movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 28

IL GOLF *

Da un lato della palestra saranno posizionati un tot di bambini e dall'altro lato altrettanti. Tutti impugneranno di taglio (grip di base) la propria racchetta (mazza da golf) e un lato di bambini disporrà di un volano posato a terra davanti ai loro piedi con il sughero rivolto verso l'alto. Al "via!" dell'insegnante i bambini con il volano dovranno colpirlo e farlo saltare in avanti con la classica tecnica del golf impugnando la racchetta con due mani. Dopo ogni tiro il volano andrà riposto a terra con il sughero rivolto verso l'alto per facilitare il nuovo tiro. Arrivati al compagno il primo bambino si fermerà mentre il secondo dovrà velocemente ripartire raggiungendo la posizione iniziale del compagno sempre giocando a golf.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette e volani

POSSIBILI VARIAZIONI

Ad ogni tiro il bambino dovrà ritornare velocemente in posizione di partenza per poi raggiungere nuovamente il volano per colpirlo.

In andata il volano dovrà essere indirizzato in buca tra le gambe allargate del secondo bambino.

Al ritorno il volano dovrà essere indirizzato in buca colpendo un oggetto posto, per ogni bambino, dall'insegnante.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

oggetti vari

* adeguare l'impugnatura, modulazione dell'intensità della presa. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

IL VIZIO DEL SERVIZIO *

Tutti i bambini disporranno di una racchetta e un volano e saranno disposti in cerchio. Al centro del cerchio un grande bersaglio posto a 3-4 metri dai bambini. Al "via!" dell'insegnante, impugnando con il pollice, dovranno eseguire il servizio corto di rovescio indirizzando il volano dentro al bersaglio.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: volani

POSSIBILI VARIAZIONI

Come sopra ma il volano sarà a terra davanti ai piedi di ogni bambino. Tutti i bambini saranno numerati, in modo alternato, in 1 e 2. Quando l'insegnante chiamerà il numero 1 o 2 tutti i bambini con quel numero assegnato dovranno partire a destra, compiere un giro completo del cerchio, arrivare sul proprio volano ed eseguire il servizio corto di rovescio nel bersaglio.

Come la precedente variazione ma chiedere di compiere il giro intorno al cerchio in senso orario o anti orario, correndo all'indietro, saltellando, con passi chassè, effettuando cambi di direzione, ecc ecc.

Disegnare un cerchio più grande in modo che il bersaglio sia più lontano per far giocare un servizio lungo (flick) di rovescio.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura, modulazione dell'intensità della presa. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori"

(<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

VALE TUTTO *

Ogni bambino disporrà di una racchetta e di un volano e sul posto palleggerà da solo di rovescio e di dritto.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette e volani

POSSIBILI VARIAZIONI

Colpire il volano con le corde oppure con qualsiasi parte del corpo dalla vita in su cercando di non far cadere mai il volano a terra.

Come la precedente variazione ma colpire con le corde oppure con qualsiasi parte del corpo dalla vita in giù.

Con due racchette in mano. Palleggiare con entrambe le racchette oppure con qualsiasi parte del corpo.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura, fasi di preparazione e backswing anticipate e rapide, movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 29

LA MITRAGLIATRICE *

In tre. Un bambino disporrà di tanti volani (il caricatore della mitragliatrice) che lancerà ogni cinque secondi. Un compagno (la mitragliatrice), a debita distanza, dovrà colpirli sotto mano e indirizzarli verso l'alto. Un terzo bambino, con una scatola, dovrà cercare di raccogliergli al volo.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette e volani

POSSIBILI VARIAZIONI

Il terzo bambino cercherà di raccogliere i volani utilizzando la racchetta, sul lato di diritto, come un cucchiaino. Il volano dovrà posarsi delicatamente sulle corde senza rimbalzare.

Il lanciatore, in trincea dietro un materasso o la rete del campo da mini badminton**, lancerà alto e la mitragliatrice colpirà sopra la testa (grip di base) a giocare clear. Il terzo bambino spazzerà i volani da terra e li indirizzerà alla mitragliatrice.

Come la variazione precedente ma il terzo bambino cercherà di colpirli al volo sotto mano cercando di indirizzare i volani alla mitragliatrice

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale +
racchette

lo stesso della versione originale +
racchette

lo stesso della versione originale +
racchette

* adeguare l'impugnatura, orientamento spaziale, presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

** per i campi da mini badminton consultare il regolamento adeguando le dimensioni considerando l'età dei bambini (<https://www.badmintonitalia.it/it/federazione/carte-federali/category/100-documenti-vigenti.html>)

IL TERGICRISTALLO *

Tutti i bambini saranno dotati di una racchetta e di un volano. Lanciandolo in aria con la mano dovranno palleggiare di rovescio e di dritto facendo compiere alla racchetta il classico movimento del tergicristallo.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette e volani

POSSIBILI VARIAZIONI

Ogni tanto, tra un tocco e l'altro, far passare la racchetta dietro la schiena.

Ogni tanto, tra un tocco e l'altro, far passare la racchetta sotto le gambe.

A coppie con una sola racchetta: si dovrà mantenere il volano in aria colpendolo una volta per uno e passandosi ogni l'unica racchetta a disposizione.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura, fasi di preparazione e backswing anticipate e rapide, movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

RINCORRI VOLANO *

A coppie: un bambino lancerà il volano con la mano e il compagno posto di fronte lo colpirà solamente di rovescio (grip ad angolo) eseguendo un colpo alto e lungo (il lift). Il primo bambino dovrà recuperarlo afferrandolo al volo a due mani.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette e volani

POSSIBILI VARIAZIONI

Il bambino dovrà colpire il volano di diritto (grip di base).

Afferrare al volo il volano con la mano destra o mano sinistra.

Il lanciatore, tenendo un tubo in mano, dovrà cercare di far entrare il volano in volo all'interno del tubo.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale
+ tubi di volani

* adeguare l'impugnatura, fasi di preparazione e backswing anticipate e rapide, movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa, presa di decisione.
 . Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori"
 (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

LEZIONE 30

IL CANDELABRO *

Un bambino (il candelabro), rivolto di schiena rispetto al compagno e con le braccia larghe in fuori, terrà sul palmo di entrambe le mani un volano rivolto con il sughero verso l'alto. Il compagno, a distanza di servizio corto, dovrà eseguire il servizio corto di rovescio cercando di far cadere i volani dal candelabro.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette e volani

POSSIBILI VARIAZIONI

Porre più volani sul candelabro: sui gomiti e sulla testa.

Il candelabro potrà ruotare lentamente e leggermente a destra o sinistra non esponendo mai gli occhi al compagno.

Il candelabro potrà muoversi avanti e indietro, oppure abbassarsi o alzarsi sempre rimanendo rivolto di spalle al servente.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura, fasi di preparazione e backswing anticipate e rapide, movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa, presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

IL PERCUSSIONISTA *

A coppie. Ogni bambino disporrà di una racchetta e di un cinesino. Palleggiando tra di loro sotto mano potranno, al momento giusto, fermare il volano tra le corde e il cinesino utilizzandoli come i piatti di un percussionista.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette, volani, cinesini

POSSIBILI VARIAZIONI

Stimolare la presa bassa, a metà altezza o alta.

I bambini, prima di palleggiare, decideranno un numero di palleggi da eseguire. Ad esempio 5. Il quinto tocco dovrà essere la presa tra racchetta e volano.

Giocare in tre o quattro contemporaneamente per aumentare le possibilità di successo volando su un campo da mini badminton**.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura, fasi di preparazione e backswing anticipate e rapide, movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa, presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

** per i campi da mini badminton consultare il regolamento adeguando le dimensioni considerando l'età dei bambini (<https://www.badmintonitalia.it/it/federazione/carte-federali/category/100-documenti-vigenti.html>)

COLPISCI, PASSA, SCAPPA *

Giocare in tre, con due racchette e un volano. Due bambini saranno posti l'uno di fianco all'altro. Uno di loro eseguirà il servizio, passerà la racchetta al compagno e correrà verso il terzo bambino che con la sua racchetta starà per ricevere il servizio. Cercando di giocare un lift di rovescio, colpirà il volano, passerà la racchetta al bambino appena arrivato e scatterà verso il terzo bambino e così via cercando di mantenere in gioco il volano. Il nome del gioco spiega il gioco stesso: colpire il volano e indirizzarlo verso l'alto, passare la racchetta al compagno a fianco e correre aspettando la racchetta del bambino che si appresterà a colpire.

MATERIALE OCCORRENTE o ALTERNATIVO: racchette, volani

POSSIBILI VARIAZIONI

Mantenere il volano in gioco giocando solamente colpi sotto mano (lift) anche di diritto.

Mantenere il volano in gioco giocando solamente colpi sopra la testa (clear) alti ma non troppo profondi.

Mantenere il volano in gioco anche colpendolo più volte con qualsiasi parti del corpo, prima che con la racchetta, per salvarlo dalla caduta a terra. Sarà possibile giocare su campi da mini badminton** passando sotto la rete.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

* adeguare l'impugnatura, fasi di preparazione e backswing anticipate e rapide, movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa, presa di decisione. Contenuto tecnico per i 6-10 anni presente nel "Manuale tecnico per la formazione tecnica dei giocatori" (<https://www.badmintonitalia.it/it/maglia-azzurra/atleti-di-interesse-nazionale/manuale-tecnico.html>)

** per i campi da mini badminton consultare il regolamento adeguando le dimensioni considerando l'età dei bambini (<https://www.badmintonitalia.it/it/federazione/carte-federali/category/100-documenti-vigenti.html>)

LEZIONE 31

ALTI E BASSI

Al "via!" dell'insegnante i bambini cammineranno o correranno in base al tempo dei suoni prodotti dagli oggetti sonori o dalla musica trasmessa e, inoltre, dovranno allungarsi se le note saranno acute (camminata/corsa sugli avampiedi e/o braccia protese verso l'alto), compiere piccoli se le note saranno più basse (camminata dei "sette nani"), fermarsi se vi saranno pause, utilizzare solo gli arti inferiori se sentiranno una sola nota oppure coordinare arti inferiori e superiori se sentiranno più note contemporaneamente.

MATERIALE OCCORRENTE: oggetti vari o impianto di diffusione sonora

POSSIBILI VARIAZIONI

Sperimentare e modulare continuamente, anche con la voce, l'altezza delle note.

Richiedere di riprodurre camminate/corse di animali alti/lunghi, o bassi/tozzi a seconda della nota.

Considerando il tempo della musica, muovendosi quindi lentamente o velocemente, arrampicarsi sulla spalliera o salire su un rialzo per suoni o note alte, oppure strisciare/rotolare per suoni o note basse.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LEZIONE 32

PENTAGRAMMA SALTERINO

I bambini, al "via!" dell'insegnante, dovranno correre e raggiungere il pentagramma e saltare a piedi pari tra gli spazi (fa, la do, mi), oppure sui righi (mi, sol, si, re, fa). Ritornati in posizione di partenza cerchieranno sul proprio foglietto la "nota pestata" sul pentagramma. Al prossimo turno salteranno su una nuova nota e così via sino ad esaurirle tutte.

MATERIALE OCCORRENTE: gesso o spago o scotch carta per disegnare il pentagramma a terra

POSSIBILI VARIAZIONI

Saltare su una nota (rigo o spazio), atterrando su un piede.

Facendo partire un bambino per volta, saltare a piedi pari, oppure mono podalico, passando da una nota all'altra del pentagramma (due/tre o più note consecutivamente).

Scrivere sul proprio foglietto un breve melodia (5/6 note) con il valore delle note musicali (4/4 o 2/4 o 1/4). Saltare a piedi pari, soffermandosi sulla nota più o meno tempo in base alla durata di ogni nota. Ritornati in posizione di partenza, con qualsiasi tipo di strumento, riprodurre la melodia suonata poco prima "fisicamente" saltando sul pentagramma.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale + strumenti musicali

LEZIONE 33

"NOTA" LA CODA

Si gioca a tempo e tutti i bambini disporranno di una coda da infilare e far uscire dai pantaloni. Per ogni coda, su entrambi i lati, vi sarà scritto grande in stampatello il nome della nota che dovrà chiaramente essere il pezzo di coda visibile fuori dai pantaloni. Al "via!" dell'insegnante i bambini (ognuno gioca per sé) dovranno rubare le code dei compagni. Quando un bambino rimarrà senza coda, dovrà correre verso la "Casa delle code note" (un recipiente che contiene tante code), prendere una nuova coda e ritornare in gioco. Al termine del tempo ogni bambino dovrà riordinare per terra le code rispettando la scala: DO DO# REb RE RE# Mi b MI FA FA# SOLb SOL SOL# Lab LA LA# Sib SI

MATERIALE OCCORRENTE: ritagli rettangolari (45cm x 10cm) di lembi di lenzuolo o stoffa che fungano da coda.
Un pennarello nero

POSSIBILI VARIAZIONI

Giocare in coppia, tenendosi sempre mano nella mano (gioco di squadra!)

Inserire sul pavimento dei foglietti con disegnata la forma delle pause musicali. Se i bambini vi stazioneranno sopra, diventeranno invisibili e non potranno essere rincorsi. Si potrà stare sulla pausa solo per il tempo che la pausa concede (esempio 4/4, 2/4, 1/4). I bambini dovranno quindi contare e ripartire al termine della pausa.

I bambini dovranno trovare una serie di note decise in precedenza dall'insegnante.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LEZIONE 34

MI ACCORDO

Regola fondamentale da rispettare: si potrà solo camminare con le braccia protese in avanti tipo sonnambulo. L'insegnante dovrà costantemente vigilare come un addetto alla sicurezza, controllando che i bambini non si dirigano verso i muri. Alcuni bambini saranno bendati, alcuni no. Lo scopo sarà di camminare e, ascoltando la nota emessa dal compagno/i (riconoscimento timbro/i vocale), dovranno raggiungere il bambino/i che gli saranno affidati a inizio gioco. Il compagno/i sbendati dovranno stazionare in un posto della palestra e cantare e ripetere sempre la stessa nota mantenendo l'intonazione impartita in precedenza dall'insegnante. Un bambino sbendato sarà il Direttore d'orchestra che dovrà far sì che le note cantate siano sempre emesse da tutti all'unisono con una precisa durata e pausa. Il Direttore dovrà porsi in un punto dove tutti i musicisti (bambini sbendati) potranno vederlo per osservarne la gestualità e le indicazioni. Le note cantate a tempo formeranno un magnifico accordo.

MATERIALE OCCORRENTE: bene o foulard o sciarpe

POSSIBILI VARIAZIONI

I musicisti intoneranno il suono e il nome della nota. I bambini, prima di esser bendati, saranno informati della nota verso la quale dovranno dirigersi facilitando così il gioco.

L'insegnante potrà decidere di far suonare ad alcuni musicisti dell'orchestra un accordo, mentre ad alcuni un altro... sempre all'unisono.

L'insegnante potrà decidere di far suonare ad alcuni musicisti (bambini) dell'orchestra un accordo e durante la pausa di quest'ultimo far suonare ad altri musicisti un differente accordo, continuando ad alternare i due diversi accordi.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

LEZIONE 35

MI VOGLIO RILASSARE

In cerchio, supini e ad occhi chiusi, terminare la lezione rilassandosi con la musica. L'insegnante potrà richiedere dei semplici esercizi di allungamento muscolare e di "accordare" la respirazione profonda in base al tempo della musica.

MATERIALE OCCORRENTE: materassini e impianto di diffusione sonora con musica rilassante. Consiglio l'album "Relax and Sleep At 432HZ" di Massimo Varini

POSSIBILI VARIAZIONI

Praticare a coppia degli esercizi di allungamento.

Eseguire semplici posizioni di yoga da mantenere.

Per aumentare il livello di rilassamento rimanere immobili supini con i piedi in abduzione e le braccia lungo i fianchi con i palmi rivolti verso l'alto: durante l'ascolto della musica, l'insegnante, potrà chiedere di immaginare posti rilassanti nei quali i bambini vorrebbero trovarsi.

MATERIALE OCCORRENTE

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

lo stesso della versione originale

OBIETTIVI DEL MANUALE TECNICO		PRIORITA'	ETA'
1	Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o lato su cui si riceve il volano	ALTA	6-10 anni (U 9 U 11)
2	Fasi di preparazione e backswing del colpo anticipate e molto rapide		
3	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi)		
4	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero		
5	Ritmo del movimento e orientamento spaziale		
6	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)		
7	Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano	MEDIA	
8	Primi colpi in singolo (Campo Minibadminton)	MEDIA	
9	Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte	BASSA	
10	"Split Step" esecuzione e tempo	BASSA	

OBIETTIVI DEL MANUALE TECNICO		PRIORITA'	ETA'
11	Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o lato su cui si riceve il volano	ALTA	11-13 anni (U 13)
12	Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano		
13	Fasi di preparazione e backswing del colpo anticipate e molto rapide		
14	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero		
15	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo		
16	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)		
17	Primi colpi in singolo e in doppio	MEDIA	
18	L'utilizzo del box e il gioco a metà campo		
19	Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte		
20	“Split Step” esecuzione e tempo		
21	Sincronizzazione passo-colpo (salti) e primo passo di recupero		
22	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo con enfasi sulla variazione di ritmo di movimento		
23	Posizione di attacco e difesa nei doppi. Le rotazioni	BASSA	
24	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in doppio		

OBIETTIVI DEL MANUALE TATTICO		
IL SERVIZIO	Il servizio corto	25
	Il servizio alto	26
RISPOSTA AL SERVIZIO	Quando si riceve un servizio corto	27
	Risposta al servizio lungo	28
SITUAZIONE OFFENSIVA	ATTACCO TOTALE	
	Provare a chiudere lo scambio con un attacco potente e in alternativa con stick smash e drop	29
	Variare il colpo	30
	Seguire l'attacco a rete	31
	CONSTRUZIONE DEL ATTACCO	
	Usare tutto il campo per aumentare la pressione sul avversario	32
	Giocare con precisione piuttosto che con forza	33
	Muoversi in avanti quando il avversario è sotto pressione	34

OBIETTIVI DEL MANUALE TATTICO		
IL GIOCO A RETE	Colpire il volano il più alto e più vicino alla rete possibile	35
	Giocare il block corto (o net drop) solo se ci si trova a meno di un metro dalla rete	36
	Giocare lo spin solo se si è vicini alla rete (a meno di 50 cm di distanza)	37
	Giocare spesso nella posizione opposta rispetto al avversario	38
	Scegliere l' opzione adeguata alla rete dopo la difesa corta dell'avversario	39
	Scegliere l'opzione adeguata alla rete dopo il pull drop da fondo campo dell' avversario	40
CAMBIO DI RITMO E INIZIATIVA NEL GIOCO	Cambiare attivamente/volontariamente il ritmo dello scambio	41
	Cambiare il ritmo aumentandolo quando si presenta una opportunità durante lo scambio	42
	Rallentare il ritmo come variazione nel gioco	43

OBIETTIVO			PRIORITA'	ETA'	
1 “ Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o lato su cui si riceve il volano”	ALTRI OBIETTIVI TECNICI	1	Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o lato su cui si riceve il volano	ALTA	8-10 (U 9/ U 11)
		3	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi)	ALTA	
		4	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	ALTA	
		5	Ritmo del movimento e orientamento spaziale	ALTA	
		6	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTA	
		7	Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano	MEDIA	
		8	Primi colpi in singolo	MEDIA	
		25	Il servizio corto	MANUALE TATTICO	
		27	Quando si riceve un servizio corto		

1	Lavoro a coppie: batto il “cinque” al mio compagno. Uno della coppia comanda e decide l’altezza a cui battere il “cinque”.
2	Lavoro a coppie: ci si muove nello spazio e battersi il “cinque” usando più variazioni possibili: alto, basso, destra e sinistra.
3	Lavoro individuale: con un palloncino, lo tengo in aria colpendolo con la mano dominante.
4	Lavoro individuale: con un palloncino, lo tengo in aria colpendolo con la racchetta nella mano dominante.
5	Lavoro individuale: spingo un palloncino con la racchetta stile “hockey”, spingendola da entrambi i lati di dritto e rovescio.
Esercizi fuori dal campo di badminton	
6	Lancio il volano al mio compagno e lo deve prendere con la mano dominante sotto la spalla.
7	Come esercizio 6, ma in movimento.
8	Come esercizio 6, ma lanciare il volano sia a destra che a sinistra.

9	Un giocatore lancia il volano con la racchetta corta, mentre il compagno cerca di afferrarlo sotto la spalla. È possibile usare tutte le variazioni.											
10	Stessi esercizi (6,7,8,9), ma si cerca di afferrare il volano sopra la testa.											
11	Entrambi i giocatori colpiscono il volano sotto la spalla utilizzando la racchetta corta.											
12	Entrambi i giocatori colpiscono il volano sopra la testa utilizzando la racchetta corta.											
13	Delimitare un'area di gioco a terra (un quadrato, un rettangolo, un triangolo ecc., a seconda delle abilità dell'atleta). I giocatori colpiscono il volano con la racchetta sopra la testa senza uscire dall'area delimitata.											
14	Variazioni al esercizio 13. Ruoli diversi: uno colpisce “sopra la testa”, l'altro con “sotto la spalla”. Scambiarsi il volano senza uscire dalla zona delimitata.											
15	Variazioni al esercizio 14. Scambiarsi il volano senza entrare dalla zona delimitata.											
<table><tr><td rowspan="2">Che obiettivi sto lavorando con gli esercizi 1-15?</td><td>5</td><td>Ritmo del movimento e orientamento spaziale</td><td>ALTA</td><td rowspan="2">PRIORITA'</td></tr><tr><td></td><td>Lateralità</td><td>ALTA</td></tr></table>					Che obiettivi sto lavorando con gli esercizi 1-15?	5	Ritmo del movimento e orientamento spaziale	ALTA	PRIORITA'		Lateralità	ALTA
Che obiettivi sto lavorando con gli esercizi 1-15?	5	Ritmo del movimento e orientamento spaziale	ALTA	PRIORITA'								
		Lateralità	ALTA									

Progressione d'allenamento CAMPO MINIBADMINTON: METÀ CAMPO CON CORRIDOIO / RETE 1.40 / RACCHETTA CORTA	
16	I giocatori in fila a metà campo. L'allenatore lancia i volani chiedendo al giocatore di variare le impugnature. ("sopra la testa" lato destro / "sopra la testa" lato sinistro / "sotto la spalla" lato destro / "sotto la spalla" lato sinistro) Una volta finito l'esercizio all'atleta viene proposto un circuito di rapidità/coordinazione/agilità per evitare che aspetti troppo in fila. È possibile anche eseguire l'esercizio senza rete.
17	L'allenatore (oppure un atleta più esperto) dall'altra parte del campo colpisce il volano con la racchetta per introdurre il concetto di "ritmo del gioco" e velocità del volano, continuando a chiedere la variazione delle impugnature. Ogni atleta può colpire il volano più volte o fino a che il volano non cade. Una volta finito l'esercizio all'atleta viene proposto un circuito di rapidità/coordinazione/agilità per evitare che aspetti troppo in fila. È possibile anche eseguire l'esercizio senza rete.
18	L'allenatore (oppure un atleta più esperto) dall'altra parte del campo colpisce il volano con la racchetta per introdurre il concetto di "ritmo del gioco" e velocità del volano. Il giocatore deve rispondere solo con colpi "sotto la spalla" giocando una traiettoria vicino alla rete (block o net drop).
19	L'allenatore (oppure un atleta più esperto) dall'altra parte del campo colpisce il volano con la racchetta per introdurre il concetto di "ritmo del gioco" e la velocità del volano. Il giocatore deve rispondere solo con colpi "sotto la spalla" giocando una traiettoria alta e profonda (lift).

20	Variazioni agli esercizi 18 & 19 : l'allenatore colpisce il volano in modo che l'atleta possa colpire "sopra la testa" a fondo campo e giocare una traiettoria che cada vicino alla rete o vicino alla linea del servizio (drop) .
21	Variazioni agli esercizi 20 : l'allenatore colpisce il volano in modo che l'atleta possa colpire "sopra la testa" a fondo campo e giocare una traiettoria alta e più profonda possibile (clear) .
22	Variazioni agli esercizi 18, 19, 20, 21 . L'allenatore delimita delle aree del campo, ogni volta più piccole, dove l'atleta deve riuscire far cadere il volano usando i colpi lift, block o net drop, drop, clear .
23	Variazione al esercizio 22 : competizione a squadre. Ogni squadra forma una fila. La squadra che riesce a far cadere più volani nella zona del campo delimitata vincerà la sfida.

Che obiettivi sto lavorando? ESERCIZI (16-23)	1	<i>Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o lato su cui si riceve il volano</i>	ALTA	PRIORITA'
	7	Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano	MEDIA	
	8	<i>Primi colpi in singolo (Campo Minibadminton)</i>	MEDIA	

Progressione d'allenamento CAMPO MINIBADMINTON: METÀ CAMPO / RETE 1.40 / RACCHETTA CORTA Viene proposta una batteria di esercizi partendo sempre del servizio corto di rovescio L'obiettivo tecnico principale è il cambio dell'impugnatura in base a altezza e lato da cui si colpisce il volano (GA) Giocatore A (GB) Giocatore B	
24	Inizia GA con un <u>servizio corto di rovescio</u>. Subito sposta la gamba della racchetta in avanti. <u>Risposta</u> del GB: gioca la risposta nella parte anteriore del campo. GA gioca a rete con la gamba della racchetta avanti. Possiamo delimitare zone del campo target dove il GA deve far cadere il volano per allenare le traiettorie destra / sinistra.
25	Variazione al esercizio 24: GA gioca il terzo colpo a fondo campo. L'ultima progressione deve permettere al GA di scegliere se giocare il terzo colpo alla rete o a fondo campo.
26	Inizia il GA con un servizio di rovescio. Subito sposta la gamba della racchetta indietro. Risposta del GB: GB gioca la risposta a fondo campo. GA inizia il movimento di "chassè" verso il fondo campo e colpisce il volano sopra testa con una traiettoria verso il basso (es. drop). ALLENATORE: <i>"Quanti passi hai fatto?"; "Riusciresti a fare qualche passo di meno?"</i> Possiamo delimitare zone del campo target dove il GA deve far cadere il volano per allenare le traiettorie destra / sinistra.

27	Variazione al esercizio 26: GA gioca il terzo colpo a fondo campo (es. clear). L'ultima progressione deve permettere al GA di scegliere se giocare il terzo colpo nella parte anteriore del campo o a fondo campo				
28	Esercizio senza rete: il GA si posiziona vicino alla rete sempre con la gamba della racchetta avanti e fa muovere il volano avanti-dietro con il GB colpendo "sotto la spalla". Entrambi i giocatori devono muoversi in avanti e indietro.				
29	Che obiettivo sto lavorando?	4	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	ALTA	PRIORITA'
	ESERCIZIO 28-29	36	Colpire il volano il più in alto e il più vicino alla rete possibile	ALTA	
	Variazione esercizio 28: Il GA si posiziona intorno al centro del campo, con la gamba della racchetta in avanti. GA deve fare un passo esplosivo per colpire presto e in alto il volano che il GB giocherà vicino alla rete.				
30	GA si posiziona a fondo campo con la gamba destra dietro (atleti mano destra dominante) e fa muovere il volano avanti-dietro. Colpendo sempre "sopra la testa", giocherà quindi sempre drop e clear. Il GB colpirà il volano mandandolo sempre verso il GA, quindi deve muoversi avanti e indietro.				

Che obiettivi sto lavorando? (ESERCIZI 24-30)	1	Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o lato su cui si riceve il volano	ALTA	PRIORITA'
	3	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi)	ALTA	
	4	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	ALTA	
	7	Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano	MEDIA	
	8	Primi colpi in singolo (Campo Minibadminton)	MEDIA	
	25	Il servizio corto	MANUALE TATTICO	
	27	Quando si riceve un servizio corto		
	36	Colpire il volano il più in alto e il più vicino alla rete possibile		
	41	Cambiare attivamente e volontariamente il ritmo dello scambio		

31	Variazione esercizio 30: GA si posiziona intorno al centro del campo, con la gamba della racchetta avanti. Deve fare tanti passi per cercare il volano che ha mandato GB a fondo campo ALLENATORE: "Quanti passi hai fatto?" "Riusciresti a fare qualche paso di meno?"
----	--

32	Progressione esercizio 30 : Quando GA colpisce il volano deve sempre eseguire il passo a forbice (senza salto).
33	Progressione esercizio 30 : Sia GA che GB, devono colpire il volano a fondo campo eseguendo il passo a forbice (salto).
34	Progressione esercizio 33 : Sia GA che GB, devono colpire il volano a fondo campo eseguendo un salto a forbice.
35	GA e GB giocano entrambi alcuni "clear" di seguito; GA decide quando giocare un "drop"; GB gioca un "block" a rete; GA gioca un "lift"; GA e GB ricominciano a giocare il "clear".
36	Variazione all'esercizio 35 GA e GB giocano entrambi alcuni "clear" di seguito. GA decide quando giocare un "drop" con l'obiettivo di non fare arrivare il GB al volano e metterlo quindi sotto pressione. GB gioca un "block" a rete. GA deve provare a prendere il volano il più in alto e il più presto possibile per cercare di fare punto. Se non riesce gioca nuovamente un "lift" e si ricomincia l'esercizio.

Che obiettivi sto lavorando? (ESERCIZI 31-36)	1	Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o lato su cui si riceve il volano	ALTA	PRIORITA'
	3	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi)	ALTA	
	4	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	ALTA	
	6	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTA	
	7	Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano	MEDIA	
	8	Primi colpi in singolo (Campo Minibadminton)	MEDIA	

OBIETTIVO				PRIORITA'	ETA'
2 Fasi di pre- parazione e backswing del colpo anticipate e molto rapide	ALTRI OBIETTIVI TECNICI	1	Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o lato su cui si riceve il volano	ALTA	8-10 (U 9/ U 11)
		4	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	ALTA	
		5	Ritmo del movimento e orientamento spaziale	ALTA	
		9	Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte	BASSA	
		10	"Split Step" esecuzione e tempo.	BASSA	
37	Lavoriamo in primis spiegando la posizione base (Manuale Tecnico) Con i piedi paralleli e le gambe leggermente piegate. L'atleta ha il gomito del braccio della racchetta leggermente flessa, staccato dal corpo e davanti ad esso. Il feeder/allenatore tiene la racchetta "sotto la spalla". Questo sarà l'indizio per il nostro atleta che la traiettoria simulata del volano sarà verso l'alto. Appena l'allenatore/feeder muove la racchetta come per simulare un "lift", l'atleta dovrà alzare subito il braccio della racchetta attraverso un rapido allontanamento del gomito dal corpo, in contemporanea esegue un movimento di pivot indietro con le gambe muovendo la gamba della racchetta. L'atleta dovrà portare la testa della racchetta in una posizione che gli permetta poi solo di avanzare.				
38	Il feeder/allenatore cambia adesso la posizione del suo braccio, portandolo "sopra la testa".				

	Questo sarà l'indizio per il nostro atleta che la traiettoria simulata del volano sarà verso il basso. L'atleta dovrà alzare eseguire un rapido allontanamento del gomito dal corpo portando la racchetta in avanti, in contemporanea un passo avanti (affondo). L'atleta dovrà portare la testa della racchetta in una posizione che gli permetta poi solo di avanzare.
39	Come nell'esercizio 37, adesso il feeder/allenatore lancia davvero il volano a fondo campo. L'atleta deve fare gli stessi movimenti dell'esercizio 37 colpendo anche il volano. IMPORTANTE: Il feeder/allenatore deve lanciare con il tempo giusto e con precisione in modo che l'atleta abbia il tempo di fare il movimento corretto, posizionando il corpo in posizione quasi perpendicolare alla rete prima di colpire.
40	Il feeder/allenatore lancia il volano variando la profondità e altezza della traiettoria. L'atleta, in questo caso, dopo essersi girato, deve aggiustare il movimento e il numero di passi per raggiungere il volano e colpirlo. L'obiettivo dell'atleta è quello di cercare di trovarsi in una posizione (racchetta in primis) che gli permetta di anticipare le traiettorie dell'avversario. Il volano andrebbe quindi colpito con la racchetta alto/avanti e non dietro il corpo.
41	Come nell'esercizio 38, adesso il feeder/allenatore lancia il volano a rete. L'atleta deve fare gli stessi movimenti dell'esercizio 38 colpendo anche il volano. IMPORTANTE: Il feeder/allenatore deve lanciare con il tempo giusto e con precisione in modo che l'atleta abbia il tempo di fare il movimento corretto, posizionando il corpo in posizione quasi perpendicolare alla rete prima di colpire.

42	Il feeder/allenatore lancia il volano a rete variando la profondità e velocità della traiettoria. L'atleta, in questo caso, dopo adeguare il proprio approccio alla rete alla traiettoria del volano.				
43	IMPORTANTE: Sempre considerando lo sviluppo personale e le abilità dell'atleta, possiamo introdurre lo “split step” (Manuale Tecnico) prima di partire verso la rete o verso il fondo campo. Il feeder/allenatore deve far vedere molto chiaramente all'atleta quando si produrrà il momento del impatto racchetta/volano in modo l'atleta riesca a scegliere il momento ottimale (timing) di esecuzione dello “split step”.				
	Che obiettivo sto lavorando?	10	“Split Step” esecuzione e tempo.	BASSA	PRIORITA'
44	Il feeder/allenatore gioca una traiettoria alta e profonda a fondo campo (lift). L'atleta (in base alla sua capacità) deve eseguire lo “split step” e girarsi subito verso la traiettoria del volano anticipando il movimento con il braccio della racchetta. L'atleta giocherà solo un volano con traiettoria verso la parte anteriore del campo (drop). Dopo il colpo torna al centro.				
45	Come l'esercizio precedente 44 In questa occasione, quando l'atleta decide di giocare un “clear” a fondo campo, il feeder/allenatore risponderà con un “drop”. L'atleta, dopo il “clear”, dovrà: - tornare al centro in posizione base, prima che l'allenatore/feeder raggiunga il clear - eseguire lo split step nel timing e velocità corrette - eseguire l'approccio racchetta/passi alla rete come descritto negli esercizi 38 e 41 adeguando il movimento alla traiettoria del volano.				

46

Con atleti più esperti possiamo aggiungere delle variazioni agli esercizi 44 e 45

IMPORTANTE: Dobbiamo lasciare il tempo opportuno agli atleti per stabilizzare l'apprendimento degli obiettivi di "priorità alta".

Possiamo continuare a fare gli esercizi 44 e 45 focalizzandoci sulla fissazione e stabilizzazione della racchetta, riducendo al minimo il movimento di "backswing":

COLPI A RETE ("sotto la spalla"): Avvicinare il più possibile la testa della racchetta al volano, fissare una momento la posizione e poi aumentare in modo repentino la velocità della testa della racchetta che avanza verso il volano per colpirlo ("deception").

COLPI A FONDO CAMPO ("sopra la testa"): Fissare e stabilizzare la testa della racchetta per poi accelerare in avanti all'ultimo momento prima dell'impatto.

Che obiettivo sto lavorando?

9

Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte

BASSA

PRIORITA'

OBIETTIVO				PRIORITA'	ETA'
3&4 Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi)	ALTRI OBIETTIVI TECNICI e	3	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi)	ALTA	6-10 U9/U11
		4	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	ALTA	
		5	Ritmo del movimento e orientamento spaziale	ALTA	
		6	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTA	
		7	Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano	MEDIA	
		8	Primi colpi in singolo (Campo Minibadminton)	MEDIA	
		9	Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte	BASSA	
		10	"Split Step" esecuzione e tempo.	BASSA	
Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	TATTICI	25	Il servizio corto	MANUALE TATTICO	
		27	Quando si riceve un servizio corto		
		30	Variare il colpo		
		31	Seguire l'attacco a rete		
		32	usare tutto il campo per aumentare la pressione sull'avversario		
		33	Giocare con precisione piuttosto che con forza		
		36	A rete colpire il volano il più in alto e il più vicino possibile al nastro		
		41	Cambiare attivamente/volontariamente il ritmo dello scambio al nastro		
42	Cambiare il ritmo aumentandolo quando si presenta una opportunità durante lo scambio				

Esercizi partendo dal servizio	
ESERCIZI CON RISPOSTE A RETE	
47	Facciamo fare al nostro atleta il servizio corto di rovescio che dovrà avere le caratteristiche descritti nel manuale tattico. Un feeder/allenatore invia la risposta a rete. L'atleta farà l'approccio opportuno (manuale tecnico e tattico) per giocare il "terzo colpo" alla rete. L'atleta deve colpire il volano il più in alto e il più vicino possibile al nastro, stando però attento a non partire verso la rete prima che il feeder/allenatore giochi la risposta al servizio.
48	Come nell'esercizio precedente 47, ma aggiungiamo un target alla rete nel campo da minibadminton: Un punto più vicino al corridoio e un altro più verso il centro dove l'atleta dovrà indirizzare il volano.
49	L'atleta farà l'approccio opportuno (manuale tecnico e tattico) per giocare il "terzo colpo" a fondo campo. L'atleta deve colpire il volano il più in alto e il più vicino possibile al nastro, stando però attento a non partire verso la rete prima che il feeder/allenatore giochi la risposta al servizio.
50	Come nell'esercizio 48, ma mettiamo 2 target a fondo campo come obiettivo, uno a destra e un altro a sinistra del fondo del campo di Minibadminton.
51	Gioco/competizione individuale: Adesso abbiamo nel campo di Minibadminton 4 zone target. Possiamo contare quanti volani entrano nella zona target in un tempo determinato.

52	Gioco/competizione a squadra: Si formano 2 squadre. Le squadre hanno l'obiettivo di far cadere più volani possibile nelle zone target.				
53	Esercizio di "scambio": Si inizia con il servizio corto di rovescio. Il feeder/allenatore gioca la risposta a rete. L'atleta, dopo l'approccio opportuno al volano, gioca il terzo colpo a fondo campo (lift). Il feeder/allenatore giocherà un drop. L'obiettivo è che l'atleta, dopo aver giocato il lift, torni al centro e si prepari nella posizione opportuna per rispondere al drop del feeder/allenatore con un colpo alla rete.				
54	Sempre iniziando con il servizio di rovescio, Il feeder/allenatore gioca la risposta a rete e l'atleta gioca il terzo colpo a fondo campo. Il feeder/allenatore giocherà il volano nella parte anteriore del campo. Chiediamo all'atleta di giocare il volano nella zona del campo dove non c'è il feeder/allenatore, cercando sempre lo spazio vuoto del campo.				
Che obiettivi sto lavorando?		6	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTA	PRIORITA'
		33	Giocare con precisione piuttosto che con forza	MANUALE TATTICO	
		32	<i>usare tutto il campo per aumentare la pressione sull'avversario</i>		
		41	Cambiare attivamente/volontariamente il ritmo dello scambio		

55Progressione tecnica del esercizio **54**

Considerato che l'atleta gioca il volano solamente dalla rete possiamo, in base alle abilità, lo sviluppo o l'esperienza dell'atleta chiedergli di giocare i colpi con movimenti corti e usando il "deceptive".

Che obiettivi sto lavorando? (ESERCIZI 45-55)	3	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi)	ALTA	PRIORITA'
	4	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	ALTA	
	6	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTA	
	7	Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano	MEDIA	
	9	Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte	BASSA	
	25	Il servizio corto	MANUALE TATTICO	
	27	Quando si riceve un servizio corto		
	33	Giocare con precisione piuttosto che con forza		
	41	Cambiare attivamente/volontariamente il ritmo dello scambio		

ESERCIZI CON RISPOSTA A FONDO CAMPO	
CAMBIO DI RISPOSTA AL SERVIZIO CORTO	
56	Si inizia con il servizio corto di rovescio. Il feeder/allenatore gioca la risposta a fondo campo. L'atleta, dopo l'approccio opportuno al volano, gioca il terzo colpo nella parte anteriore del campo (drop).
57	Inizio identico all'esercizio precedente, adesso mettiamo un target alla rete: Un punto intorno alla linea del servizio e vicino al corridoio. Un altro punto intorno alla linea di servizio vicino al centro del campo di minibadminton. Possiamo usare tutte e due le zone alternativamente, usando diversi colpi tecnici: drop tagliato, smash, ecc., in base allo sviluppo/abilità tecnica del nostro atleta.
58	Cambiamo adesso il terzo colpo dell'atleta: Un feeder/allenatore gioca la risposta a fondo campo. L'atleta, dopo l'approccio opportuno al volano, gioca il terzo colpo nella parte posteriore del campo (clear).
59	Come nell'esercizio 58, delimitiamo 2 zone target, una in fondo a destra e una in fondo a sinistra del campo di minibadminton.
60	Gioco/competizione individuale: Adesso abbiamo nel campo di Minibadminton 4 zone target. Possiamo contare quanti volani entrano nella zona target in un tempo determinato.
61	Gioco/competizione a squadra: Si formano 2 squadre. Le squadre hanno l'obiettivo di far cadere più volani possibile nelle zone target.

62	Esercizio di “scambio” Si inizia con il servizio corto di rovescio. Il feeder/allenatore gioca la risposta a fondo campo L'atleta, dopo l'approccio opportuno al volano, gioca il terzo colpo nella parte anteriore del campo (drop). Il feeder giocherà un “block” a rete. L'obiettivo è che l'atleta, dopo aver giocato il drop, torni al centro e si prepari nella posizione opportuna per giocare un colpo dalla rete.				
	Che obiettivo sto lavorando?	5	Ritmo del movimento e orientamento spaziale	ALTA	PRIORITA'
63	In base alla abilità dell'atleta, possiamo continuare lo scambio muovendosi avanti-dietro nel campo mettendo enfasi sui diversi approcci, sia dalla rete a fondo campo, sia da fondo campo alla rete.				
64	Sempre iniziando dal servizio corto di rovescio, Il feeder/allenatore risponde con un lift. L'atleta gioca il terzo colpo a fondo campo. Il feeder risponderà sempre con un altro volano a fondo campo. Chiediamo all'atleta di giocare il volano successivo nella zona di campo dove non c'è il feeder, cercando sempre lo spazio vuoto (es. con clear o drop).				
	Che obiettivo sto lavorando?	6	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTA	PRIORITA'
		8	Primi colpi in singolo (Campo Minibadminton)	MEDIA	

65

Progressione tecnica dell'esercizio 64

Considerato che l'atleta gioca il volano solamente da fondo campo possiamo, in base alle abilità, lo sviluppo o l'esperienza dell'atleta chiedergli di giocare i colpi con movimenti corti e usando il "deceptive".

Che obiettivo sto lavorando?

7

Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano

MEDIA

PRIORITA'

Che obiettivi sto lavorando?
(ESERCIZI 56-65)

3

Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi)

ALTA

4

Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero

ALTA

5

Ritmo del movimento e orientamento spaziale

ALTA

6

Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)

ALTA

7

Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano

MEDIA

8

Primi colpi in singolo (Campo Minibadminton)

MEDIA

PRIORITA'

25

Il servizio corto

27

Quando si riceve un servizio corto

33

Giocare con precisione piuttosto che con forza

41

Cambiare attivamente/volontariamente il ritmo dello scambio

**MANUALE
TATTICO**

DOPO IL DROP VADO A RETE

66	L'atleta fa un colpo da fondo campo che cade nella parte anteriore del campo (drop). Dopo aver colpito il volano torna al centro e pesta la riga del servizio con il piede della mano dominante.
67	L'atleta gioca un drop e segue il proprio colpo in avanti per colpire un volano che un feeder/allenatore lancia alla rete.
68	L'atleta fa contemporaneamente gli esercizi 66 e 67 . Dopo aver giocato il drop va alla rete e colpisce il volano nello stesso momento in cui pesta la riga del servizio con il piede dominante. Poi torna a fondo campo.
69	L'atleta fa un drop e si muove verso il centro del campo. IMPORTANTE: Il feeder/allenatore controlla ritmo e traiettoria del block. Usando a volte block vicino alla rete e a volte block un po' più lunghi che cadano intorno alla linea del servizio. L'obiettivo è che l'atleta controlli il proprio movimento di approccio alla rete, sincronizzando l'ultimo appoggio del piede a terra con il colpo.
70	Il feeder/allenatore gioca con l'atleta. Lasciandolo libero di scegliere i colpi da eseguire. Quando però l'atleta gioca il drop da fondo campo, allora il feeder/allenatore dovrà sempre giocare un block a rete. IMPORTANTE: il lavoro del feeder/allenatore è quello di calcolare distanza e velocità del volano per permettere all'atleta di arrivare alla rete.

Che obiettivi sto lavorando? (ESERCIZI 66-70)	3	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi)	ALTA	PRIORITA'
	4	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	ALTA	
	5	Ritmo del movimento e orientamento spaziale	ALTA	
		31	Seguire l'attacco a rete	MANUALE TATTICO
DOPO LO SMASH, ACCELERO!				
71	Come primo esercizio chiediamo all'atleta di eseguire un drop e uno smash. Lanciamo i volani sempre a fondo campo e l'atleta deve alternare il drop e lo smash.			
72	Come nell'esercizio 66, l'atleta fa un drop e avanza fino a pestare la riga del servizio con il piede dominante. Dopo lo smash, l'atleta deve avanzare più velocemente fino a pestare la riga di servizio.			
73	Facciamo fare all'atleta un scambio di 4 colpi, alternando drop-rete/smash-rete. IMPORTANTE: il controllo del ritmo del feeder/allenatore, che deve fare accelerare l'atleta verso la rete ogni volta che riesce a giocare uno smash.			
74	L'allenatore sfida l'atleta ad arrivare a fare un “kill” dopo lo smash.			

75

Gioco/Competizione: 2 squadre disposte su 2 file. Una squadra su una metà del campo, l'altra sull'altra metà. Dall'altra parte della rete si posizionano i 2 feeders/allenatori.

Sul nastro della rete vengono posizionati tanti volani quanti sono i componenti della squadra.

I feeders/allenatori lanciano contemporaneamente un volano a fondo campo e inizia la gara!

Gli atleti devono fare uno smash e velocemente andare alla rete per buttare giù con la racchetta uno dei volani posizionati sul nastro.

Che obiettivi sto lavorando? (ESERCIZI 71-75)	3	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi)	ALTA	PRIORITA'
	4	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	ALTA	
	5	Ritmo del movimento e orientamento spaziale	ALTA	
	7	Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano	MEDIA	
	30	Variare il colpo	MANUALE TATTICO	
	31	Seguire l'attacco a rete		
	42	Cambiare il ritmo aumentandolo quando si presenta una opportunità durante lo scambio		

DOPO RETE, ATTACCO!

76	L'atleta si prepara con la gamba della racchetta avanti, il feeder/allenatore lancia all'atleta 2 volani consecutivi alla rete. Il primo volano, l'atleta lo deve giocare alla rete. In base alla destrezza, esperienza e abilità talento dell'atleta, potrà eseguire diversi colpi. Al secondo volano invece l'atleta dovrà saltare per attaccare e giocare un kill. Dobbiamo curare la posizione tra il primo e secondo colpo, essendo la seconda posizione necessariamente più aggressiva sia per quanto riguarda la postura e l'approccio con la racchetta.
77	Il feeder/allenatore gioca con l'atleta rete-rete con un volano. Quando il feeder/allenatore lancia il volano un po' più in alto sopra il nastro, l'atleta deve attaccare il volano e chiudere con un kill.
78	Il feeder/allenatore gioca liberamente con l'atleta. Quando l'atleta gioca alla rete, il feeder/allenatore gioca ancora alla rete con una traiettoria un po' più alta sopra al nastro, "invitando" l'atleta a fare un colpo d'attacco.
79	Il feeder/allenatore in questa occasione potrà decidere di giocare anche un lift quando l'atleta gioca a rete. Quindi l'atleta deve essere pronto a giocare anche un colpo d'attacco da fondo campo. Se il feeder/allenatore fa block dopo il colpo a rete, l'atleta deve prepararsi per saltare alla rete e provare a chiudere lo scambio (come negli esercizi precedenti). Se il feeder/allenatore decide di fare lift, l'atleta deve prepararsi per muoversi veloce indietro e fare un colpo d'attacco (drop, Smash)

Che obiettivi sto lavorando? (ESERCIZI 76-79)	3	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi)	ALTA	PRIORITA'
	4	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	ALTA	
	5	Ritmo del movimento e orientamento spaziale	ALTA	
	6	Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano	ALTA	
	42	Cambiare il ritmo aumentandolo quando si presenta una opportunità durante lo scambio	MANUALE TATTICO	
DOPO LIFT, DIFENDO!				
80	Il Feeder/allenatore lancia un volano a rete. L'atleta farà in questa occasione un lift e dovrà tornare verso il centro del campo. L'obbiettivo è tornare velocemente al centro ed essere pronto a difendere.			
81	2 atleti fanno lift. Ognuno in una metà del campo completo. 2 feeders/allenatori fanno smash. Gli atleti gareggiano tra di loro per raggiungere il centro del campo prima che i feeders/allenatori colpiscano il volano. IMPORTANTE! Aver spiegato nell'esercizio 80 la posizione di difesa. È possibile mettere un segno a terra che i due atleti devono raggiungere dopo aver giocato il lift.			

82	Il feeder/allenatore lancia un volano a rete. L'atleta deve rispondere con lift e subito tornare al centro per difendere. Il feeder/allenatore dovrà giocare un colpo d'attacco che l'atleta proverà a difendere. IMPORTANTE controllare il tempo e il ritmo con cui del posizionamento in difesa in modo di trovarsi in pozione ed equilibrio prima che il feeder/allenatore colpisca il volano.
83	Il feeder/allenatore gioca liberamente con l'atleta. Quando l'atleta gioca un lift, il feeder/allenatore farà un smash che l'atleta deve difendere.

Che obiettivi sto lavorando? (ESERCIZI 80-83)	3	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi)	ALTA	PRIORITA'
	4	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	ALTA	
	5	Ritmo del movimento e orientamento spaziale	ALTA	
	10	"Split Step" esecuzione e tempo.	BASSA	

OBIETTIVI				PRIORITA'	ETA'
5&6 Ritmo del movimento e orientamento spaziale	ALTRI	1	Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o lato su cui si riceve il volano	ALTA	6-10 U9/ U11
	OBIETTIVI	5	Ritmo del movimento e orientamento spaziale	ALTA	
Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	TECNICI	6	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTA	
	LAVORATI	8	Primi colpi in singolo (Campo Minibadminton)	MEDIA	

Esercizi senza Campo di Badminton

84	L'atleta si posiziona con i piedi paralleli, separati poco oltre la larghezza delle spalle e le gambe leggermente piegate. Lanciamo un volano a circa un metro del atleta, davanti a lui. L'atleta deve fare un solo passo con la gamba dominante e prendere il volano al volo con la mano dominante.
85	Il feeder/allenatore lancia il volano sia a destra che a sinistra. L'atleta deve fare un solo passo con la gamba dominante e prendere il volano al volo con la mano dominante.
86	Il feeder/allenatore lancia il volano in tutte le direzioni, anche alle spalle dell'atleta.
87	Lanciamo adesso il volano un po' più distante dall'atleta. Adesso l'atleta deve colpire il volano con la racchetta e tornare subito alla posizione iniziale (piedi separati e paralleli e gambe piegate).
88	Stesso esercizio che 87, ma il feeder/allenatore lancia il volano anche a diverse altezze. L'atleta deve scegliere se colpire il volano sopra la testa oppure con sotto la spalla mentre fa il passo opportuno di approccio.
89	L'atleta si posiziona con i piedi paralleli, separati tra di loro poco oltre la larghezza delle spalle. Le gambe sono leggermente piegate. L'allenatore sceglie adesso un punto (es. avanti-destra), e lancia il volano a diverse distanze rispetto al corpo

89	dell'atleta. In questo esercizio l'atleta deve calcolare se arrivare a toccare il volano con la racchetta facendo un passo oppure due. È il momento ottimo di spiegare i diversi stili di movimento-approccio, arrivando al volano sempre con la gamba della mano dominante avanti.
90	Lanciamo il volano simulando un attacco e chiediamo all'atleta di difendere utilizzando l'approccio adeguato. Difendo con 1 passo o con due passi?
91	Questa volta lanciamo il volano alle spalle del giocatore per chiedergli di eseguire l'approccio a fondo campo.
Esercizi sul campo di badminton	
92	Palleghiamo con l'atleta, lanciando il volano relativamente vicino a lui in modo che riesca ad arrivare con un solo passo. L'unica premessa è che quando il feeder sta per colpire, l'atleta deve rimanere nella posizione base descritta negli esercizi precedenti (piedi paralleli separati tra di loro e gambe piegate) e non deve muoversi in anticipo.
93	Il feeder/allenatore lancia alternativamente un volano vicino e un volano un po' più distante rispetto all'atleta in modo che debba scegliere se arrivare al volano con un passo o due passi. Dopo ogni colpo si torna alla posizione base.

94	Facciamo fare all'atleta un salto a forbice a fondo campo. Torna al centro dopo il salto a forbice. Nel momento in cui arriva al centro lanciamo un volano a rete. Importante controllare il ritmo del movimento.
95	Come nell'esercizio 94. In questa occasione, il feeder/allenatore lancia un volano a rete ma variando traiettoria e velocità del lancio. A seconda della traiettoria e della velocità del volano, l'atleta deve imparare a scegliere: 1. La velocità del proprio movimento 2. Il numero e l'ampiezza dei passi per arrivare al volano
96	Possiamo proporre l'esercizio precedente cambiando l'ordine del movimento. L'atleta farà un movimento verso la rete e poi, tornando verso il centro, deve cercare il volano che il feeder/allenatore manda a fondo campo, sempre calcolando: 1. La velocità del proprio movimento; 2. Il numero e l'ampiezza dei passi per arrivare al volano.
97	Facciamo un piccolo segno a terra con lo scotch di carta al centro del campo da minibadminton. Il feeder/allenatore palleggia con l'atleta spostandolo avanti-dietro. Ogni volta che l'atleta riesce a trovarsi in posizione base sul segno riceverà un punto. Se riesce a farlo per 5 volte riceve un premio. IMPORTANTE! Il controllo del tempo da parte del feeder, che cercherà di variare velocità e traiettoria del volano. L'atleta dovrà curare il corretto approccio verso il volano.

98	Pensiamo ad una sequenza di colpi. Il feeder/allenatore deve seguire una sequenza di colpi prestabilita e di cui l'atleta è a conoscenza. Esempio di progressione 1: il feeder/allenatore invierà 2 volte il volano a fondo campo e 1 a rete, indipendentemente della zona del campo dove si trova. L'atleta si prepara sapendo che questa sarà la sequenza seguendo i principi degli esercizi precedenti. Progressione: Invitiamo l'atleta a fare kill quando il feeder/allenatore fa il colpo di rete.
99	Esempio di progressione 2: Il feeder/allenatore giocherà 3 volani molto alti ed 1 volano meno alto e più teso. L'atleta è consapevole di questa sequenza e deve gestire il ritmo dei propri movimenti. Essendo l'atleta consapevole della sequenza deve anticipare il colpo più veloce e teso del feeder/allenatore.
100	Esempio di progressione 3: Il feeder/allenatore fa delle sequenze di colpi (molto facile al inizio) senza comunicarla all'atleta. L'atleta deve indovinare questa sequenza ed anticipare i propri movimenti mantenendo una corretta esecuzione. Progressione: il feeder/allenatore cambia la sequenza aumentando la difficoltà.
<i>Tutti gli esercizi dei contenuti tecnico-tecnici 3 e 4 sono direttamente collegati agli obiettivi 5 e 6</i>	

U13					
OBIETTIVO				PRIORITA'	ETA'
11 Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o lato su cui si riceve il volano	ALTRI OBIETTIVI TECNICI	5	Ritmo del movimento e orientamento spaziale	ALTA	11-13 U 13
		6	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTA	
		11	Cambiare e adeguare l'impugnatura a seconda dell'altezza o	ALTA	
		14	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	ALTA	
		17	Primi colpi in singolo e in doppio	MEDIA	
		21	Sincronizzazione passo-colpo (salti) e primo passo di recupero	MEDIA	

101	Facciamo partire l'atleta dalla posizione base. Concordiamo l'ordine in cui l'atleta riceverà i volani in modo che si prepari a rispondere. Iniziamo a lanciare i volani (tutto campo) cercando di fargli fare almeno un passo per raggiungere il volano.
102	Come l'esercizio 101. Adesso il feeder/allenatore si muove in tutte direzioni mentre che lancia i/il volani/volano. L'atleta deve mandare il volano sempre dove si trova feeder/allenatore.
103	Continuiamo con la progressione dell'esercizio 101, aumentando in questo caso la difficoltà, lanciando i volani un po' più distanti rispetto alla posizione dell'atleta.
Colpi di fondo campo	
104	Il feeder/allenatore lancia un volano a fondo destra e uno a fondo sinistra in modo alternato. Si chiede all'atleta di uscire dalla posizione base ruotare il corpo verso il volano, facendo 1, 2 o 3 passi a seconda della profondità e della direzione del volano lanciato dal feeder/allenatore.
105	Chiediamo all'atleta di eseguire un colpo a fondo campo con salto a forbice.
106	In questa occasione il feeder/allenatore lancia 1 volano a fondo destra e 2 volani a fondo sinistra (per i giocatori destrimani)

	In questo caso l'obiettivo è lavorare sui diversi movimenti verso la sinistra utilizzando sia il passo chassè, sia il salto a forbice. IMPORTANTE: Il feeder/allenatore deve stare attento alla velocità del volano in base al obiettivo proposto.			
107	Il feeder/allenatore lancia il volano a fondo destra. L'atleta deve fare un colpo lungolinea (drop o clear) e poi un colpo incrociato (drop o clear). Se lavoriamo con il metodo "multishuttle", possiamo posizionare dei target nel campo opposto, come cerchi o punti di riferimento in cui l'atleta deve far cadere il volano. Ripetere l'esercizio nel lato opposto (fondo sinistra).			
108	Come nell'esercizio 107 ma ora il feeder/allenatore dà continuità al gioco, inviando un volano a fondo destra ed un altro al centro per far tornare l'atleta verso il centro del campo dopo ogni colpo. Possiamo chiedere all'atleta di continuare con la sequenza precedente giocando un volano lungo-linea ed uno incrociato sia dal fondo destra che dal fondo sinistra. In questo modo l'atleta si abitua ad utilizzare tutto il campo.			
109	Come nell'esercizio 108, possiamo proporre all'atleta in questo caso di inviare il volano sulla posizione del feeder/allenatore che sta continuamente in movimento.			
110	Come nell'esercizio 109, la richiesta per l'atleta adesso è quella di giocare il volano dove non c'è il feeder/allenatore. L'atleta deve trovare lo spazio "vuoto" del campo.			
	Che obiettivo sto lavorando?	6	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTA PRIORITA'

Colpi dalla rete

111	La treccia: una fila di 3 giocatori. Il feeder/allenatore lancia volani consecutivi dall'altra parte della rete uno a destra e uno a sinistra. Il primo giocatore va a colpire il volano e torna al centro. Il secondo giocatore parte quando il primo giocatore colpisce il volano alla rete, quindi colpisce a sua volta il volano successivo e torna al centro. Il terzo giocatore parte quando il secondo giocatore colpisce il volano. Tra di loro si crea una treccia che non gli permette fermarsi perché perdendo il ritmo si crea confusione e si rompe la treccia.
112	Possiamo chiedere di eseguire diversi colpi dalla rete (kill, block, lift...) usando diverse traiettorie (lungolinea/incrociato).
113	1 con 1 in campo. Tutti e due i giocatori giocano lungo linea, quindi un giocatore colpirà il volano di dritto e l'altro di rovescio. Il giocatore che sta facendo colpi di rovescio decide quando fare un colpo incrociato e quindi si scambiano i ruoli.
114	Facciamo fare l'esercizio 113, ma bisognerà sempre partire con il servizio di rovescio. In questo modo l'atleta si abitua a cambiare il grip dopo ogni scambio.

OBIETTIVO				PRIORITA'	ETA'
12&13 Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano Fasi di preparazione e backswing del colpo anticipate e molto rapide	ALTRI 				

115	Facciamo fare agli atleti una lista di colpi che devono essere colpiti forti ed un'altra lista di colpi che devono essere colpiti più piano. Possiamo iniziare il lavoro tecnico con tutti i colpi della lista. Questo servirà come punto di partenza per un nuovo gruppo di atleti a inizio stagione. IMPORTANTE: La lista deve essere fatta dai giocatori, in questo modo, il lavoro tecnico diventa più motivante.
116	TECNICA Prima d'iniziare con gli esercizi è fondamentale mostrare/spiegare l'esecuzione tecnica ottimale dei colpi proposti. In questo eserciziario abbiamo scelto, come esempio, 2 colpi tecnici, uno a fondo campo ed uno alla rete. L'obiettivo è lavorare in modo dinamico e legando sempre la parte tattica.
Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano da FONDO CAMPO: IL CLEAR DELAYED o CLEAR RITARDATO/FINTATO	
117	Il feeder/allenatore invia sempre il volano a Fondo Campo. L'atleta deve alternare un Clear ed un Drop. IMPORTANTE: dobbiamo assicurarci che l'atleta mostri un'esecuzione molto simile di questi 2 colpi. La variazione riguarda unicamente la velocità del braccio della racchetta appena prima dell'impatto con il volano.
118	Lavoriamo a metà campo per permettere all'atleta di concentrarsi sul gesto tecnico. L'atleta farà sempre drop, mentre il feeder/allenatore farà sempre lift. Quando l'atleta si sente pronto farà un clear che dovrà essere "nascosto" fino all'ultimo momento. Questo colpo deve provocare sorpresa e costringere il feeder/allenatore ad andare sotto pressione a fondo campo.

119	Come nell'esercizio 118. La variazione è che il feeder/allenatore decide quando l'atleta deve fare il clear, mandando un segnale vocale forte indicando <i>Clear!</i> oppure <i>Adesso!</i> IMPORTANTE: Al principio il feeder/allenatore può dare il segnale molto tempo prima di colpire. Successivamente questo tempo va sempre più ridotto per costringere l'atleta a cambiare il gesto tecnico in poco spazio e tempo di approccio al volano.
120	Come nell'esercizio 119, ma possiamo aumentare la difficoltà mandando adesso un segnale visuale piuttosto che acustico, in questo modo l'atleta si abitua a prendere una decisione usando la visione periferica.
121	Su tutto il campo. L'atleta e il feeder/allenatore fanno come nell'esercizio 118. L'atleta deve fare sempre drop incrociato mentre il feeder/allenatore farà sempre lift. Quando l'atleta sente che è in buona posizione potrà giocare il clear, provando ad ingannare il feeder/allenatore e farlo arrivare in ritardo a fondo campo. Se questo succede, l'atleta potrà chiudere lo scambio con un kill o uno smash a seconda della risposta del feeder/allenatore. Se invece l'atleta non è riuscito mettere il feeder/allenatore sotto pressione, continuerà con la serie di drop incrociati.
122	Classica sequenza di Drop – Block – Lift a tutto campo. In qualsiasi momento l'atleta può interrompere questa sequenza cambiando il drop con un clear. Questo clear deve essere “nascosto”, cambiando la velocità della racchetta proprio un momento prima dell'impatto così da ingannare il feeder/allenatore metterlo sotto pressione a fondo campo. Se questo succede, l'atleta proverà a chiudere lo scambio facendo kill o smash a seconda della risposta del feeder/allenatore.

123

Si gioca una partita con una condizione.

Se riesco a chiudere lo scambio con un colpo vincente dopo un Clear vinco 4 punti!

Che obiettivi sto lavorando? ESERCIZIO 117-123	9	Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte	ALTA	PRIORITA'	
	12	Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano	ALTA		
	13	Fasi di preparazione e backswing del colpo anticipate e molto rapide	ALTA		
	15	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo	ALTA		
	16	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTA		
	32	Usare tutto il campo per aumentare la pressione sul avversario	MANUALE TATTICO		
	34	Muoversi in avanti quando il avversario è sotto pressione			
	41	Cambiare attivamente/volontariamente il ritmo dello scambio			
	42	Cambiare il ritmo aumentandolo quando si presenta una opportunità durante lo scambio			

Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano dalla RETE Il "DECEPTIVE" (Colpi ritardati)	
124	Lavoro Tecnico: Il feeder/allenatore lancia i volani. L'atleta fa il lift teso di attacco. Ripetere l'esercizio da tutti angoli provando a giocare tutte le traiettorie possibili. Successivamente possiamo mettere dei cerchi oppure disegnare a terra aree target in qui l'atleta deve mettere il volano.
125	Lavoro tecnico come nell'esercizio 124. Variazione: 1) Dobbiamo mettere un oggetto che ci aiuti a bloccare e limitare il backswing. Esempio: mettiamo una scatola che non permetta all'atleta fare un backswing eccessivo oltre a quello concesso tra la scatola e il volano. 2) Un'altra variazione potrebbe essere mettere un oggetto che aiuta a bloccare il movimento subito dopo l'impatto con il volano, con l'obiettivo di fare un colpo secco e piccolo, che derivi dalla forza delle dita (manuale tecnico). Esempio: possiamo mettere un oggetto morbido tra la zona del colpo e la rete, in modo che se l'atleta colpisce questo oggetto ciò non rappresenta nessun problema per la sicurezza dell'atleta oppure l'integrità della racchetta.
<i>Questo colpo ha lo scopo di fare credere all'avversario che si farà un colpo di rete, mentre invece giocherò un lift teso d'attacco.</i>	
126	Il feeder/allenatore lancia volani alla rete. L'atleta deve fare lift o block di rete. L'obiettivo è ridurre al massimo il movimento.

127	Come nell'esercizio 126, adesso il feeder/allenatore segnala dove si deve inviare il volano, a fondo campo (lift) oppure a rete (block). In base allo sviluppo, esperienza e abilità dell'atleta, il feeder/allenatore aspetta fino l'ultimo secondo prima di segnalare all'atleta dove mandare il volano.
128	Il feeder/allenatore lancia 2 volani. Col primo volano, l'atleta sceglie se fare un lift teso d'attacco incrociato oppure un block a rete. Nel caso in cui l'atleta scelga di fare lift teso incrociato, il feeder/allenatore lancia il secondo volano all'altra parte della rete. L'atleta fa i movimenti per arrivare a fare kill concatenando questi 2 colpi. Se invece sceglie di fare block, il secondo volano verrà giocato ancora alla rete nello stesso lato e l'atleta deve
129	Iniziamo una sequenza con l'atleta che giocherà un servizio corto di rovescio. Il feeder/allenatore risponde a rete. L'atleta deve scegliere* fare block oppure lift teso incrociato. *scegliere in base alla altezza del volano della risposta del feeder/allenatore. Nel caso che la risposta sia troppo alta, l'atleta cercherà sempre di fare salto-kill, kill, oppure mettere pressione al corpo dell'avversario. <i>IMPORTANTE: Il feeder/allenatore deve stare attento e provare sempre a saltare verso la rete per fare kill se l'atleta gioca a rete. Se invece l'atleta gioca a fondo campo deve provare ad attaccare.</i> <i>Quindi il feeder/allenatore deve provare sempre ad anticipare il colpo del atleta, costringendo quindi l'atleta a nascondere il proprio colpo fino all'ultimo momento.</i> L'atleta deve poi valutare quanta pressione riesce a mettere al feeder/allenatore. Se dopo il lift teso incrociato, il feeder/allenatore arriva con tanta pressione, l'atleta deve prevedere che colpo farà (probabilmente pull o drop lungolinea). Dopo qualche scambio dobbiamo fare delle domande pertinenti per sapere se l'atleta ha scoperto questa tendenza (concatenazione di colpi). Se invece ha deciso di fare block, e il feeder/allenatore è arrivato sotto pressione, l'atleta deve essere pronto a fare salto-kill.

130	Stessa sequenza che nell'esercizio 129, proponiamo all'atleta in questo caso scegliere tra block oppure lift teso lungolinea dopo la risposta al servizio del feeder/allenatore. L'atleta deve studiare la probabilità che il feeder/allenatore ha per adeguare la posizione e fare kill oppure giocare a rete con i colpi del manuale tattico (spin, rete incrociata, ecc.)
131	Stessa sequenza che nell'esercizio 129, proponiamo all'atleta in questo caso scegliere tra block oppure lift teso sia incrociato sia lungolinea. IMPORTANTE: Dobbiamo chiedere al feeder di provare sempre ad anticipare l'azione del atleta, in modo che questi sia costretto a nascondere al massimo il proprio colpo. fare kill.
132	Cambiamo la sequenza: - L'atleta fa servizio corto di rovescio. - Il feeder/allenatore risponde a fondo campo (lift alto –facile- lungolinea). - L'atleta farà un drop incrociato che il feeder/allenatore risponde bloccando a rete lungo-linea. L'atleta, durante il suo movimento (follow up) verso la rete si prepara per l'esecuzione dei colpi lavorati nei esercizi precedenti (block o lift teso) in base all'altezza e alla vicinanza dell'atleta alla rete (manuale tattico). - Il feeder/allenatore, se arriva sotto pressione al colpo successivo, è libero di giocare qualsiasi colpo. - L'atleta deve valutare la situazione di pressione del feeder/allenatore per anticipare il colpo successivo. Se invece, l'atleta, facendo il follow up, non arriva a prendere il volano alto e in buona posizione, potrà fare anche un lift alto. In questo caso, il feeder/allenatore farà un clear e la sequenza ricomincia con l'atleta che giocherà il drop. - Il feeder/allenatore, come nei esercizi precedenti deve provare ad anticipare i colpi eseguiti dall'atleta dopo il follow up. - L'obiettivo per l'atleta è quello di nascondere al massimo i propri colpi per non farsi anticipare e mettere pressione.

133	Sequenza come nell'esercizio 132, dopo il drop incrociato del nostro atleta, il feeder/allenatore potrà fare block lungo linea oppure incrociato. In questo caso aumenta la difficoltà per il nostro atleta, aggiungendo un elemento d'incertezza durante la fase di follow up (dove andare? destra o sinistra?), quindi il tempo per la fase di preparazione e di esecuzione dei colpi a rete viene ridotta.
134	Sequenza come nell'esercizio 132. Questa volta l'atleta deve fare uno smash (lungo linea o incrociato) dopo la risposta alta del feeder/allenatore invece che il drop. In questo caso, l'atleta ha ancora meno tempo di preparazione per il follow up, dovendo probabilmente aumentare la velocità per arrivare alto a rete dopo la difesa del feeder/allenatore. Se l'atleta arriva abbastanza alto proverà a nascondere il proprio colpo fino alla fine e poi potrà scegliere tra block o spin a seconda della vicinanza alla rete o un lift teso. Se il feeder/allenatore viene messo sotto pressione potrà giocare un colpo libero. L'atleta deve provare a chiudere lo scambio con kill al colpo successivo, oppure giocare ancora alla rete. In questo caso, il feeder/allenatore farà di nuovo un lift per iniziare nuovamente la sequenza. Nota: se la difesa del feeder/allenatore è troppo alta allora il giocatore potrà fare direttamente un kill dopo il proprio smash.
135	NUOVA SEQUENZA INIZIANDO CON IL SERVIZIO ALTO - Inizia il feeder/allenatore con un servizio alto. - Il nostro atleta farà sempre drop incrociato. - Il feeder/allenatore blocca a rete sempre lungo linea. - Il nostro atleta blocca ancora a rete. - Il feeder/allenatore di nuovo un lift lungolinea.

135	Questa sequenza può andare avanti fino a quando l'atleta sceglie il momento ideale per giocare un lift teso (nascosto) che metta sotto pressione il feeder/allenatore.
136	NUOVA SEQUENZA INIZIANDO CON SERVIZIO ALTO - Inizia il feeder/allenatore con un servizio alto. - Il nostro atleta farà sempre drop incrociato. - Il feeder/allenatore blocca a rete sempre lungo linea. - Il nostro atleta fa ora un lift incrociato. - Il feeder/allenatore fa clear e ricomincia la sequenza. - Questa sequenza può continuare fino a quando l'atleta si trova nella posizione migliore per arrivare a rete e giocare un block al posto del lift. Il block deve essere nascosto e l'atleta deve valutare se il feeder/allenatore si muove con troppo anticipo verso il fondo del campo. L'atleta deve cercare di mettere pressione al feeder/allenatore alla rete con il block. Se questo succede e il colpo successivo (block o lift) del feeder/allenatore non è di qualità allora l'atleta proverà a chiudere lo scambio con uno smash o con un kill.
137	Stessa situazione dell'esercizio 136 ma si possono aggiungere più variazioni: - Rispondere con uno smash al servizio alto e poi continuare con la sequenza. - Rispondere con un drop lungolinea e poi il feeder/allenatore gioca un block incrociato alla rete (cross-net).

138	Variazione dell'esercizio 136. Oltre alla possibilità di rispondere con un drop lungolinea/incrociato o con lo smash, possiamo proporre all'atleta di giocare anche un clear ritardato (delayed clear) (vedere esercizi da 117 in poi). Così l'atleta riesce a lavorare gli obiettivi 12 e 13 del Manual tecnico insieme, collegandoli nello stesso scambio. Se l'atleta riesce a mettere pressione con il delayed clear deve poi valutare il grado di pressione messo sul feeder/ allenatore e le sue possibilità di risposta da fondo campo. - Il feeder/allenatore può fare pull drop o drop da fondo campo. - In questo caso l'atleta potrà scegliere se fare block o lift teso, dipende della altezza in cui riesce a impattare il volano alla rete.
139	1 contro 1 Partita condizionata. Condizione: Obbligatorio bloccare alla rete dopo il drop. Con questa condizione il giocatore che fa il drop sa che dovrà fare il "follow up" a rete dopo il proprio colpo potendo quindi mettere in pratica i colpi lavorati dalla rete.
140	1 contro 1. Stessa condizione dell'esercizio 139. Possiamo anche aggiungere un premio se il giocatore riesce a fare punto diretto con il block o con il lift.

Che obiettivi sto lavorando? ESERCIZIO 124-140	9	Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte	ALTA	PRIORITA'
	12	Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano	ALTA	
	13	Fasi di preparazione e backswing del colpo anticipate e molto rapide	ALTA	
	15	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo	ALTA	
	16	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTA	
	20	"Split Step" esecuzione e tempo	MEDIA	
	21	Sincronizzazione passo-colpo (salti) e primo passo di recupero	MEDIA	
	22	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo con enfasi sulla variazione di ritmo di movimento	MEDIA	
	27	Quando si riceve un servizio corto	MANUALE TATTICO	
	28	Risposta al servizio lungo		
	32	Usare tutto il campo per aumentare la pressione sul avversario		

Che obiettivi sto lavorando? ESERCIZIO 124-140	34	Muoversi in avanti quando il avversario è sotto pressione	MANUALE TATTICO
	35	Colpire il volano il più alto e più vicino alla rete possibile	
	38	Giocare spesso nella posizione opposta rispetto al avversario	
	40	Scegliere l'opzione adeguata alla rete dopo il pull drop da fondo campo del avversario	
	42	Cambiare il ritmo aumentandolo quando si presenta una opportunità durante lo scambio	

OBIETTIVO				PRIORITA'	ETA'
14 Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	ALTRI OBIETTIVI TECNICI LAVORATI	5	Ritmo del movimento e orientamento spaziale	ALTA	11-13 U13
		14	Sincronizzazione passo-colpo (affondi) e primo passo di recupero	ALTA	
		19	Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte	MEDIA	
		20	"Split Step" esecuzione e tempo	MEDIA	
		21	Sincronizzazione passo-colpo (salti) e primo passo di recupero	MEDIA	

141	Partendo dal centro del campo, facciamo spostamenti verso la rete senza il volano. In basa allo sviluppo fisico del giocatore sarà possibile raggiungere la rete con 1 passo, con 2 passi o con 3 passi. Dopo ogni movimento verso la rete l'atleta tornerà al centro.
142	Gli atleti continuano a fare passi verso la rete. Per questo esercizio abbiamo disegnato nel pavimento (è possibile utilizzare lo scotch di carta) il punto esatto dove l'atleta deve fermare il piede della mano dominante. <i>Allenatore: Quanti passi hai fatto dal centro fino al punto nel pavimento?</i> Cerchiamo sempre di creare consapevolezza del suo potenziale e dei suoi limiti. <i>Allenatore: Possiamo fare lo stesso movimento con meno passi?</i> Dobbiamo stabilire chiaramente dall'inizio i principi di movimento per creare un ambiente sicuro dal punto di vista fisico quando l'atleta arriva alla rete (manuale tecnico). Quando l'atleta esegue l'approccio ed esegue la frenata a rete correttamente allora possiamo lanciargli il volano.
143	Cambiamo il punto di partenza e il punto di arrivo. - Il punto di partenza può essere da fondo campo (<i>dopo un drop</i>) con approccio lungolinea verso la rete. - Il punto di partenza può essere da fondo campo attraversando diagonalmente il campo. - Aumentando la velocità (<i>simulando un smash</i>) per arrivare alla rete. - Finendo in salto (<i>per giocare il kill</i>) - Il punto di partenza può essere da metà campo (facendo finta di fare una difesa) - ecc. In ogni caso lanciamo il volano a la rete solamente se l'atleta arriva alla rete con la stabilità giusta che poi gli permetta di recuperare e tornare al centro.

144	Stessi movimenti dell'esercizio 143. Adesso però lanciamo 2 volani alla rete. Il primo volano andrà colpito da una posizione di stabilità e equilibrio. Se in buon posizione l'atleta dovrà riuscire a tornare indietro verso il centro con un piccolo salto. Dopo questo piccolo salto di recupero lanciamo il secondo volano verso la rete e l'atleta deve provare a giocare un kill.
145	A seconda dello sviluppo fisico e cognitivo dell'atleta possiamo proporre l'introduzione dello Split Step (manuale tecnico), sia con la partenza dal centro, sia nella transizione fondo-rete
146	Possiamo usare la progressione che ci ha permesso di lavorare la sincronizzazione passo-colpo alla rete, anche per la sincronizzazione in difesa e a fondo campo.
147	Treccia: (vedi esercizio 111) 3 giocatori eseguono l'esercizio verso la rete. Per aumentare il focus sulla stabilità e equilibrio dell'atleta, lanciamo 2 volani invece che 1. In questo modo, quando un giocatore colpisce il suo primo volano a rete, deve fermarsi per un secondo nella stessa posizione per poi colpire il secondo volano prima di tornare al centro. IMPORTANTE: l'abilità del feeder/allenatore di tenere il ritmo opportuno per il lancio dei volani
148	Come l'esercizio 147, ma in questo caso l'atleta deve giocare per forza 2 colpi diversi. Il secondo volano che colpisce deve essere diverso dal colpo eseguito con il primo volano.

149	1 con 1 L'atleta farà un drop e il feeder/allenatore risponde con un block. Il feeder/allenatore ha un altro volano in mano. L'atleta deve arrivare a fare un colpo alla rete dopo il proprio drop e poi aspettare nella posizione più stabile possibile il secondo volano che ha in mano il feeder/allenatore e che verrà lanciato verso qualsiasi punto della rete. Dobbiamo fare capire all'atleta l'importanza di una posizione stabile e di equilibrio, che gli permetta di fare un altro movimento in campo nel più breve tempo possibile.
150	1 con 1: Drop-block-rete lungolinea-rete incrociata-lift - Iniziamo con un servizio alto del feeder/allenatore. - L'atleta fa drop. - Il feeder/allenatore fa block. - L'atleta gioca nuovamente a rete. - Il Feeder/allenatore fa un colpo di rete incrociato. - L'atleta deve ricercare la massima stabilità e sincronizzazione passo-colpo soprattutto dopo il follow up.
151	Variazione della sequenza: Drop-block-lift-smash-difesa-lift - Iniziamo con un servizio alto del feeder/allenatore. - L'atleta fa drop. - Il feeder/allenatore fa block - L'atleta gioca un lift alto a fondo campo. - Il feeder/allenatore farà un smash. Il giocatore deve essere consapevole delle sue possibilità di movimento che gli permettano di posizionarsi in modo ottimale per difendere lo smash (manuale tecnico).

OBIETTIVO				PRIORITA'	ETA'
15 Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo	ALTRI	12	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo	ALTA	11-13 U13
		15	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo	ALTA	
		18	L'utilizzo del box e il gioco a metà campo	MEDIA	
		20	"Split Step" esecuzione e tempo	MEDIA	
		22	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo con enfasi sulla variazione di ritmo di movimento	MEDIA	
	TECNICI	30	Variare il colpo	MANUALE TATTICO	
		31	Seguire l'attacco a rete		
		32	Usare tutto il campo per aumentare la pressione sul avversario		
		35	Colpire il volano il più alto e più vicino alla rete possibile		
		37	Giocare lo spin solo se si è vicini alla rete (a meno di 50 cm di distanza)		
		39	Scegliere l' opzione adeguata alla rete dopo la difesa corta del avversario		
		40	Scegliere l'opzione adeguata alla rete dopo il pull drop da fondo campo del avversario		
		41	Cambiare attivamente/volontariamente il ritmo dello scambio		
42	Cambiare il ritmo aumentandolo quando si presenta una opportunità durante lo scambio				
43	Rallentare il ritmo come variazione nel gioco				

La categoria Under 13 si può considerare come la fascia di età in cui, considerando lo sviluppo fisico degli atleti di 11 – 12 anni, il campo completo da badminton diventa più grande da coprire rispetto alle altre categorie.

Va ricordato che prima della categoria U13 abbiamo impostato l'allenamento dei giocatori nel campo di minibadminton (U-11 e U-9) per adattarlo alle loro necessità e capacità.

Di conseguenza ci sono alcuni principi concatenazioni di colpi già allenati nel campo da minibadminton che si ripetono anche per le categorie U13. Ora però sarà più "facile" trovare spazio libero nel campo opposto per mettere sotto pressione l'avversario portandolo in situazione per lui di svantaggio. Ovviamente lo stesso può succedere al nostro giocatore.

Nella categoria U13 iniziamo a notare che i giocatori "soffrono" il colpo giocato con il rovescio da fondo campo.

Questi sono alcuni esempi di concatenazione di colpi che si ripetono con grande frequenza nella categoria U13:

A) GENERALE: Dopo un colpo d'attacco la risposta più probabile dell'avversario è un colpo vicino alla rete.

SPECIFICO:

- 1) Dopo un drop -> block
- 2) Dopo uno smash -> difesa block

B) GENERALE: Si prova a fare correre all'avversario la distanza più lunga in campo.

SPECIFICO:

- 3) Dopo un block lungo linea si risponde con lift incrociato.
- 4) Dopo un Drop incrociato si risponde con un block lungolinea

C) GENERALE: Si prova a mettere l'avversario sotto pressione nel lato di rovescio a fondo campo.

SPECIFICO:

- 5) Dopo un block lungo linea dal lato di diritto si risponde con un lift teso incrociato verso il rovescio (per i giocatori destri).
- 6) Dopo un lift si gioca un clear a fondo campo verso il lato di rovescio.
- 7) Dopo un colpo di rovescio da fondo campo dell'avversario (di solito in questa categoria il volano rimane a metà

campo o nella parte anteriore del campo:

- 7/a. Se il clear di rovescio è corto si risponde con uno smash
- 7/b. Se il pull o pull drop di rovescio diretto a rete passa alto sopra il nastro si risponde con un kill.

A continuazione alcuni esempi di schemi di gioco che possiamo trovare facilmente nelle categorie U13. Il nostro lavoro è innanzitutto iniziare a far memorizzare le regole pratiche (manuale tattico) per poter allenare l'abilità di compiere la scelta corretta in determinate situazioni di gioco. Ciò permetterà di creare consapevolezza su quello che funziona o non funziona durante gli scambi o le partite contro determinati avversari.

Nei prossimi esercizi (152-180) cercheremo di rendere consapevoli gli atleti di quello che fanno e del perché lo fanno.

GENERALE: dopo un colpo d'attacco la risposta più probabile dell'avversario è un colpo vicino alla rete

SPECIFICO:

1) Dopo un Drop -> block

152	SEQUENZA: servizio alto-drop-block-lift-drop..., la sequenza prevede solo colpi lungolinea ma chiediamo all'atleta di tornare verso il centro dopo ogni colpo fatto, facendo attenzione al timing di movimento. Ripetere la sequenza anche nell'altro lato del campo. Possiamo aggiungere lo split step prima di partire verso il volano (manuale tecnico). Possiamo aggiungere lo split step direzionato come ulteriore progressione.
153	Come nell'esercizio 152, ma adesso tutti e due giocatori lavorano su tutto il campo. Ovviamente per lavorare su tutto il campo serve ora un colpo incrociato. In questo caso, possiamo chiedere di giocare il lift incrociato. Servizio alto – drop – block – lift incrociato – drop...
154	Progressione dell'esercizio 153. L'atleta dovrà valutare la qualità del block del suo compagno. Dopo il drop, se il block dell'avversario passa alto sopra il nastro, allora il giocatore potrà fare un kill.

155	Progressione dell'esercizio 154. Se il block è profondo (cade intorno alla linea del servizio o appena dentro il “box”), possiamo proporre all'atleta di fare un lift più teso (visto negli esercizi 124-140) con l'obiettivo di mettere l'avversario sotto pressione a fondo campo.			
156	Progressione dell'esercizio 155. Dopo aver costretto l'avversario sotto pressione a fondo campo grazie al lift teso, proponiamo all'atleta di chiudere lo scambio con un kill (collegamento con gli esercizi precedenti).			

Che obiettivi sto lavorando? ESERCIZIO 152-156	15	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo	ALTA	PRIORITA'
	20	“Split Step” esecuzione e tempo	MEDIA	
	22	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo con enfasi sulla variazione di ritmo di movimento	MEDIA	
	39	Scegliere l' opzione adeguata alla rete dopo la difesa corta del avversario	MANUALE TATTICO	

A) GENERALE: <u>dopo un colpo d'attacco la risposta più probabile dell'avversario è un colpo vicino alla rete</u> SPECIFICO 2) Dopo uno smash -> difesa block	
157	SEQUENZA: Servizio alto (Giocatore A) – smash (Giocatore B) – difesa block (A) – rete (B) – lift (A) – clear (B) – smash (A) In questo modo si alternano il ruolo in attacco per non sottoporre troppo l'atleta all'esigenza fisica dello smash.
158	Tenendo come punto di partenza la sequenza 157, il giocatore B può decidere se fare smash oppure drop. La decisione verrà presa in base alla posizione in campo e l'equilibrio (manuale tattico).
159	Variazione all'esercizio 158. L'atleta, dopo lo smash va veloce alla rete per fare un colpo incrociato alla rete (block incrociato o net drop incrociato) dopo difesa parallela dell'avversario.
160	Partita 1 contro 1 Condizione: Lo smash solamente può essere solo parallelo. <i>Con questa condizione stiamo riducendo il livello d'incertezza per la difesa. Stiamo facilitando la difesa per stimolare il follow up dell'attaccante dopo lo smash.</i>
161	Partita 1 contro 1 Premio di 3 punti extra se il punto finisce con un kill dopo lo smash. <i>Con questa condizione stiamo inducendo il difensore a modificare lo schema di difesa per evitare che l'attaccante arrivi a giocare il kill a rete.</i>

Che obiettivi sto lavorando? (157-161)	15	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo	ALTA	PRIORITA'
	22	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo con enfasi sulla variazione di ritmo di movimento	MEDIA	
	30	Variare il colpo	MANUALE TATTICO	
	31	Seguire l'attacco a rete		
	35	Colpire il volano il più alto e più vicino alla rete possibile		
	37	Giocare lo spin solo se si è vicini alla rete (a meno di 50 cm di distanza)		
	39	Scegliere l'opzione adeguata alla rete dopo la difesa corta del avversario		

B) GENERALE: Si prova a far correre all'avversario la distanza più lunga in campo.

SPECIFICO

3) Dopo un block lungo linea si risponde con lift incrociato.

162

Giochiamo lo scambio solo all'interno del "box" (situazione intermedia o di transizione).
Non utilizziamo quindi il corridoio di fondo campo e la parte anteriore davanti alla linea di servizio.

163	Partendo dall'esercizio 162 il giocatore A decide fare block più corto a rete. Il giocatore B deve rispondere con un altro colpo alla rete. Il giocatore A farà un lift incrociato, cercando di mettere il volano nella zona di campo più distante rispetto alla posizione del giocatore B. <i>Allenatore:</i> <i>Cosa succede al giocatore B? Che colpi può giocare adesso?</i>
164	Il giocatore A ha il ruolo di "attaccante". Il giocatore B ha il ruolo di "difensore". Tutti e due possono fare i colpi che vogliono, ma rispettando il ruolo. Quando il giocatore A fa drop e il giocatore B blocca a rete, il giocatore A deve poi cercare di far coprire la distanza maggiore in campo al suo avversario con il colpo successivo. Se il giocatore B arriva sotto pressione sul drop del giocatore A, allora il giocatore A deve utilizzare un lift incrociato di attacco per chiudere lo scambio con il colpo successivo.
165	2 contro 1 2 giocatori coprono l'intero campo. Il giocatore che è da solo invece copre solamente il box (senza parte dietro e senza parte avanti). Il giocatore che è da solo deve trovare gli spazi in un campo contro 2 giocatori. <i>Allenatore: che colpi hai fatto per trovare lo spazio?</i>
166	1 contro 1: partita con condizionata. Condizione: si gioca senza smash! <i>Con questa condizione stiamo provocando potenzialmente uno scambio più lungo, senza smash, quindi i giocatori devono fare tanti drop che provocheranno block e quindi la possibilità di giocare lift di attacco.</i>

Che obiettivi sto lavorando? (162-166)	15	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo	ALTA	PRIORITA'
	18	L'utilizzo del box e il gioco a metà campo	MEDIA	
	32	Usare tutto il campo per aumentare la pressione sul avversario	MANUALE TATTICO	
	43	Rallentare il ritmo come variazione nel gioco		

A) GENERALE: Si prova a far correre all'avversario la distanza più lunga in campo.
SPECIFICO
4) Dopo un drop incrociato si risponde con un block parallelo

167	Un giocatore (A) copre solamente il box (senza parte avanti e senza parte dietro) L'altro giocatore (B) copre tutto il campo. L'obiettivo del giocatore A è quello di far muovere il più possibile il giocatore B, spostando il volano e cercando di fargli correre le diagonali del campo.
168	Un giocatore (A) può fare solamente colpi paralleli L'altro giocatore (B) può fare solamente colpi incrociati. Con questa limitazione di colpi devono riuscire a fare muovere sempre al avversario in diagonale, sia avanti-indietro, sia indietro–avanti.

169	Tutti e due fanno una sequenza di colpi: colpo parallelo – colpo parallelo – colpo incrociato. Sempre utilizzando questa sequenza, gli atleti proveranno a far correre all'avversario la distanza più lunga in campo.
170	1 contro 1: partita a 7 punti. 3 giocatori. 2 giocatori giocano la partita e uno fa il ruolo dell'arbitro. L'arbitro assegnerà un punto al giocatore che riesce a far correre all'avversario una diagonale completa. Giocano diverse partite a turno e alla fine si stila una classifica.
171	1 contro 1: partita Si può sommare un punto solamente se l'avversario non riesce a toccare il volano. Allenatore: che colpi hai fatto per trovare lo spazio?

Che obiettivi sto lavorando? (166-171)	15	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo	ALTA	PRIORITA'
	18	L'utilizzo del box e il gioco a metà campo	MEDIA	
	32	Usare tutto il campo per aumentare la pressione sul avversario	MANUALE TATTICO	
	33	Giocare con precisione piuttosto che con forza		
	41	Cambiare attivamente/volontariamente il ritmo dello scambio		

B) GENERALE: si prova a mettere l'avversario sotto pressione nel lato di rovescio a fondo campo.

SPECIFICO:

5) Dopo un block lungolinea dal lato di dritto si risponde con un lift teso incrociato verso il rovescio (per giocatori destri). Questo obiettivo si collega con il precedente: cercare di far correre all'avversario la massima distanza in campo.

172

Iniziano tutte e due giocatori scambiandosi il volano nel box.

Il giocatore A decide bloccare vicino alla rete nel lato di dritto dell'avversario.

Il giocatore B giocherà uno spin con la massima qualità possibile.

Il giocatore A ha come obiettivo fare un lift incrociato per mettere spostare il giocatore B a fondo campo nel suo lato di rovescio.

Obiettivi:

- A) Cambiare la velocità di approccio verso la rete per non dare tempo al giocatore B e costringerlo a colpire il volano a fondo campo di rovescio.
- B) Non farsi mettere sotto pressione dal colpo alla rete del giocatore B

173	Tutti due giocatori fanno clear. Il giocatore A, quando ritiene di essere in buon posizione sia per eseguire il colpo sia per seguire alla rete, giocherà un drop verso il lato diritto dell'avversario. Il giocatore A deve provare ad arrivare alto a rete e giocare un lift di attacco incrociato con l'obiettivo di mettere l'avversario sotto pressione a fondo campo nel suo lato di rovescio. Nel caso in cui il giocatore B arrivi di rovescio a fondo campo giocherà un pull-drop e il giocatore A deve chiudere lo scambio con il colpo successivo.
174	Tutti e due i giocatori fanno clear. Adesso il giocatore A decide quando giocare uno smash sul rovescio dell'avversario. Il giocatore B farà una difesa corta. Il giocatore A gioca ancora alla rete, ma sul lato di dritto del giocatore B. - Se il giocatore B fa block (se arriva sotto pressione) allora il giocatore A gioca il lift incrociato di attacco per mettere pressione a fondo campo sul lato di rovescio dell'avversario. - Se invece il giocatore B non arriva sotto pressione alla rete allora potrà giocare un lift alto e si ricomincia con i clear.
175	1 contro 1: partita a 7 punti. 3 giocatori. 2 giocatori giocano la partita e uno fa il ruolo dell'arbitro. L'arbitro assegnerà un punto al giocatore che riesce a far colpire il volano di rovescio a fondo campo all'avversario. <i>Allenatore: cosa hai fatto per far colpire il volano di rovescio a fondo campo al tuo avversario?</i> Giocano diverse partite a turno e alla fine si stila una classifica.

176

1 contro 1: partita condizionata

Condizione:

- Il giocatore che serve può solamente giocare il lift dalla rete.
- Il giocatore che riceve può giocare solamente colpi lungolinea dalla rete.

Che obiettivi sto lavorando? (172-176)	12	Movimenti corti e modulazione dell'intensità della presa nella fase d'impatto con il volano	ALTA	PRIORITA'
	15	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo	ALTA	
	18	L'utilizzo del box e il gioco a metà campo	MEDIA	
	32	Usare tutto il campo per aumentare la pressione sul avversario	MANUALE TATTICO	
	37	Giocare lo spin solo se si è vicini alla rete (a meno di 50 cm di distanza)		
	40	Scegliere l'opzione adeguata alla rete dopo il pull drop da fondo campo del avversario		
	43	Rallentare il ritmo come variazione nel gioco		

C) GENERALE: si prova a mettere l'avversario sotto pressione nel lato di rovescio a fondo campo.

SPECIFICO

6) Dopo un lift si risponde con un clear di attacco verso il lato di rovescio a fondo campo.

177	Il giocatore A fa sempre drop. Il giocatore B fa sempre Lift. Quando vuole il giocatore A farà un clear teso di attacco (o clear delayed) per mettere pressione a fondo campo sul lato di rovescio del giocatore B. Se questo succede, il giocatore A somma un punto nel gioco.
178	Aggiungiamo un colpo all'esercizio 177 Giocatore A fa drop – B fa block al centro – A gioca ancora a rete – B fa un lift. Quando vuole il giocatore A farà un clear teso di attacco (o clear delayed) per mettere pressione a fondo campo sul lato di rovescio del giocatore B.
179	Il giocatore A gioca tutti colpi tranne lo smash, con l'obiettivo di muovere il volano ai 4 angoli del campo. Giocatore B risponde sempre con un colpo a fondo campo. Come nell'esercizio 177 l'obiettivo del giocatore A è giocare un clear di attacco che metta sotto pressione l'avversario a fondo campo nel lato di rovescio. Allenatore: -Da che parte del tuo fondo campo è stato più facile mettere pressione sul rovescio dell'avversario? -Dove si trovava il tuo avversario quando sei riuscito a metterlo sotto pressione?

180	1 contro 1: partita Se uno dei giocatori colpisce il volano col rovescio da fondo campo, perde l'opportunità di fare smash durante il resto dello scambio. L'obbiettivo per il giocatore è costringere l'avversario a colpire il volano di rovescio a fondo campo per avere guadagnare un vantaggio durante il resto dello scambio.
181	Partita condizionata 1 contro 1: Condizione: dalla zona della rete posso giocare solamente a rete o il lift, ma sempre alternando i colpi (se gioco alla rete il colpo successivo dalla rete dovrà per forza essere un lift e così via). Con questa condizione l'atleta può anticipare il lift dell'avversario e potrà cercare una posizione favorevole per metterlo sotto pressione sul lato rovescio clear di attacco.

Che obiettivi sto lavorando? (177-181)	15	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo	ALTA	PRIORITA'
	18	L'utilizzo del box e il gioco a metà campo	MEDIA	
	32	Usare tutto il campo per aumentare la pressione sul avversario	MANUALE TATTICO	
	42	Cambiare il ritmo aumentandolo quando si presenta una opportunità durante lo scambio		

B) GENERALE: si prova a mettere l'avversario sotto pressione nel lato di rovescio a fondo campo.

SPECIFICO:

7) Dopo un colpo di rovescio da fondo campo dell'avversario (di solito in questa categoria il volano rimane a metà campo o nella parte anteriore del campo):

7/a. Se il clear di rovescio è corto si risponde con uno smash

7/b. Se il pull o pull drop di rovescio diretto a rete passa alto sopra il nastro si risponde con un kill.

182

Possono essere riproposti tutti gli esercizi da 172 a 182 cercando la conclusione degli scambi come da punto 7.a e 7.b .

OBIETTIVO				PRIORITA'	ETA'
16 Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTRI OBIETTIVI TECNICI e TATTICI	15	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo	ALTA	11-13 U13
		16	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTA	
		18	L'utilizzo del box e il gioco a metà campo	MEDIA	
		19	Fissazione/stabilizzazione della testa della racchetta, ritmo del colpo, finte	MEDIA	
		20	"Split Step" esecuzione e tempo	MEDIA	
		35	Colpire il volano il più alto e più vicino alla rete possibile	MANUALE TATTICO	
		36	Giocare il block corto (net drop) solo se ci si trova a meno di un metro dalla rete		
		37	Giocare lo spin solo se si è vicini alla rete (a meno di 50 cm di distanza)		
		39	Scegliere l' opzione adeguata alla rete dopo la difesa corta del avversario		
		42	Cambiare il ritmo aumentandolo quando si presenta una opportunità durante lo scambio		

IL GIRO DEL VOLANO

183	Allenatore: <i>Come gira il volano?</i> Il Feeder/allenatore lancia i volani dall'altra parte della rete. Dopo aver lanciato qualche volano poniamo il quesito all'atleta. L'atleta deve accelerare il volano (spin), sia di dritto, sia di rovescio, in base al giro del volano. Il Feeder/allenatore si sposta a 1 metro della rete (riga di servizio) muovendosi lungo tutta la rete
184	Adesso il feeder/allenatore si sposta avanti - indietro mentre lancia i volani. Più vicino è il feeder/allenatore alla rete, meno gira il volano. Quando il volano non gira, l'atleta farà un lift. Quando il volano gira, farà uno spin, accelerando il giro.
185	Il feeder/allenatore in questa occasione lancia i volani, muovendosi per tutto il campo. Come nell'esercizio 184 ma aggiungiamo anche qualche volano lanciato un più alto sopra il nastro, dove l'atleta deve cambiare il grip per fare un kill.
186	Il feeder/allenatore colora qualche volano (una piuma, oppure il sughero) e inseriamo questi volani colorati in un lunga fila di volani tutti bianchi. L'atleta deve (partendo dal centro del campo e eseguendo lo split step) fare come nell'esercizio 185. In questo esercizio possiamo dare un'indicazione specifica per i volani colorati, ad esempio block incrociato. L'atleta deve essere concentrato per eseguire l'adeguato approccio verso il volano e deve imparare a cambiare velocemente la tecnica e prendere repentinamente la decisione corretta.

187	L'atleta ha imparato che quando il volano viene dal centro del campo o da fondo campo, il volano gira di più. Adesso l'atleta inizia con uno smash e il feeder/allenatore risponde con una difesa corta. Se il volano viene colpito alto e vicino alla rete il giocatore giocherà lo spin. ATTENZIONE! L'atleta deve considerare: - Il giro del volano - La vicinanza alla rete - La altezza a cui colpisce il volano Se il volano viene colpito lontano della rete, chiediamo all'atleta di fare block o lift Se il volano va alto, l'atleta deve provare a fare kill o in alternativa block incrociato e lift d'attacco. Vedi "Manuale Tattico"
188	L'atleta palleggia con il feeder/allenatore dentro al box. Quando l'atleta si sente pronto metterà pressione a fondo campo. Il feeder/allenatore risponderà con un pull-drop. L'atleta deve decidere il colpo di rete da fare in base a come arriva il volano (giro, velocità, altezza, distanza).
189	Scambio atleta contro feeder/allenatore. Il feeder/allenatore colpirà alternativamente un volano a fondo campo e uno alla rete. Quindi l'atleta sa quando il feeder/allenatore giocherà a rete e può anticiparsi. L'atleta però non sa come arriverà il volano in quanto il feeder/allenatore deve cambiare la traiettoria (giro, velocità, altezza, lunghezza) dei suoi colpi indirizzati verso la parte anteriore del campo del giocatore. L'atleta deve essere concentrato per eseguire l'adeguato approccio verso il volano e deve imparare a cambiare velocemente la tecnica e prendere repentinamente la decisione corretta.

Che obiettivi sto lavorando? (183-189)	16	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTA	PRIORITA'
	18	L'utilizzo del box e il gioco a metà campo	MEDIA	
	35	Colpire il volano il più alto e più vicino alla rete possibile	MANUALE TATTICO	
	36	Giocare il block corto (net drop) solo se ci si trova a meno di un metro dalla rete		
	37	Giocare lo spin solo se si è vicini alla rete (a meno di 50 cm di distanza)		
	42	Cambiare il ritmo aumentandolo quando si presenta una opportunità durante lo scambio		

INGANNI-FINTE	
190	L'atleta lancia il volano in aria e con la racchetta in posizione verticale, deve accompagnarlo nella discesa facendolo rimanere in contatto corde. Esegue l'esercizio sia con il dritto sia con il rovescio.
191	Una volta che la tecnica dell'esercizio 190 è pienamente controllata, 2 atleti si lanciano il volano a vicenda. Utilizzando la stessa tecnica (esercizio 190), l'atleta accompagna il volano in discesa mantenendo il contatto con le corde per il massimo tempo possibile dopodiché colpisce il volano con un movimento corto e molto rapido per mandarlo al compagno. Allenatore: <i>Chi riesce a tenere il volano il più vicino delle corde prima di colpire?</i>

192	Continuiamo con lo stesso esercizio ma adesso gli atleti si posizionano uno di fronte all'altro con la rete in mezzo. L'atleta deve accompagnare il volano il più possibile per poi colpirlo con un movimento molto corto. Il gioco consiste nell'ingannare il compagno che non deve capire dove andrà il volano (destra o sinistra della rete). Il compagno potrà essere ingannato in 2 modi diversi: - Aspettando fino all'ultimo momento prima di colpire (vedere esercizi 115-140). - Mostrando un colpo (approccio al volano per colpire verso destra) per poi eseguirne un altro (mandare il volano a sinistra).
193	Non appena gli atleti riescono a fare l'esercizio 192, possiamo proporre di eseguire una finta avanti – indietro, mostrando un colpo corto per giocare un colpo a fondo campo. Abbiamo lavorato questo concetto nei esercizi 124 – 140.
194	SEQUENZA: smash lungo linea (giocatore A) – Difesa block (giocatore B) – Follow up con inganno (giocatore A) Chiediamo al giocatore A di usare il maggior numero di finte possibili alla rete. - Aspettando fino l'ultimo momento prima di colpire. - Mostrando una traiettoria per giocare un'altra. - Mostrare un certo ritmo di esecuzione del colpo (esempio un colpo lento), per poi accelerare in modo istantaneo (esempio lift d'attacco). In base all'altezza della difesa sopra il nastro, chiediamo un approccio follow up con la racchetta verticale, facendo credere che giocheremo il kill (prima opzione di follow up – manuale tattico) per poi giocare un block veloce alla rete o un colpo che scavalca l'avversario.

195

Stessa impostazione dell'esercizio 194.

In questo caso, sarà il compagno, che dopo la difesa, farà un movimento con la racchetta oppure con il corpo e segnerà all'atleta dove mandare il volano.

ATTENZIONE!

All'inizio il compagno segnalare con largo anticipo dove deve essere inviato il volano. Appena la tecnica è controllata dal giocatore si può chiedere al compagno di aspettare fino all'ultimo momento prima di indicare al giocatore la direzione in cui mandare il volano.

Come variazione possiamo proporre anche un segnale sonoro anche se ciò non rispecchia la realtà del gioco.

L'allenatore può chiedere tutte le variazioni di attacco o pressione sull'avversario descritte negli esercizi precedenti prima del follow up a rete.

Che obiettivo sto lavorando? (190-195)	15	Concatenazioni di colpi (Coppie di colpi) in singolo	ALTA	PRIORITA'
	16	Trattamento delle informazioni e presa di decisione (in tempi brevi)	ALTA	
	19	L'utilizzo del box e il gioco a metà campo	MEDIA	
	39	Colpire il volano il più alto e più vicino alla rete possibile	MANUALE TATTICO	

ANTICIPAZIONE

196	SEQUENZA: Drop lungolinea (atleta) – block lungolinea (feeder) – Block a rete lungolinea (atleta) – lift incrociato (feeder) Si continua con la sequenza che verrà giocata su tutto il campo. Allenatore: <i>qual è la differenza d'approccio quando il feeder fa block o lift incrociato?</i> Se l'atleta non sa rispondere alla domanda, i giocatori continuano a fare l'esercizio concentrandosi sull'osservazione dei dettagli che gli permettano di scoprire i dettagli tecnici che possono rivelare quando il feeder gioca un colpo rispetto all'altro. L'atleta deve essere in grado di "leggere" gli indizi che gli permetteranno di capire con leggero anticipo un colpo rispetto ad un altro.
197	Stessa sequenza dell'esercizio 196. Diamo la possibilità al feeder di ripetere il colpo a rete tutte le volte che vuole prima di giocare il lift incrociato e concludere la sequenza. L'atleta deve leggere gli indizi che gli possono permettere di anticipare i colpi alla rete. Se riesce ad anticipare, proverà a fare salto-kill.
198	Stessa sequenza dell'esercizio 196. Aumentiamo la difficoltà dell'esercizio chiedendo all'atleta di giocare uno smash se riesce ad anticipare il lift incro-

198	ciato del feeder e quindi se riesce a colpire il volano da una posizione più avanzata in campo. In caso contrario continua con il drop e ricomincia la sequenza. IMPORTANTE! Negli esercizi 197 e 198 è fondamentale la posizione dell'atleta prima che il feeder colpisca il volano (manuale tecnico). L'atleta deve avere una posizione di stabilità e equilibrio che gli permetta di eseguire un movimento esplosivo quando anticipa il colpo dell'avversario.
199	Gioco condizionato 1 contro 1 su campo ridotto (solo box + parte avanti. No corridoio di fondo campo). Togliendo il corridoio laterale togliamo la possibilità di giocare colpi alti e profondi o che mettano pressione sul lato rovescio. In questo modo gli atleti si concentrano sul gioco nel box e alla rete, costringendoli a scovare gli indizi che gli permetteranno di anticipare le traiettorie dell'avversario.
200	Partita condizionata 1 v 1 Condizione: in questa partita (a tutto campo) l'atleta solo potrà giocare 2 tipi colpi dalla rete (block lungolinea o lift incrociato). 2 diversi premi: - Nella prima partita ogni atleta avrà un premio di 4 punti ogni volta che riesce a fare un kill. - Nella seconda partita ogni atleta avrà un premio di 4 punti ogni volta che riesce a fare un colpo vincente con lo smash dopo il lift dell'avversario. - Nella terza partita ogni atleta avrà un premio di 4 punti ogni volta che riesce a fare kill o riesce a fare un colpo vincente con lo smash.

ORGANIZZAZIONE ALTERNATIVA DELLE PARTITE DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA U13

Queste variazioni di gioco permettono di sviluppare le abilità tecniche, tattiche e mentali in modo divertente e funzionale. L'atleta potrà sperimentare diverse situazioni di gioco. Ciò permette uno sviluppo più completo e un transfer garantito al badminton "reale". La partita si gioca a 13 punti. Per vincere il set è necessario avere 2 punti in più rispetto all'avversario (es. 13-11; 14-12; ecc) fino ad un massimo di 15 punti. È possibile giocare ogni singola partita al meglio dei 3 sets oppure giocare un set per ogni tipo di partita proposta. La scelta è dell'allenatore!

La suddivisione delle zone del campo, oltre a condizionare le partite, serve a creare consapevolezza nel giocatore della propria posizione in campo e della possibilità di scelta nelle diverse zone (manuale tattico).

FACCIA A FACCIA

Il campo da gioco:

Si gioca solo nella parte anteriore del campo. Si traccia una nuova linea parallela alla rete ad una distanza di 215 cm dalla linea di fondo, come mostrato nella figura sotto (campo A + B). La larghezza del campo è quella del singolare, quindi senza corridoi laterali.

La rete deve essere abbassata di 10 cm.

Il regolamento:

Il servizio può essere giocato ovunque nel campo B e deve cadere nel campo B dell'avversario per essere valido. Non è necessario che la traiettoria del servizio sia in diagonale. Il servizio cambia dopo ogni scambio, quindi non serve chi ha fatto il punto. Il ricevitore può posizionarsi in qualsiasi punto del campo B per ricevere il servizio. La risposta al servizio e il terzo colpo devono necessariamente essere giocati nel campo B. A partire dal quarto colpo è possibile giocare sia nel campo A che nel campo B.

Figura 1: campo B per servizio, ricezione e terzo colpo

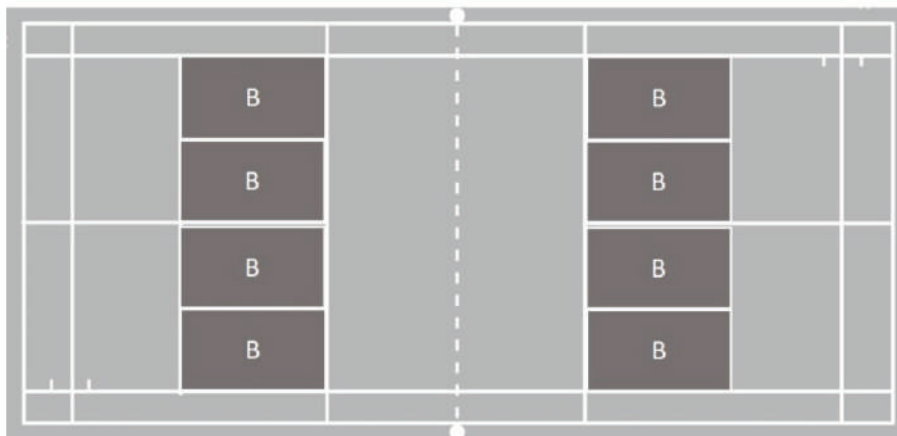
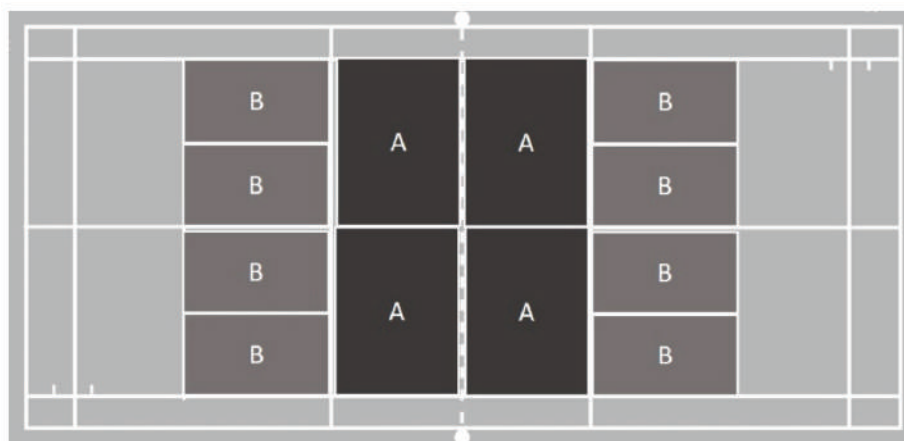


Figura 2: campo A+B a partire dal 4° colpo



ATTACCO CONTRO DIFESA

Il campo da gioco:

Campo del giocatore in attacco: dalla linea del servizio di doppio in avanti fino alla linea di servizio (campo B+C). Linea del campo B è tracciata a 215 cm dalla linea di fondo (vedi partita "faccia a faccia")

Campo del giocatore in difesa: dalla linea del servizio di doppio fino alla rete (campo A+B+C)

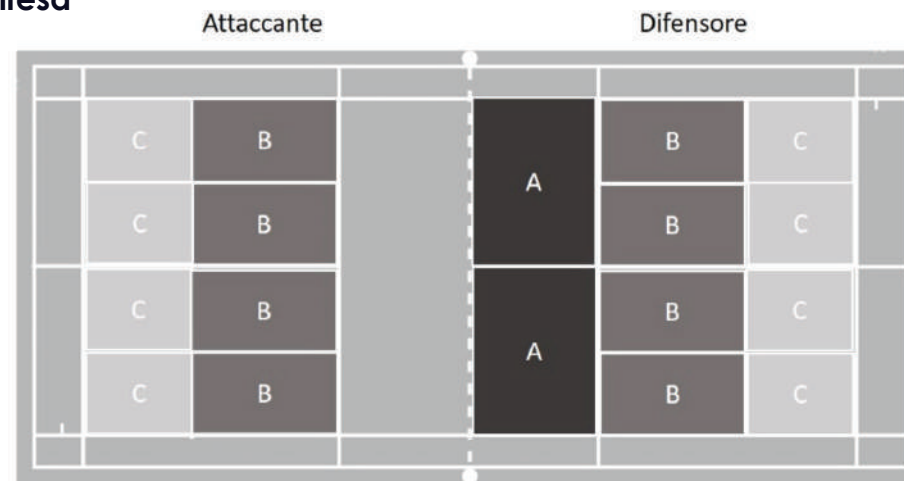
La larghezza del campo è quella del singolare, quindi senza corridoi laterali.

La rete deve essere abbassata di 10 cm.

Il regolamento:

È il "difensore" che esegue sempre il servizio. Il servizio si gioca da destra a destra per i punti pari e da sinistra a sinistra per i punti dispari (regolamento standard). Il servizio viene giocato dal campo B del server e deve cadere nel campo B o C del ricevitore. Dopo il servizio il gioco continua nel campo B+C dell'attaccante e A+B+C del difensore. Dopo ogni scambio i giocatori invertono i ruoli di attaccante e difensore.

Figura 3. Il campo "attacco contro difesa"



CAMBIO LATO

I campo da gioco:

Vengono tracciate due nuove linee laterali, parallele alle linee laterali del campo di singolo, che partono dalla linea di fondo campo fino alla linea del servizio. La larghezza di queste linee è di 100 cm.

La rete è ad altezza regolamentare.

Il regolamento:

Il servizio viene giocato come da regolamento standard. Il server cambia dopo ogni punto. Dopo il servizio si gioca solo nelle linee laterali più la parte anteriore del campo dalla linea di servizio alla rete (campo A+B+C+D).

Figura 4: campo per il servizio

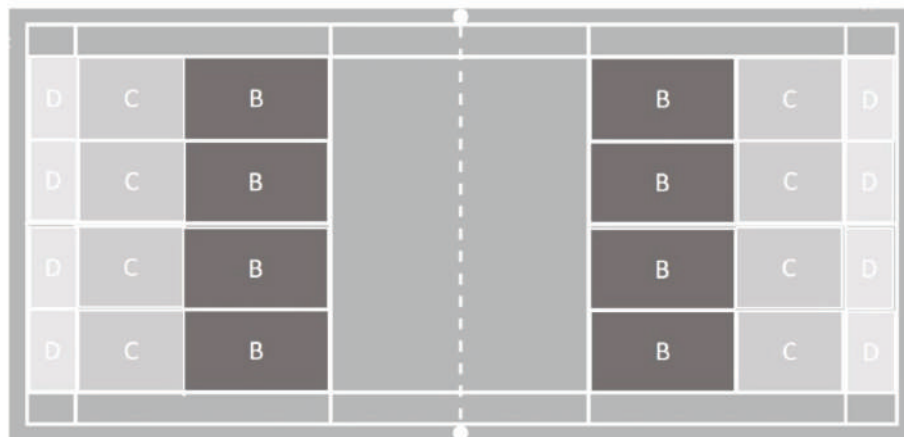
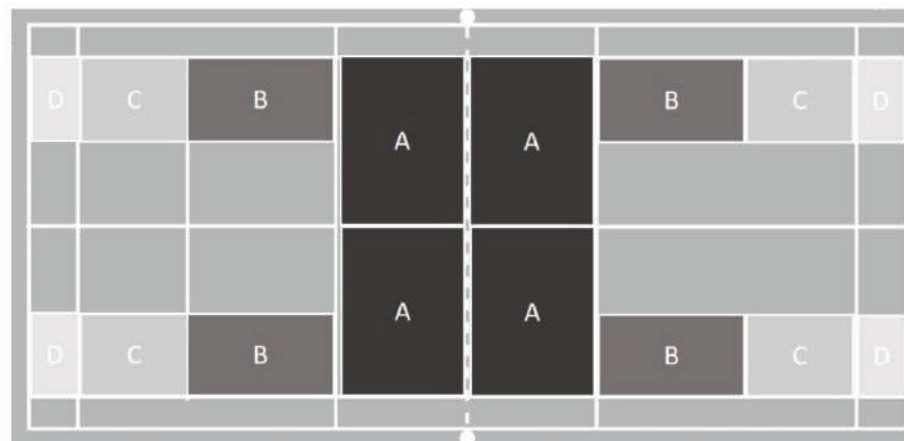


Figura 5: campo subito dopo il servizio



IL CAMPO A PEZZI

Il campo da gioco:

Campo da singolo, ma la linea centrale viene tracciata fino alla rete. Il campo è suddiviso in 6 zone come mostrato nella figura 6 sotto.

La rete è ad altezza regolamentare.

Il regolamento:

Prima dell'inizio della partita ogni giocatore sceglie una zona all'interno della propria metà campo dove l'avversario non potrà giocare. Quella zona non fa più quindi parte del campo. Entrambi i giocatori sono liberi di scegliere la stessa zona. Si eseguirà un sorteggio per decidere chi sceglie per primo. Quando un giocatore arriva a 8 punti entrambi devono cambiare la zona da eliminare dal gioco. Il giocatore che per primo è arrivato a 8 punti sceglie per primo. I campi esclusi in precedenza tornano a far parte del gioco.

Il servizio viene giocato come da regolamento standard. Il servizio dovrà sempre finire nella zona del campo definita dal regolamento di badminton a prescindere se quella zona si stata scelta o meno dal giocatore come zona da eliminare. Dopo il servizio la partita continua senza le zone di campo escluse.

Figura 6. Il campo per il gioco “il campo a pezzi”

