

# BADMINTON A SCUOLA: LE PARTITE PENSANTI/MOTIVANTI



FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON

# INTRODUZIONE

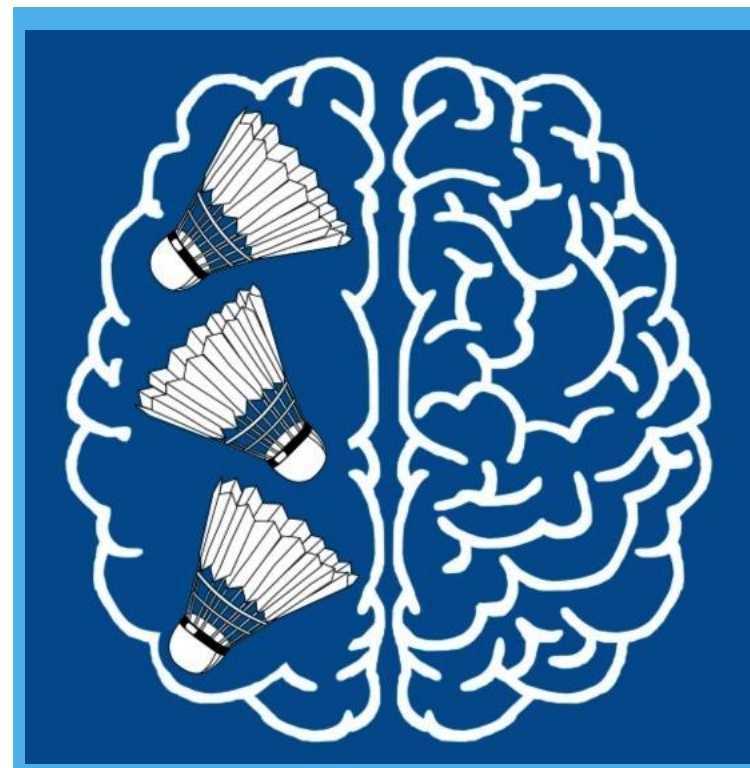
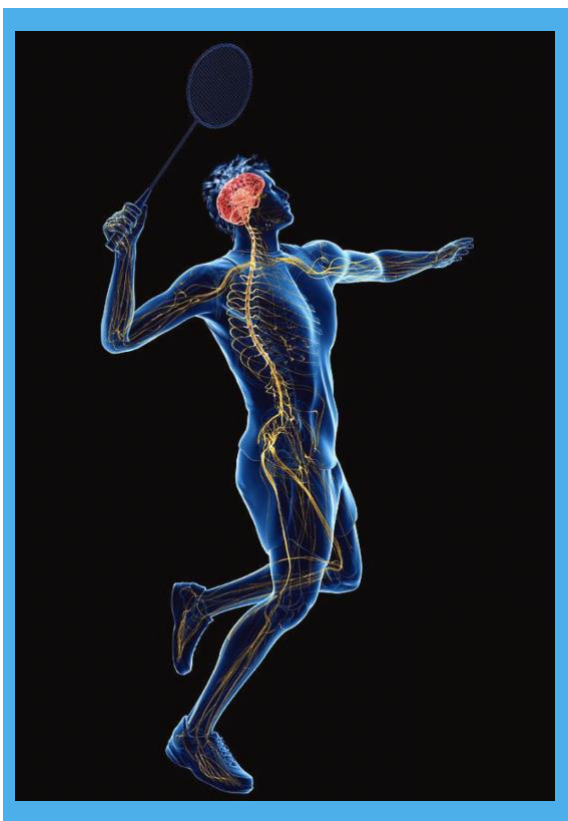
Il badminton è uno sport complesso ed estremamente completo.

Tecnica, tattica, preparazione fisica, mentalità sono componenti essenziali per primeggiare, in una disciplina sportiva che ha battuto qualsiasi record di velocità: lo smash più potente, attualmente, ha fatto segnare l'incredibile velocità di 565 km/h!

Diventa allora essenziale anticipare, compiere le giuste scelte...PENSARE!

Questa breve manuale propone 7 partite che stimolano i giocatori a riflettere e rimanere fortemente concentrati per esprimere il loro massimo livello e agguantare la vittoria finale.

Esercitazioni pensanti, ma ovviamente sempre divertenti.



# ESERCIZIARIO

Nelle prossime pagine saranno illustrate e spiegate 7 partite da proporre a scuola. Ricorda che potrai utilizzare questi spunti anche per differenti discipline sportive.

Per ogni esercizio saranno indicati gli obiettivi e alcune variazioni.

## CAMPO MINATO



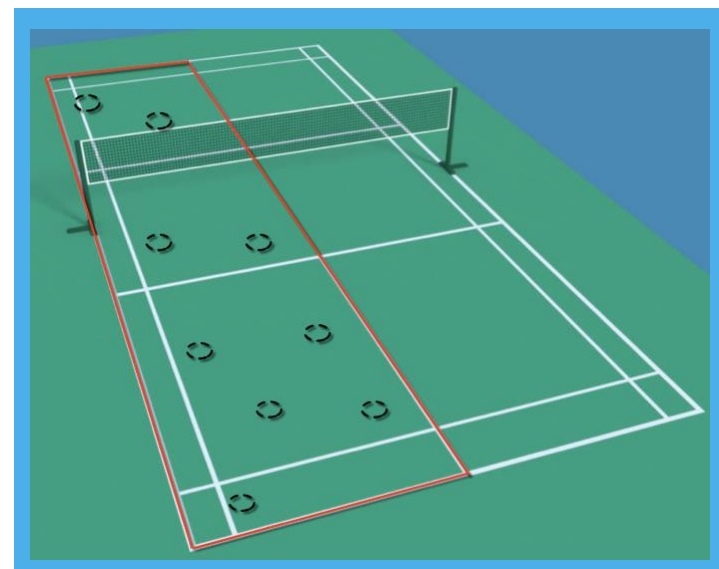
Si gioca una partita, preferibilmente a metà campo con l'aggiunta del corridoio laterale. Il giocatore che vincerà il punto aggiungerà un volano oppure una pallina di carta (la bomba) nel campo avversario. La partita terminerà quando uno dei due giocatori toccherà con un piede, durante lo scambio, la bomba.

### Obiettivi

- scelta oculata del posizionamento della bomba • precisione nel giocare il volano in volo vicino alle bombe piazzate nel campo avversario • gioco di gambe/piedi • controllo visivo del volano in volo e delle bombe a terra.

### Variazioni

- potrebbe verificarsi, a fine partita, un giocatore vincente nel punteggio nonostante abbia toccato per primo con i piedi la bomba. Sarà possibile assegnare 1 punto ad entrambi i giocatori e vincerà la partita "campo minato" il primo giocatore che otterrà 7 punti;
- sarà possibile giocare su tutto il campo da singolare piazzando 2 o 3 bombe ad ogni punto vinto.



## BATTAGLIA NAVALE



Si gioca una partita su metà campo con corridoio laterale oppure su tutto campo da singolare. Ogni giocatore possiederà il classico tabellino da battaglia navale dove avrà appuntato le sue navi (ad esempio: una nave da 2 unità (quadretti), due navi da 3 unità e una nave da 4 unità). Durante la partita il giocatore conquisterà le bombe a seconda degli obiettivi prefissati dal docente/allenatore. Alcuni esempi:

- una bomba ogni tre punti vinti consecutivamente;
- una bomba ad ogni clean point, ovvero quando il volano cade nel campo avversario senza esser toccato;
- una bomba ad ogni volano che toccherà la rete e passerà dall'altro lato (anche se poi l'avversario riuscirà a rimetterlo in gioco);
- una bomba se si farà punto colpendo il corpo dell'avversario (ricordarsi poi di chiedere scusa);
- una bomba se si farà ace sul servizio;
- ecc.

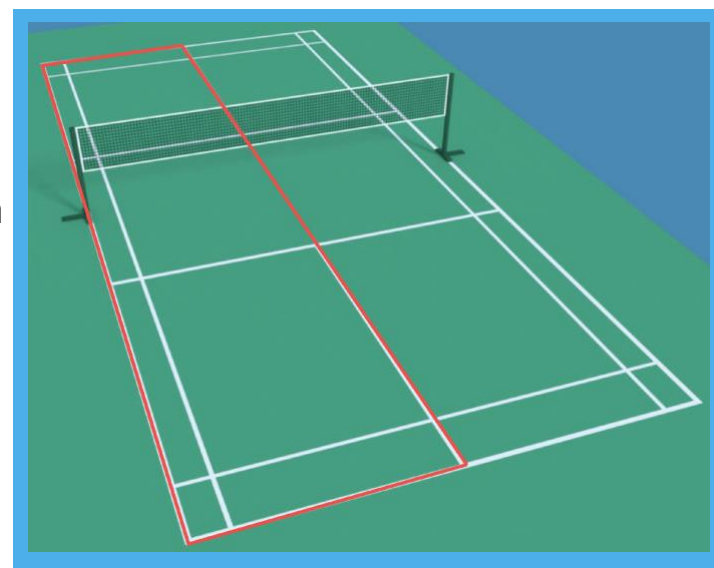
Ad ogni bomba conquistata lo scambio si interromperà e il giocatore vincente, avvicinandosi al suo tabellino posto a bordo campo, "tirerà" la bomba cercando di affondare un'unità avversaria. Vincerà la partita il giocatore che per primo affonderà la flotta avversaria.

### Obiettivi

- cercare di conquistare pazientemente le bombe con un gioco costruttivo perché ogni bomba è un obiettivo tecnico, pertanto giocare concentrandosi sulla tecnica dei colpi • imparare che nella vita, la fortuna, a volte può dare una mano perché chi affonderà velocemente la flotta oltre ad aver conquistato tante bombe sarà stato sicuramente fortunato a indirizzarle nei punti giusti.

### Variazioni

- sarà possibile giocare in doppio, 2 vs 2, con un reticolo più grande e con flotte più numerose.



## ELIMINA ZONE



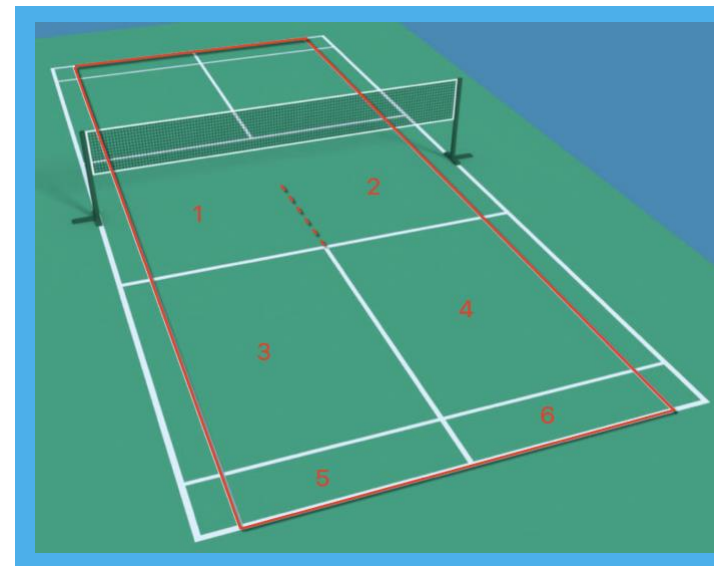
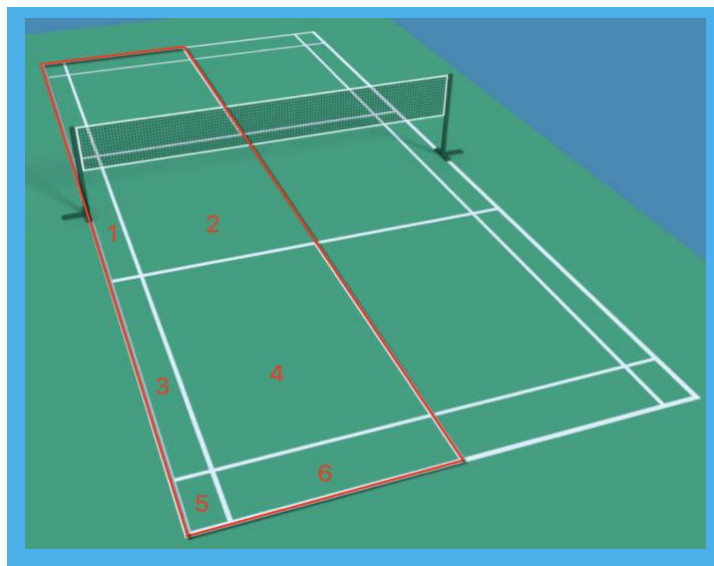
Si gioca una partita su metà campo con corridoio laterale oppure su tutto campo da singolare ed ogni incontro terminerà dopo un tot di punti deciso dal docente, ad esempio 5. Chi vincerà la partita eliminerà una zona del proprio campo e alla prossima partita quella zona sarà considerata fuori. Si procederà seguendo questa modalità e vincerà il giocatore che per primo chiuderà tutte le zone del suo campo. Nelle due immagini sono rappresentate le zone a seconda che si giochi su metà campo o a tutto campo.

### Obiettivi

- concentrazione e motivazione a vincere le partite per aver la possibilità, per primi, di chiudere una propria zona • scelta oculata della zona in base ai propri punti di forza /debolezza • precisione nei colpi quando il campo avversario si rimpicciolirà

### Variazioni

- sarà possibile giocare in doppio 2vs2;
- se la partita sarà vinta 5 a 0 il giocatore potrà eliminare contemporaneamente due zone del proprio campo.



## AGGIUNGI ZONE



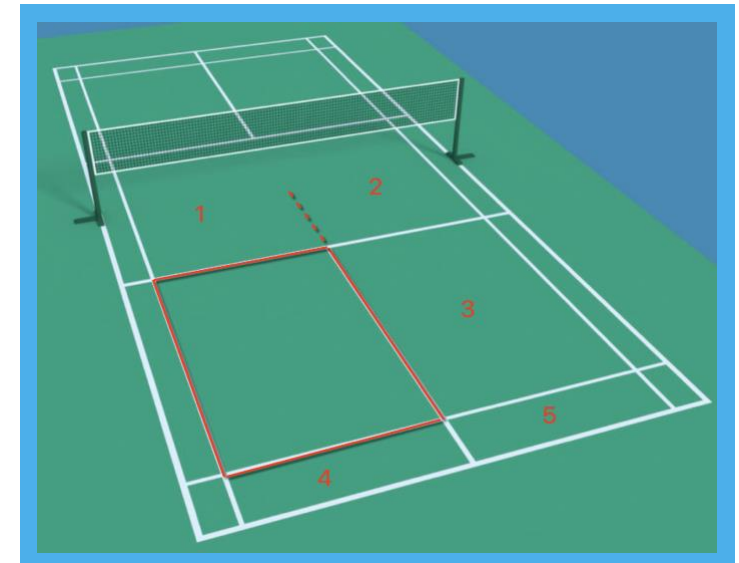
Si gioca una partita nel box (porzione di campo senza parte frontale e posteriore) ed ogni incontro terminerà dopo un tot di punti deciso dal docente, ad esempio 5. Chi vincerà la partita aggiungerà una zona al campo avversario che, alla prossima partita, sarà considerato campo valido. Si procederà seguendo questa modalità e vincerà il giocatore che per primo avrà aggiunto tutte le zone disponibili al campo avversario. Nell'immagine le zone che potranno essere aggiunte partendo dal box evidenziato in rosso.

### Obiettivi

- concentrazione e motivazione a vincere le partite per aver la possibilità, per primi, di aggiungere una zona all'avversario
- scelta oculata della zona in base ai punti di forza/debolezza dell'avversario
- pazienza e resilienza quando il campo avversario sarà più piccolo del proprio.

### Variazioni

- sarà possibile giocare in doppio 2vs2;
- se la partita sarà vinta 5 a 0 il giocatore potrà chiudere una zona del proprio campo precedentemente conquistata dall'avversario.



## IL PUNTEGGIO NASCOSTO (con le carte da gioco oppure con una app genera numeri)



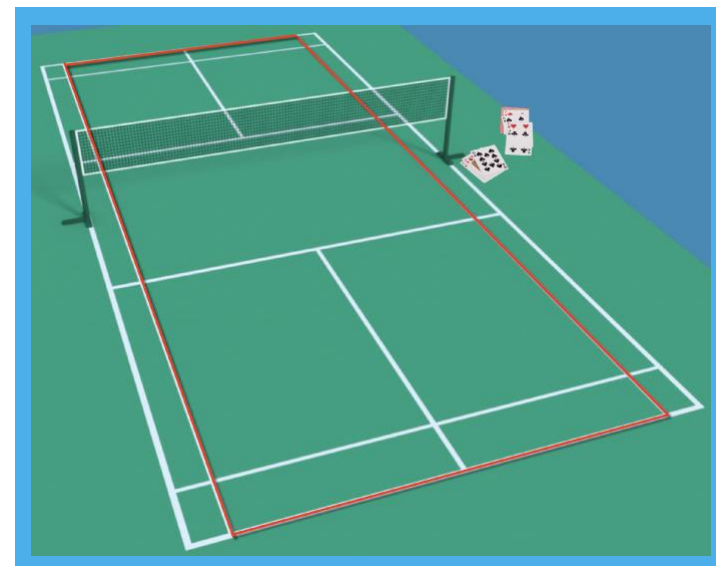
Si gioca una partita su metà campo con corridoio laterale oppure su tutto campo da singolare. A bordo campo saranno poste delle carte e il numero pescato determinerà il punteggio che il giocatore dovrà raggiungere per vincere l'incontro. I giocatori non conosceranno il punteggio avversario che sarà mostrato solo a fine partita. Al posto delle carte i giocatori potranno utilizzare una comune app genera numeri. Esempio di carte da inserire nel mazzo a bordo campo: due 3, un 4, un 5, due 6

### Obiettivi

- non conoscendo il punteggio avversario (che potrà essere superiore o inferiore al proprio) sarà fondamentale rimanere concentrati e motivati costruendo un gioco non forzato e paziente aspettando l'opportunità giusta per chiudere il punto • imparare che nella vita la fortuna conta (se si pesca una carta con un punteggio basso) ma non sarà sufficiente se si giocherà senza aver pazienza e concentrazione.

### Variazioni

- aggiungere al mazzo un jolly. Chi pescherà questa carta vincerà la partita solo con un punto realizzato tramite clean point (ovvero quando il volano cade nel campo avversario senza essere toccato) oppure secondo un differente obiettivo deciso dal docente;
- il giocatore che vincerà la partita senza perdere un punto, alla prossima pescata dal mazzo, sottrarrà un punto dalla propria carta pescata (se ad esempio pescherà il 3, dovrà vincere a 2).



## SCAMBIO AD OROLOGERIA (con le carte da gioco oppure con una app genera numeri)



Si gioca una partita su metà campo con corridoio laterale oppure su tutto campo da singolare. A bordo campo saranno poste delle carte e il numero pescato determinerà i colpi massimi da giocare per chiudere lo scambio (sommando i colpi propri e quelli dell'avversario). Se il compito verrà portato a termine si vincerà 3 punti, se si chiuderà lo scambio oltre il numero di colpi pescati si vincerà invece 1 punto, così come se l'avversario vincerà lo scambio.

Si pescherà una volta a testa e vincerà il giocatore che raggiungerà per primo il punteggio deciso dal docente, ad esempio 15 punti. Al posto delle carte i giocatori potranno utilizzare una comune app genera numeri.

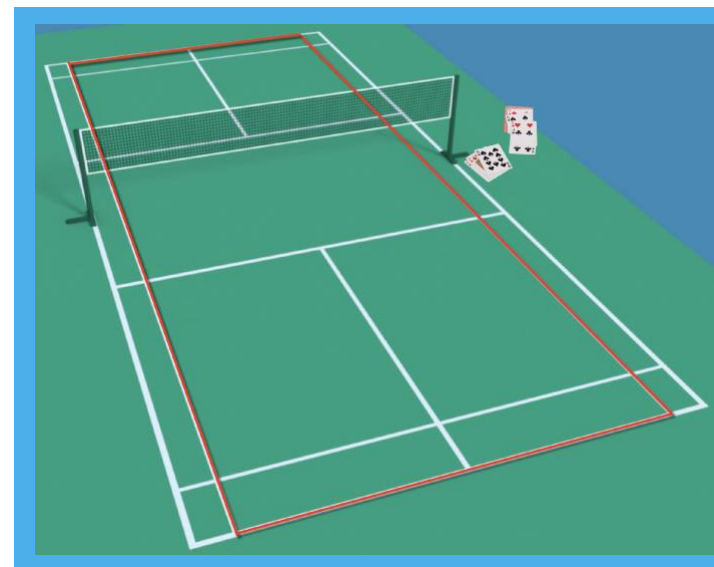
Esempio di carte da inserire nel mazzo a bordo campo: 3,4,5,6,7,8,9,10

### Obiettivi

- quando pescherà l'avversario non si conosceranno quanti colpi avrà a disposizione ma, sapendo che al massimo le carte arriveranno sino a 10, cercare di prolungare lo scambio il più possibile • cercare il giusto equilibrio tra rischiare (soprattutto quando si pesca una carta bassa) o giocare pazientemente • giocare contando nella mente i colpi.

### Variazioni

- aggiungere al mazzo una carta con scritto da 1 a 3. In questa finestra il giocatore dovrà chiudere lo scambio e se ci riuscirà vincerà 5 punti;
- aggiungere al mazzo una carta con scritto da 16 a 20. In questa finestra il giocatore dovrà chiudere lo scambio e se ci riuscirà vincerà 5 punti.





## IL REGISTRATORE



Si gioca una partita su metà campo con corridoio laterale oppure su tutto campo da singolare a soli tre scambi: l'incontro potrà quindi terminare 3 a 0 oppure 2 a 1.

Ogni partita vinta sarà considerata un punto conquistato e bisognerà arrivare per primi ai punti decisi dal docente, ad esempio 11.

A fine partita, una volta a testa, un giocatore chiederà all'avversario di descrivere i primi tre colpi del primo scambio, oppure del secondo, oppure del terzo. Ad esempio: servizio corto di rovescio, lift incrociato, smash lungo linea.

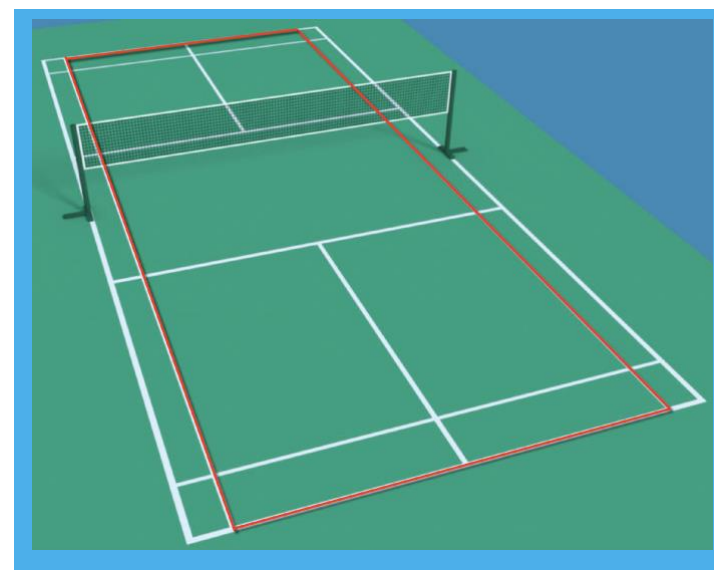
Se il giocatore che risponderà fornirà la sequenza corretta vincerà 3 punti, 4 se avrà anche vinto la partita. Al termine della partita seguente sarà l'altro giocatore ad esporre la domanda. Si procederà così, domandando alternativamente partita dopo partita, sino a che uno dei due giocatori non raggiungerà gli 11 punti.

### Obiettivi

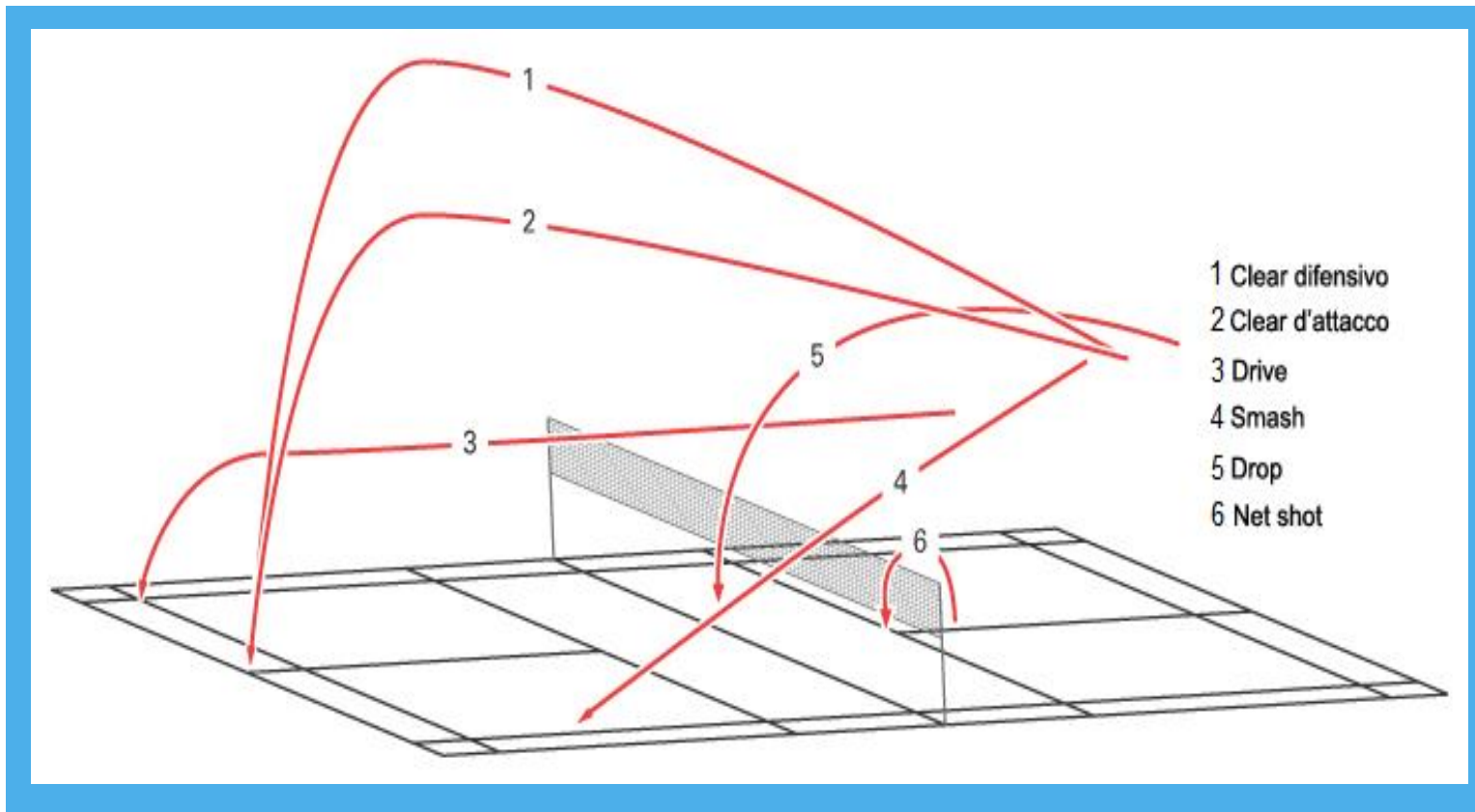
- registrare/memorizzare tutti e tre i primi tre colpi di ogni scambio sia che si debba porre la domanda sia che si debba rispondere

### Variazioni

- il docente potrà chiedere di giocare partite a 4 scambi chiedendo di registrare solo i primi due colpi di ogni scambio;
- il docente potrà chiedere di giocare partite a 2 scambi chiedendo di registrare tutto lo scambio. In caso di pareggio, 1 a 1, entrambi vinceranno un punto e ulteriori 3 punti saranno vinti dal giocatore che avrà descritto correttamente tutto lo scambio.



# I COLPI DI BASE E LE TRAIETTORIE DEL VOLANO



**PLAYLIST COLPI E MOVIMENTI**

Video 

**PLAYLIST ESERCIZI**

Video 

**PLAYLIST IL SOGNO DI ANGELICA**

Video 

# FABIO MORINO

Tecnico piemontese, classe 1977, è originario di Acqui Terme (AL).

Scopre il badminton a scuola all'età di 12 anni e l'anno seguente si iscrive e tesserava per l'Acqui Badminton.

Ex atleta della nazionale è stato P.O. (Probabile Olimpico) per Sidney 2000 e Atene 2004, raggiungendo i massimi livelli dell'agonismo in Italia tra il 2000 e 2004. Nel suo palmares tre scudetti vinti con il suo club (2001-2002-2003), quattro Coppe Italia (1996, 2001, 2005, 2006) e i bronzi conquistati nei Campionati Italiani Assoluti nel 2001 (singolare e doppio misto), 2002 (singolare e doppio maschile) e 2004 (doppio maschile). Ha iniziato la sua carriera da tecnico come Allenatore Giovanile dell'Acqui Badminton dal 1998 al 2003 e dal 2003 al 2006 come Allenatore Capo ricoprendo, in questi ultimi anni, il doppio ruolo di coach e atleta. Dal 2006 al 2007 è stato tecnico del Centro Regionale Lombardia di Badminton. Nel 2006 è autore di una tesi sperimentale sul Badminton (3 DVD) in occasione della Laurea in Scienze Motorie presso l'Università di Genova. Completa e integra la sua formazione professionale con diversi corsi indetti dalla FIBa tra i quali: Istruttore di Badminton, Allenatore di Livello C, B, B specializzato e A. Nel 2007 ha seguito un intenso corso personale di due settimane ad Aalborg (Danimarca) con Kenneth Larsen direttore della World Coaching Academy. Presso la Scuola dello Sport del CONI segue dal 2007 ad oggi tutti i corsi dedicati ai tecnici sportivi oltre a quelli effettuati al CONI Provinciale di Alessandria sulla metodologia d'insegnamento negli anni 2005 e 2006. Entra in Federazione il 1 luglio 2007 come Allenatore della Nazionale Giovanile. Nel 2012 è il primo tecnico italiano a partecipare ad una Olimpiade (XXX Giochi Olimpici di Londra) e nello stesso anno diviene Direttore Tecnico Giovanile (DTG). Dal settembre 2014 è tecnico di IV Livello Europeo e da novembre 2014 Coach e Tutor Level 1 e 2 BWF. Nell'ottobre 2015 è nominato Direttore Area Formazione della FIBa (DAF). Nel 2016 il CONI lo ha insignito dell'onorificenza Palma di Bronzo al Merito Tecnico per l'anno 2015 in riconoscimento dei risultati ottenuti in qualità di tecnico sportivo. Svolge un'intensa attività di formazione all'interno della Federazione essendo il Docente Titolare dei corsi per Tecnici di I, II e III livello e supervisore del progetto SHUTTLE TIME.

Nel 2016 è formatore, per la parte dedicata al Badminton, nei corsi PF 1 e PF 2 della Federazione Italiana Tennis, responsabile per TALENTI2020 e testimonial/supervisore per RACCHETTE DI CLASSE. Ideatore e responsabile dei progetti VOLAconNOi, VOLA IN AZZURRO, VOLA IN ESTATE.

Nel 2019 è autore di una tesi dal titolo: "BADMINTON ITALIA: cambiamento e miglioramento delle prestazioni dentro e fuori dal campo" in occasione della Laurea Magistrale in Scienze dell'Esercizio Fisico per il Benessere e la Salute conseguita presso l'Università e-Campus. Nel 2020 ha conseguito il master di I livello in "EDUCATORE MUSICALE PROFESSIONALE: esperto in didattica musicale per la scuola primaria e secondaria di primo grado" presso l'Università Giustino Fortunato. Nello stesso anno inizia ad insegnare Scienze Motorie presso la scuola secondaria di secondo grado.

Dal 2021 è ideatore e responsabile del progetto di sviluppo "SWITCH badminton"

Nel settembre 2022 apre il canale YOUTUBE "Il sogno di Angelica" che racconta il percorso sportivo della figlia a partire dal suo primo allenamento di badminton dopo tre anni di giocosport: proprio da questa attività nasce nel 2023 il corso FUNdamentali© promosso dalla FIBa per la scuola e nello stesso anno il CONI gli consegna la Palma d'argento al Merito Tecnico in riconoscimento dei risultati ottenuti in qualità di tecnico e formatore. Da settembre 2023 diventa FORMATORE OLIMPICO per il CONI.

**EMAIL:** [fabiorino@badmintonitalia.it](mailto:fabiorino@badmintonitalia.it)

**CELL:** 3939962514

