

BADMINTON A SCUOLA:

SFIDE DIVERTENTI



FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON

INTRODUZIONE

Benvenuti al quarto manuale dedicato alla scuola.

Se ti fossi perso le risorse precedenti, cliccando sul logo a fianco, potrai scaricarle.



In questo volume troverai 7 sfide che potrai utilizzare a scuola oppure nel tuo club di badminton. Mi raccomando utilizza le variazioni consigliate e, perché no, inventane di altre ancor più divertenti e stimolanti oppure applica lo stesso modello in sport differenti. BUON DIVERTIMENTO!



ESERCIZIARIO

Nelle prossime pagine saranno illustrate e spiegate 7 sfide che sono sicuro coinvolgeranno appieno i vostri studenti.

Per ogni esercizio saranno indicati gli obiettivi e alcune variazioni.

DOPPIO COLPO



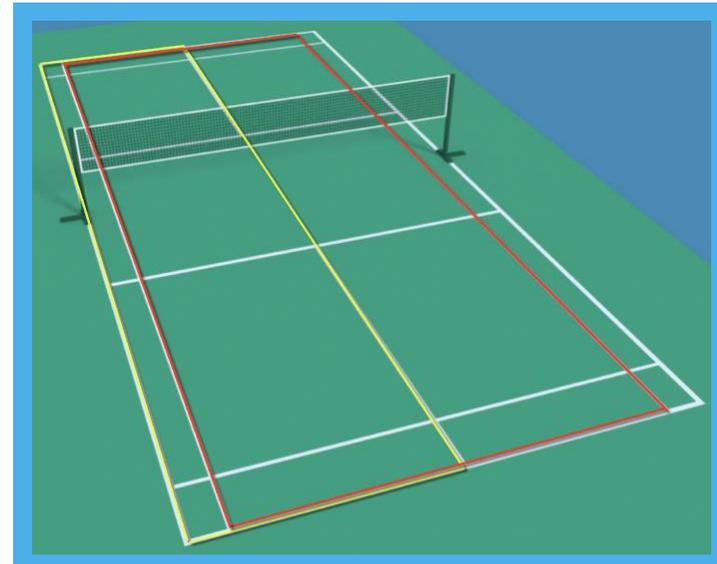
Giocare una partita di singolare su metà campo con corridoio laterale oppure a tutto campo. Entrambi i giocatori dovranno colpire il volano due volte per ribatterlo nel campo avversario.

Obiettivi

- utilizzare il primo colpo per avvantaggiarsi in quello successivo • controllo dell'auto-palleggio • precisione •

Variazioni

- il secondo colpo dovrà essere giocato sotto mano se il volano sarà colpito nell'area frontale del campo (spazio compreso tra la rete e la linea di servizio);
- si potrà utilizzare lo smash sul secondo colpo solo se il volano sarà colpito oltre la linea immaginaria di metà campo (per aiutare i giocatori posizionare nei corridoi laterali due tubi di volani/cinesini/coni).



CAMBIA ANGOLO

Giocare una partita di singolare a tutto campo senza smash.

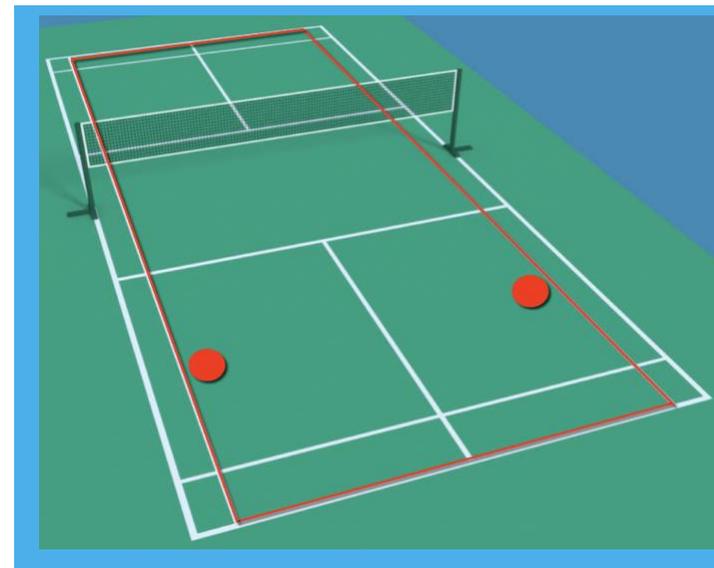
I giocatori non potranno mai giocare due volte consecutivamente nello stesso angolo avversario, pena la perdita del punto.

Obiettivi

- maggior concentrazione e attenzione
- variare la posizione di "centro campo" escludendo l'angolo dove si è colpito il volano
- giocare con pazienza variando le traiettorie del volano

Variazioni

- aggiungere, ai quattro angoli canonici del campo, due "angoli" centrali (vedi foto);
- il giocatore che vincerà tre scambi consecutivi potrà nel prossimo scambio non rispettare la regola di non giocare due volte nello stesso angolo.



LA RACCHETTA TESTIMONE



Giocare una partita di doppio, sul campo da singolare, senza smash.

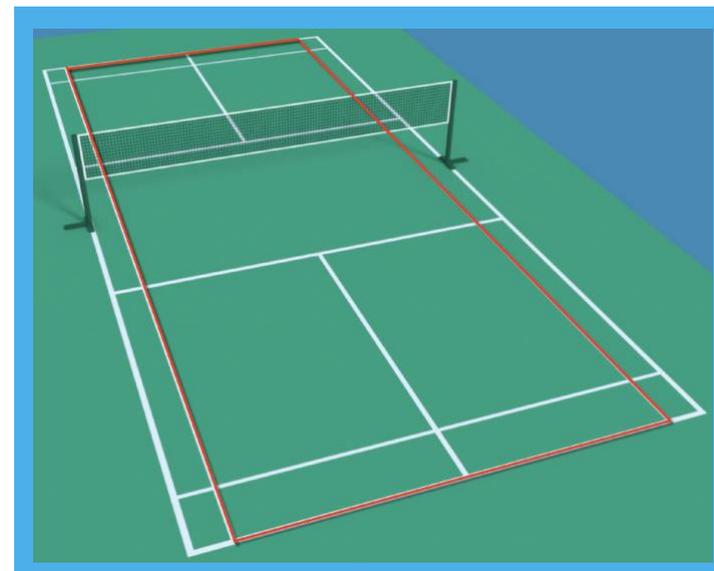
Entrambe le coppie avranno a disposizione una sola racchetta (il testimone) che dovranno passarsi continuamente. I giocatori delle coppie sono obbligati a giocare un colpo a testa, come nel tennis tavolo, pena la perdita del punto.

Obiettivi

- stare vicino al compagno
- passarsi con cura ed efficacia il testimone
- utilizzare colpi che non mettano in difficoltà la coppia

Variazioni

- per semplificare il gioco e moltiplicare il divertimento, si potrà giocare su metà campo con o senza il corridoio laterale aggiungendo lo smash;
- giocare su metà campo diagonale, alternando la metà campo di destra e di sinistra ogni tot di punti.



MANI LEGATE



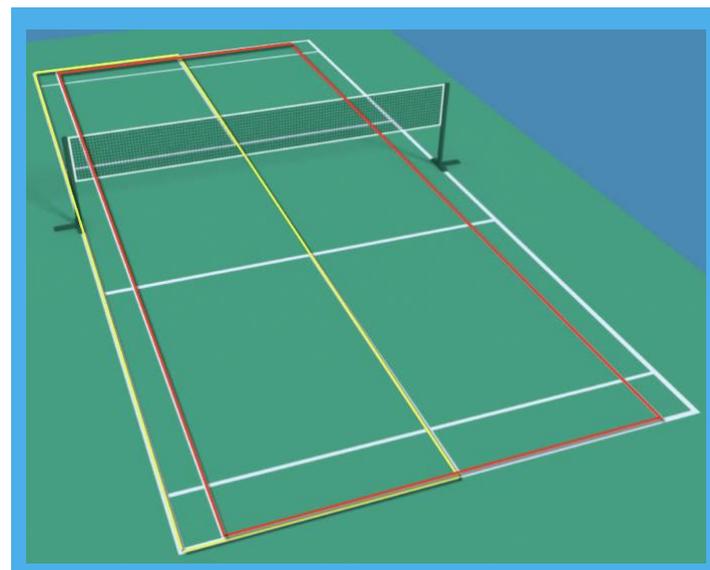
Giocare una partita di singolare su metà campo con corridoio laterale oppure a tutto campo. Entrambe le coppie dovranno giocare tenendosi per mano (quella che non impugna la racchetta), pena la perdita del punto

Obiettivi

- colpire e ruotare • non essere da zavorra al compagno ma accompagnarlo verso il volano che dovrà colpire • utilizzare colpi che non mettano in difficoltà la coppia

Variazioni

- per semplificare il gioco ogni giocatore potrà colpire due volte consecutivamente il volano;
- il volano, in caso di emergenza, potrà essere calciato con i piedi e immediatamente ribattuto con la racchetta da qualsiasi giocatore della coppia nel campo avversario.



DOPPIA RETE



Giocare una partita su tutto campo da doppio, senza smash, ponendo una seconda rete o una corda (altezza a 1,55 m) lungo la linea mediana del campo.

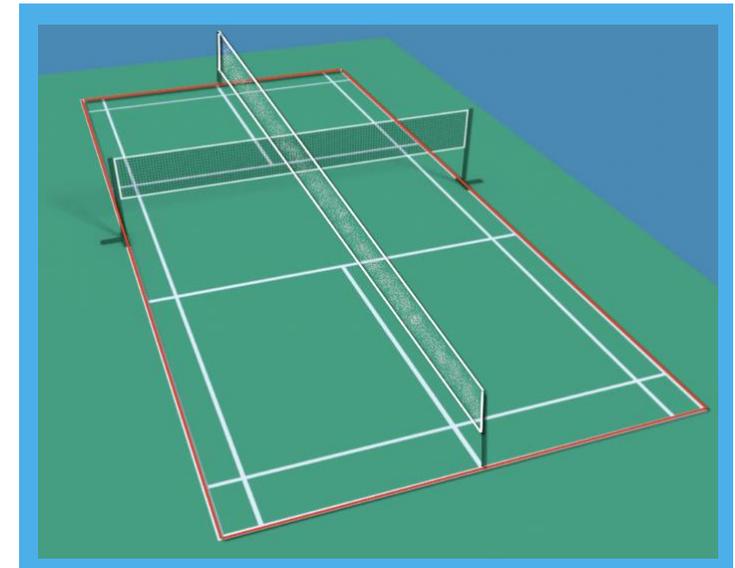
I quattro giocatori in campo potranno giocare indifferentemente nei tre campi avversari.

Obiettivi

- massima concentrazione • orientare continuamente il corpo verso il giocatore avversario che sta per colpire il volano

Variazioni

- il giocatore che farà punto ad un avversario avrà a disposizione uno smash nello scambio successivo;
- sperimentare la difficile ma stimolante modifica nell'aggiungere un secondo volano in gioco. Si consiglia di giocare solo colpi lenti e prevalentemente verso l'alto.



BAD VOLLEY



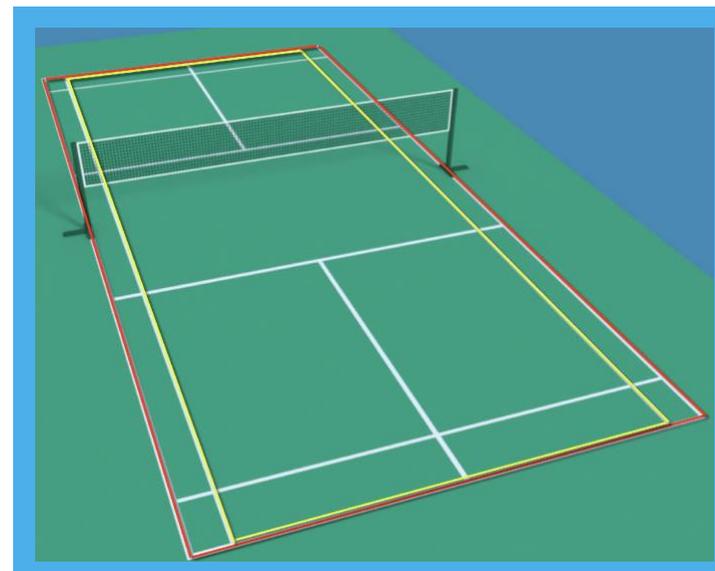
Giocare una partita, sul campo da singolare, 2vs2 oppure sul campo da doppio se si gioca 3vs3. Entrambe le coppie dovranno obbligatoriamente ribattere il volano nel campo avversario utilizzando, prima dell'ultimo colpo, due passaggi come nella pallavolo.

Obiettivi

- controllo del volano • costruzione della fase di difesa e di attacco • gioco di squadra.

Variazioni

- sarà possibile ribattere il volano nel campo avversario, senza attaccare con lo smash, anche al primo o al secondo colpo;
- per allenare la fase di difesa/palleggio/attacco e prolungare ulteriormente gli scambi, il colpo d'attacco (lo smash) potrà essere effettuato solo dopo la penultima linea di fondo campo. Sarà quindi fondamentale un accurato e profondo palleggio.



3 vs 3: MAI DUE COLPI CONSECUTIVI

Giocare una partita, sul campo da singolare, 3vs3.

Regola: nessun giocatore potrà mai colpire due volte consecutivamente il volano.

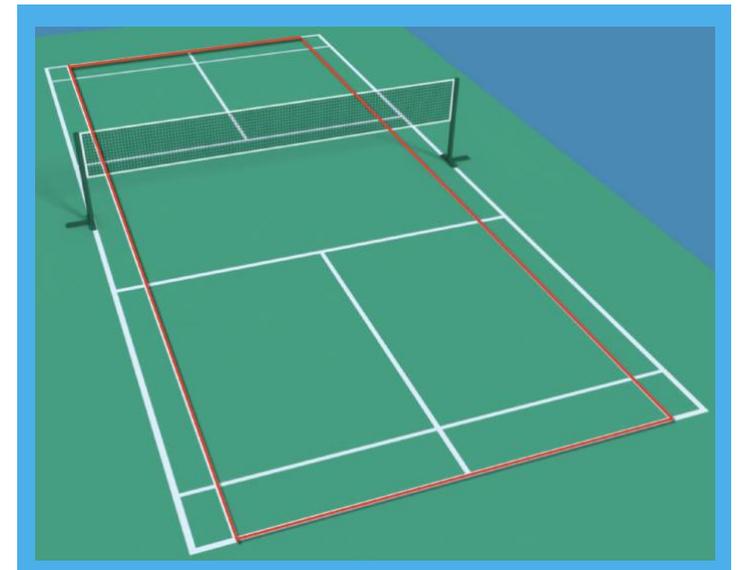
Esempio: se colpirà il giocatore **A** dopo dovrà colpire il giocatore **B** o **C** e successivamente potrà colpire nuovamente **A** (oppure uno tra **B** o **C** che non ha colpito precedentemente il volano). Non bisognerà quindi rispettare la sequenza **A**, poi **B** e poi **C** in quanto i giocatori potranno colpire liberamente il volano...ma mai due volte consecutivamente!

Obiettivi

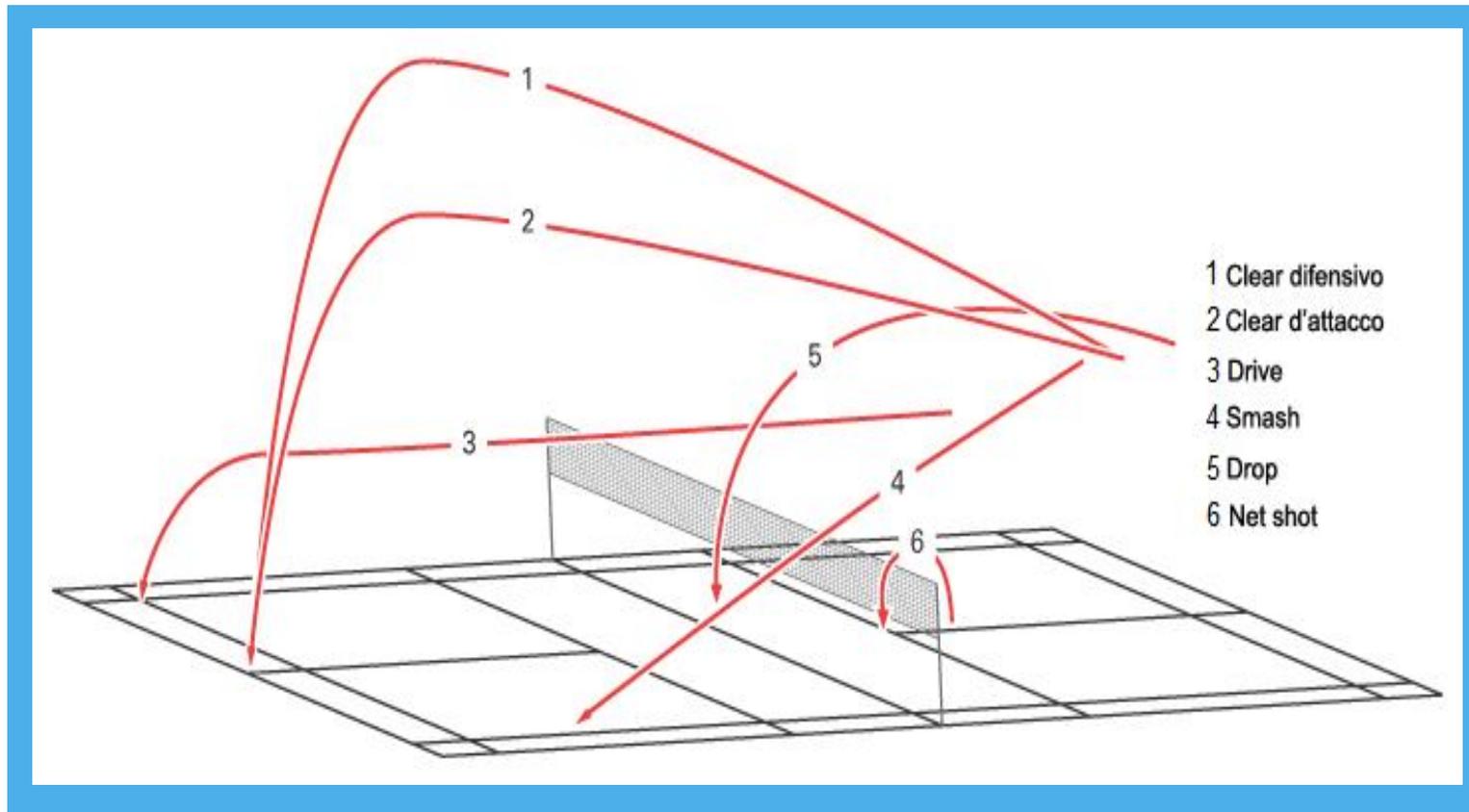
- colpire e togliersi dall'ingombro senza allontanarsi/uscire troppo dal campo • rimanere costantemente pronti e concentrati • gioco di squadra • utilizzare colpi che non mettano in difficoltà il trio

Variazioni

- eliminare lo smash per prolungare ulteriormente gli scambi e, volendo, anche l'area frontale del campo (spazio compreso tra la rete e la linea di servizio);
- al trio che vincerà tre scambi consecutivi sarà concesso, per ulteriori tre scambi, di infrangere la regola di non colpire mai due volte consecutivamente.



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 coordinatore nazionale del progetto SHUTTLE TIME.

Nel 2016 è formatore, per la parte dedicata al Badminton, nei corsi PF1 e PF2 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. 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" e nello stesso anno inizia la carriera di professore di 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.

È formatore della Formazione Olimpica CONI - Elenco 2023/24

EMAIL: fabiomorino@badmintonitalia.it

CELL: 3939962514

