

## 09 | 2013

### Tema del mese – Sommario

Breve descrizione del badminton	2
Badminton per la scuola	3
Consigli per dei tiri efficaci	5
Esercizi:	
• Introduzione e preparazione	7
• Tecnica di tiro	8
• Tecnica di corsa	9
• Tattiche	10
• Partite ludiche	11
• Forme di doppio	13
Lezioni	14
Test	18
Torneo per le scuole: «It's Shuttle Time!»	20
Esercizi per la scuola elementare	22
Informazioni	24

### Categorie

- Età: 11-15
- Livelli scolastici: scuola media
- Livello: principianti e avanzati.
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare.



## Badminton – Shuttle Time

**Shuttle Time è il programma per le scuole di Swiss Badminton e della Badminton World Federation (BWF). Tramite aiuti didattici accessibili a tutti, il programma permette ai docenti di creare delle lezioni di badminton stimolanti. Inoltre, le forme di torneo permettono di coniugare lo sport scolastico con quello societario.**

Il badminton è una disciplina molto amata che si presta bene all'educazione fisica perché permette di sviluppare capacità motorie generali in modo ludico ed è di facile apprendimento sia per i ragazzi sia per le ragazze. Per giocare a volano ci vuole poco spazio e non occorre un'attrezzatura costosa. Bambini e giovani con abilità motorie molto diverse trovano velocemente un compagno di gioco dal livello simile per iniziare una partita allettante. Il badminton permette così esperienze positive per tutti. È possibile giocare a volano tutta la vita. Fino ai livelli agonistici più alti, ragazzi, ragazze, uomini e donne si allenano e partecipano insieme alle partite e alle competizioni. Inoltre, il volano è una disciplina particolarmente adatta ai portatori di handicap. Il programma per le scuole «Shuttle Time» («È ora di volano») è stato ideato da una parte per i docenti che vogliono insegnare il badminton in modo attrattivo e mirato e dall'altra per le scuole e le società che intendono organizzare tornei variati per gli allievi, in modo semplice ma con tante partite e divertimento assicurato per tutti.

### Proposte per docenti e responsabili di offerte di sport facoltative

Sul sito [www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org) (alla rubrica «Development»), «Shuttle Time» mette a disposizione aiuti didattici semplici, comprensibili e gratuiti. I contenuti sono preparati in modo tale che anche i principianti (docenti e bambini) possano muovere i primi passi semplicemente e con soddisfazione. Il materiale didattico, tradotto in diverse lingue, comprende un manuale per docenti, diverse lezioni esempio che si completano a vicenda e numerosi filmati che illustrano i singoli esercizi. In aggiunta, anche su [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) sono disponibili altre forme di gioco, documenti relativi alla forma di torneo «It's Shuttle Time!» e diversi test.

In collaborazione con partner come l'Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola (ASEF), «Shuttle Time» offre inoltre diversi corsi di perfezionamento per docenti. Seguendo un corso di otto ore, i partecipanti ottengono il certificato «Shuttle Time Teacher» riconosciuto internazionalmente. Inoltre, avranno la possibilità di acquistare dei set per l'insegnamento scolastico particolarmente economici.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

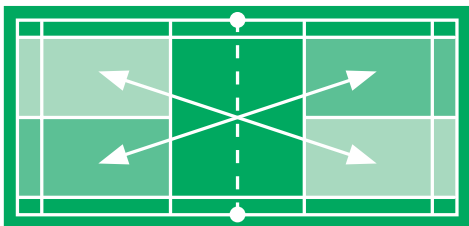
# Breve descrizione del badminton

**Giocare a badminton ad alto livello richiede molta resistenza, agilità, forza nelle gambe e nell'addome, forza esplosiva, velocità, intelligenza e capacità di prendere rapidamente decisioni tattiche. Con una schiacciata, il volano può raggiungere oltre i 350 km/h di velocità iniziale.**

Dal 1992 il badminton è diventato sport Olimpico ufficiale e nel 1877 è stato istituito un regolamento di badminton. Il nome proviene da «Badminton House», la residenza del duca di Beaufort in Inghilterra. Sin dagli inizi, il badminton si suddivide in cinque discipline: singolo maschile, singolo femminile, doppio maschile, doppio femminile, doppio misto.

## Come contare il punteggio

- In una partita si gioca al meglio dei tre set, sino a 21 punti per set.
- L'inizio della partita è determinato lanciando un volano in aria. Decide il giocatore della metà campo verso cui è rivolta la parte di sughero del volano una volta caduto per terra. Si può decidere se fare il servizio o se si vuole una determinata metà campo.
- Ogni volta che si vince il punto si serve e i vincitori di uno scambio aggiungono un punto al proprio punteggio.
- A 20 pari, il giocatore che guadagna due punti consecutivi, vince il set/partita.
- A 29 pari, il giocatore che arriva prima a 30, vince il set/partita.
- Il giocatore che vince il set serve per primo al set successivo.
- All'inizio del set (0-0) e quando il punteggio del servente è pari, quest'ultimo serve sempre dal lato destro del proprio campo. Quando è dispari dal lato sinistro.
- Non vi è errore se durante il servizio il volano tocca la rete. Tuttavia, non si ripete il servizio.

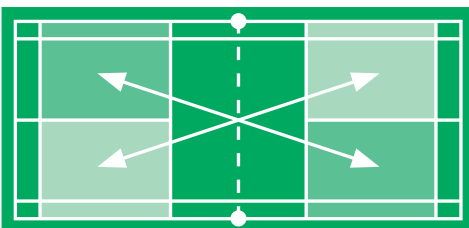


Campo per il servizio nel singolo in caso di punteggio

■ pari ■ dispari  
del giocatore che ha il servizio.

### Singolo

- Quando un servente vince uno scambio guadagna un punto e serve nuovamente dal lato opposto.
- Se il ricevente vince uno scambio guadagna un punto e diventa il nuovo servente. Il servizio verrà giocato a destra o a sinistra in base al punteggio pari o dispari del giocatore.



Campo per il servizio nel doppio in caso di punteggio

■ pari ■ dispari  
della coppia che ha il servizio.

### Doppio

- Se la coppia che serve vince lo scambio, guadagna un punto e lo stesso servente serve nuovamente dall'altro lato del campo.
- Se la coppia che ha il servizio perde il possesso del volano, gli avversari ottengono un punto e ricevono il servizio per il prossimo scambio.
- Se una coppia ottiene di nuovo il servizio, tocca alla persona che l'ultima volta non aveva servito.
- [Esempio concreto sulla sequenza dei servizi nel doppio](#) (pdf)

### Campo da gioco

La rete va tesa in modo tale da raggiungere l'altezza di 1,55 m sui pali.

→ [Dimensioni esatte del campo da gioco](#) (pdf)

### Regole

Le regole ufficiali di gioco si trovano sul sito [www.swiss-badminton.ch](http://www.swiss-badminton.ch)

# Badminton per la scuola



**Il badminton è relativamente sicuro ed economico. Per giocare a volano, inoltre, occorre poco spazio. Si tratta di una disciplina ideale da praticare a scuola per sviluppare capacità sportive ma anche competenze sociali come la correttezza e il riguardo nei confronti degli altri. Tali competenze sociali potranno poi essere applicate anche in altre discipline sportive.**

## Materiale

Per una lezione di educazione fisica di badminton con una classe di 24 allievi, occorrono:

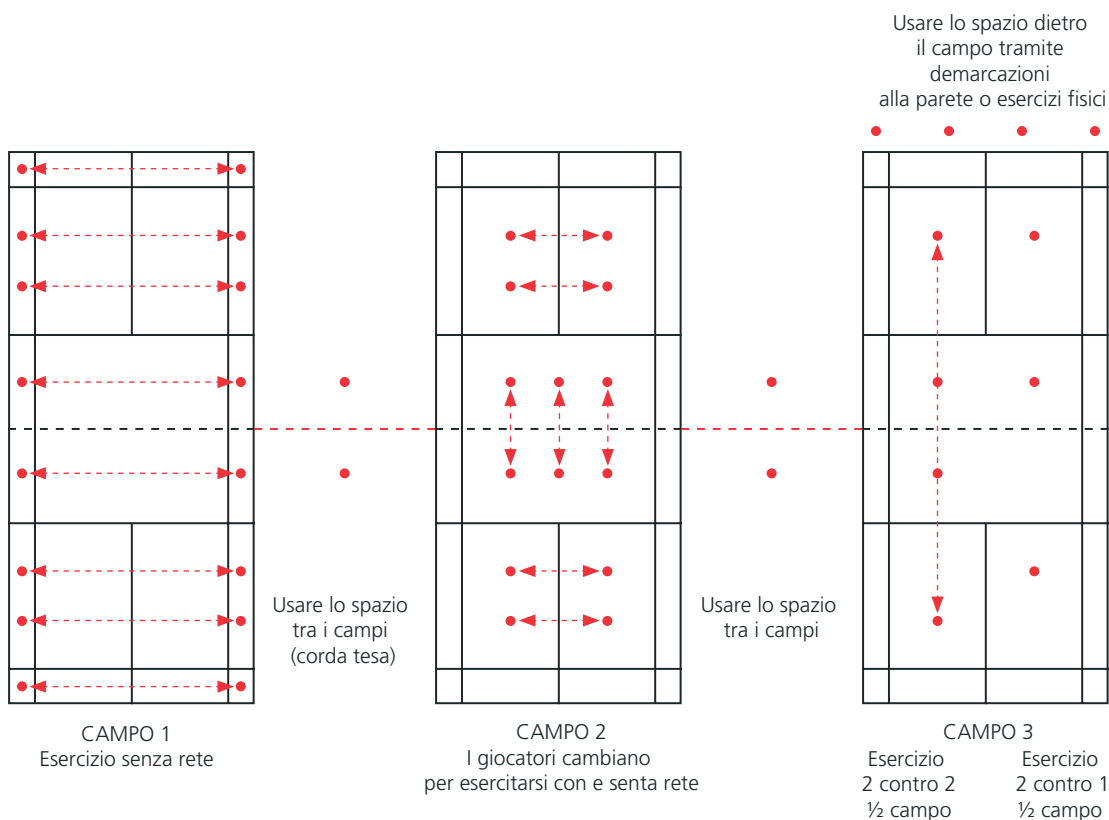
- |                    |  |
|--------------------|--|
| 24 racchette       | Sono raccomandate delle racchette leggere ma robuste. Le più indicate sono quelle leggere che hanno però almeno lo stelo di grafite o carbonio.  |
| 24-60 volani       | I volani di nylon sono più economici e durano di più rispetto ai veri volani di piume. Non mettere i volani in tasca, altrimenti rischiano di deformarsi.  |
| Linee da badminton | Se il campo non è disegnato, è possibile demarcarlo con del nastro adesivo adeguato, cinesini, ecc.  |
| Rete da badminton  | Se non è disponibile una rete, si può anche usare una corda e le asticelle per il salto in alto. Stendere delle pagine di giornale oppure attaccare dei nastri lungo la corda per renderla più visibile. |
| Scarpe da palestra | Portare assolutamente delle scarpe da palestra (non da corsa!). La tenuta laterale maggiore riduce il pericolo di slogarsi le caviglie.  |

## Sicurezza

- Non lasciare volani a terra quando gli allievi si allenano.
- Non passare dai campi da gioco su cui si stanno allenando altre persone. Un improvviso cambio di direzione potrebbe infatti provocare degli scontri.
- Garantire una distanza sufficiente tra gli altri allievi delimitando in modo chiaro i campi da gioco.
- Vigilare affinché in nessun caso gli allievi si tirino addosso dei volani.
- Assicurarsi che il ricevente/il servente siano in una posizione sicura e che ci sia spazio a sufficienza fra gli allievi che si allenano.
- Assicurarsi che i pali della rete siano stabili.

## Organizzazione

Anche se per giocare a volano non ci vuole molto spazio, una palestra piccola può diventare stretta per una classe intera. Seguono alcuni esempi su come preparare degli esercizi che permettono a diversi allievi di allenarsi contemporaneamente.



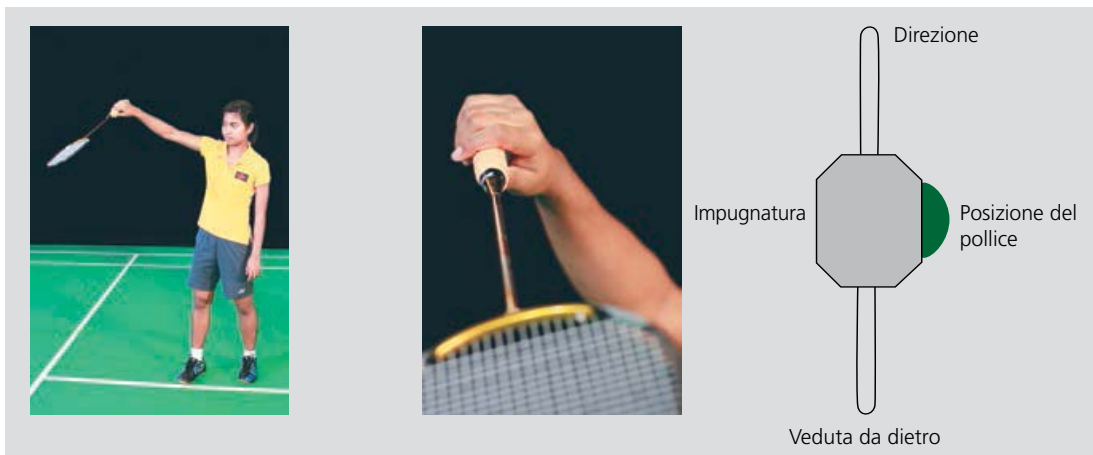
- Senza campo e senza rete:  
utilizzare le linee di altri sport già presenti a terra.
- Ridurre le dimensioni del campo:  
un campo più piccolo può essere coperto più facilmente; ciò consente di eseguire scambi più lunghi.
- Utilizzare lo spazio tra/oltre i campi:  
mentre quattro o più allievi si allenano in campo, altri possono allenarsi negli spazi disponibili della palestra.
- Esercizi con quattro o più giocatori in campo.
- Allenarsi a coppie o a gruppi:  
in questo modo tre coppie possono lavorare o due si allenano e una persona raccoglie i volani, prima di ruotare.
- Pause:  
cambiare costantemente fra esercizi, posizioni e pause. In questo modo si mantiene alto il livello di motivazione.
- Feeder (insegnante o allievo):  
feeder è un termine utilizzato nel badminton per indicare un allenatore/insegnante/allievo che colpisce o lancia volani in successione in modo che il ricevente possa allenarsi molto e in poco tempo.
- Circuito:  
gli allievi colpiscono o lanciano i volani ai compagni che dopo ogni colpo, ruotano in modo da dare una chance a tutti gli allievi di provare il colpo.

# Consigli per dei tiri efficaci

Il badminton è relativamente facile da imparare ed è molto divertente. Nell'educazione fisica, è importante che il divertimento resti in primo piano. In aggiunta, i consigli generali e quelli più tecnici rafforzano il piacere al gioco. Imparando per esempio sin dall'inizio come si impugna correttamente il manico è possibile sostenere lo sviluppo delle capacità di gioco.

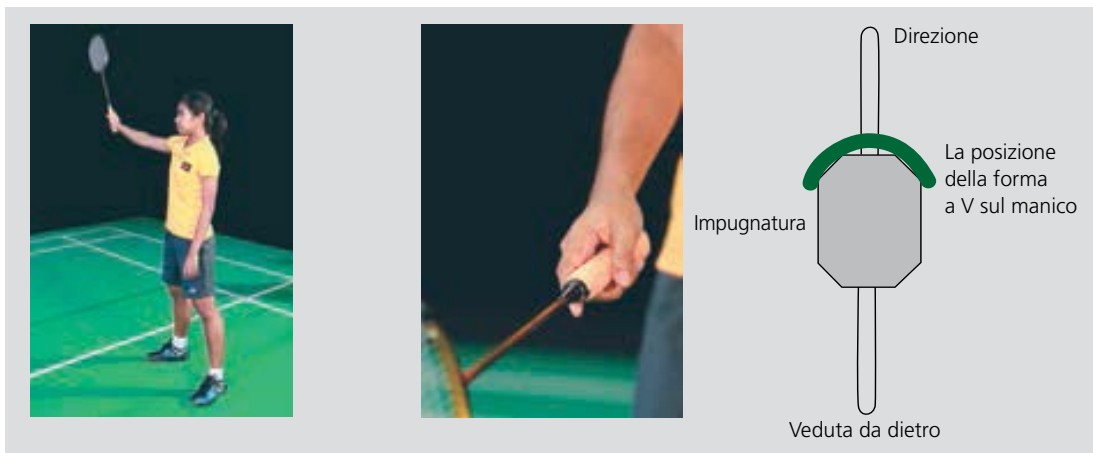
## Impugnatura per il rovescio

L'impugnatura per il rovescio si usa per rovesci davanti al corpo, per esempio battute corte di rovescio, drop a rete, conclusioni, pallonetti (lob), parata di uno smash e drive. Collocare il pollice sulla parte inferiore del manico e lasciare le dita sciolte affinché tra la mano e il manico ci sia un certo spazio.



## Impugnatura per il dritto

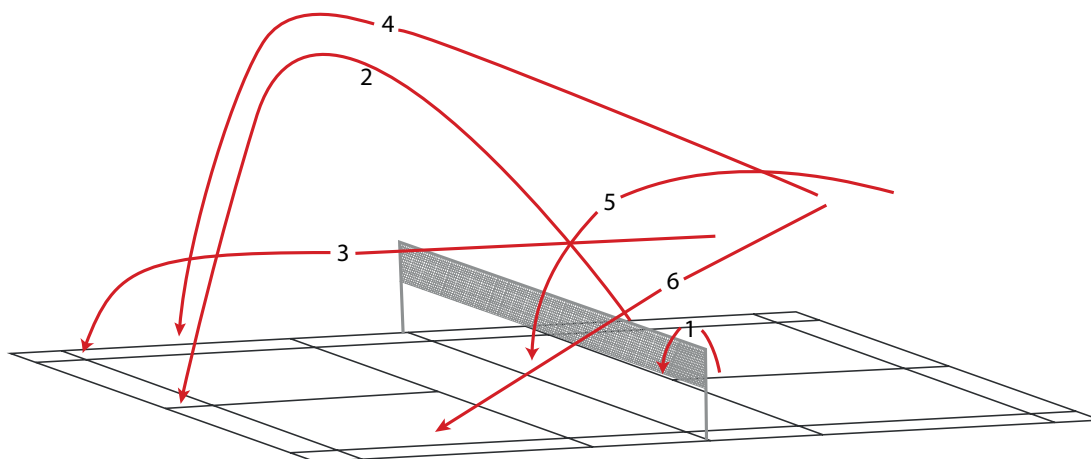
L'impugnatura per il dritto è usata per i tiri di dritto, sia per colpire sottomano che sopra la testa.





## I tipi di tiri

Le più importanti forme per colpire il volano nel badminton sono:



- 1 Drop a rete
- 2 Pallonetto (lob)
- 3 Drive
- 4 Clear
- 5 Drop
- 6 Smash (schiacciata)

Traiettoria	Definizione	Impugnatura		
1	Drop a rete	Rovescio	→ <a href="#">Sequenza fotografica</a>	→ <a href="#">Filmato</a>
		Diritto	→ <a href="#">Sequenza fotografica</a>	→ <a href="#">Filmato</a>
2	Pallonetto (lob)	Rovescio	→ <a href="#">Sequenza fotografica</a>	→ <a href="#">Filmato</a>
		Diritto	→ <a href="#">Sequenza fotografica</a>	→ <a href="#">Filmato</a>
3	Drive	Rovescio	→ <a href="#">Sequenza fotografica</a>	→ <a href="#">Filmato</a>
		Diritto	→ <a href="#">Sequenza fotografica</a>	→ <a href="#">Filmato</a>
4	Clear	Rovescio	→ <a href="#">Sequenza fotografica</a>	→ <a href="#">Filmato</a>
		Diritto	→ <a href="#">Sequenza fotografica</a>	→ <a href="#">Filmato</a>
5	Drop	Rovescio	→ <a href="#">Sequenza fotografica</a>	→ <a href="#">Filmato</a>
		Diritto	→ <a href="#">Sequenza fotografica</a>	→ <a href="#">Filmato</a>
6	Smash (schiacciata)	Diritto	→ <a href="#">Sequenza fotografica</a>	→ <a href="#">Filmato</a>
*	Difesa corta	Rovescio	→ <a href="#">Sequenza fotografica</a>	→ <a href="#">Filmato</a>
*	Servizio corto	Rovescio	→ <a href="#">Sequenza fotografica</a>	→ <a href="#">Filmato</a>
*	Servizio alto	Diritto	→ <a href="#">Sequenza fotografica</a>	→ <a href="#">Filmato</a>

### Download

→ [Le più importanti forme per colpire il volano nel badminton \(pdf\)](#)

\* Le traiettorie «difesa corta», «servizio corto» e «servizio alto» non sono presenti nello schema

Fonte (filmati): [Badminton World Federation \(BWF\)](#)

Le sequenze fotografiche sono degli strumenti utili per lo sviluppo o l'approfondimento delle immagini mentali dei movimenti e per imparare o disimparare le tecniche per colpire il volano. Il metodo «Sequenze di immagini di gruppo» mostra bene come sostenere le fasi che vanno dalla foto, all'immagine mentale del movimento fino alla realizzazione del tiro. Segue un esempio per un apprendimento stimolante in piccoli gruppi.

→ [Sequenza di immagini di gruppo \(pdf\)](#)

Spesso i principianti riscontrano le maggiori difficoltà nell'imparare l'impugnatura di diritto e la torsione dell'avambraccio. La seguente serie per imparare l'impugnatura di diritto e la torsione dell'avambraccio presenta degli esercizi semplici in grado di sostenere il processo di apprendimento.

→ [Serie di esercizi: Imparare l'impugnatura di diritto e la torsione dell'avambraccio \(pdf\)](#)

# Esercizi: introduzione e preparazione

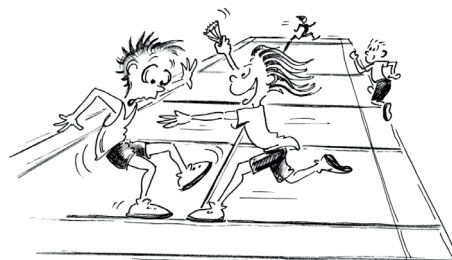
## Cacciatore sulla linea

**Questo esercizio, sotto forma di gioco di riscaldamento, permette agli allievi di conoscere le linee del campo di badminton. In questo modo si rendono conto dello spazio che hanno a disposizione.**

In ogni campo di badminton (senza rete) ci sono da sei a dieci giocatori. È permesso compiere degli spostamenti unicamente seguendo le linee del campo da gioco. Per cambiare linea, è necessario prima toccare con il piede l'intersezione delle due linee. Il cacciatore tiene il volano in mano e, senza superare i compagni, deve acciuffare le prede che si trovano sulla sua stessa linea. Se un giocatore non rimane sulla linea diventa automaticamente cacciatore.

### Varianti

- Giocare con due cacciatori.
- I giocatori si spostano in vari modi sulla linea (ad esempio camminando all'indietro, al galoppo, ecc.).



## Il volano assassino

**Questo esercizio permette di allenare la velocità di tiro e di azione tramite tiri mirati.**

Un gruppo composto di sei a dieci allievi si dispone all'interno del campo di badminton. Al cacciatore è permesso compiere tre passi prima di lanciare il volano. Chi viene colpito diventa cacciatore.

### Varianti

- Giocare con due cacciatori.
- Lanciare il volano solo in un modo preciso (ad es. tra le gambe).



## Come gestire racchetta e volano

**Grazie a semplici evoluzioni con la racchetta e il volano, gli allievi si familiarizzano con l'attrezzatura da badminton.**

Gli allievi sono sparpagliati liberamente nella palestra, ciascuno con un volano.

- Chi riesce a giocare il volano sulla racchetta di dritto e di rovescio tirando molto in alto, con tiri corti, con un «taglio»?
- Chi riesce a tirare il volano con un forte tiro sottomano (di dritto e/o di rovescio) in verticale fino a toccare il soffitto della palestra?
- Chi riesce a raccogliere il volano mentre è in aria o per terra con la racchetta?

### Varianti

- Mentre si gioca svolgere altre attività (p. es. sedersi per terra).
- Far girare il volano lungo il bordo del piatto corde.
- Adagiare il volano sul piatto corde e con una leggera torsione della racchetta, arrivare a farlo cadere sulle corde dal lato delle penne o del cesto sintetico (semisfera di sughero verso l'alto).

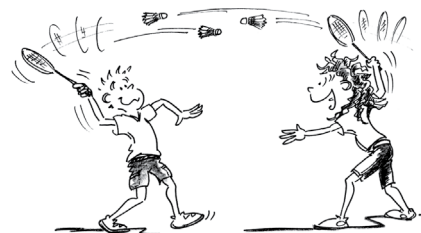


## Record

**Gli allievi giocano a coppie e cercano di stabilire il record di passaggi di tutta la classe.**

Quale delle squadre riesce per prima a realizzare 60 passaggi senza errori? Dopo un errore, si inizia di nuovo a contare da zero.

Chi riesce a realizzare il numero maggiore di passaggi in 90 secondi? Dopo un errore si continua a giocare contando a partire dal numero raggiunto.



# Esercizi: tecnica di tiro

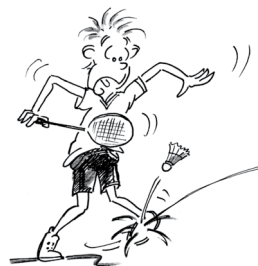
## Colpito e affondato

**Gli allievi si affrontano uno contro uno senza rete. In questo esercizio, si tratta di parare drive veloci in modo agile e nel contempo di contrattaccare in modo mirato.**

Si gioca a uno contro uno liberamente. I primi tre passaggi sono normali per dare inizio al gioco. Dal quarto passaggio, però, si cerca di colpire il corpo del compagno (dal collo in giù) con dei veloci drive di rovescio.

### Varianti

- Se si colpisce il piede si ottiene il doppio di punti.
- Su una metà campo con una rete più bassa.



## Duello del clear

**Con questo esercizio, gli allievi cercano di individuare la tecnica di lancio migliore per allontanare il più possibile l'avversario.**

Due persone giocano in una metà campo o nello spazio libero. Entrambi cercano di eseguire tiri più alti e distanti possibili. Chi riesce ad arrivare sotto rete scacciando l'avversario dal campo? Qual è la tecnica migliore per raggiungere questo risultato?

### Varianti

- Cambiare spesso gli avversari.
- Giocare con la mano più debole.



## Gioco di squadra

**Gli allievi collaborano in sincronia per sviluppare uno spirito di squadra efficace.**

Due persone giocano liberamente nello spazio con due volani contemporaneamente.

- Tiri lunghi e alti.
- Drive veloci e piatti.

### Varianti

- Tiri corti (p. es. sotto rete).
- Giocare con tre volani contemporaneamente.
- 4 persone giocano su un quadrato. Ogni coppia gioca con due volani in diagonale. Dopo ogni tiro, si cambia posto con il vicino.



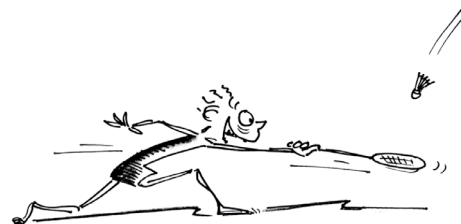


# Esercizi: tecnica di corsa

## Duello sotto rete

Con questo esercizio, gli allievi imparano a diventare più veloci e a tirare con più sicurezza. Dopo ogni errore a rete, devono fare un compito supplementare prima di eseguire il prossimo tiro.

Due allievi giocano a rete (area fino alla prima linea di servizio). Chi compie un errore deve al più presto correre indietro, toccare la linea di fondo e cercare di tornare sotto rete per rispondere al tiro dell'avversario. Il servizio va eseguito da dietro la linea di servizio. Se il volano del servizio cade per terra nel settore di gioco, chi serve ottiene un punto. Altrimenti si continua con i passaggi finché si ottiene un punto.



## Scatto a rete

Questo esercizio permette agli allievi di allenare la velocità e la tecnica di corsa corretta per realizzare dei cambi di direzione rapidi. Chi riesce a correre più veloce è senza dubbio in vantaggio, ma per ottenere un punto ci vuole ancora di più.

Sotto la rete viene disposto un volano. Due allievi sono pronti a scattare dalla linea di fondo campo. Al segnale corrono fino alla rete (che toccano con la racchetta), ritornano fino alla linea di fondo (che calpestano almeno con un piede) e poi scattano di nuovo fino alla rete. Il primo che afferra il volano ha il diritto al servizio per lo scambio seguente. L'allievo più lento può rispondere al servizio solo se è riuscito a correre tutta la distanza prevista. Ottiene il punto chi vince lo scambio.

### Variante

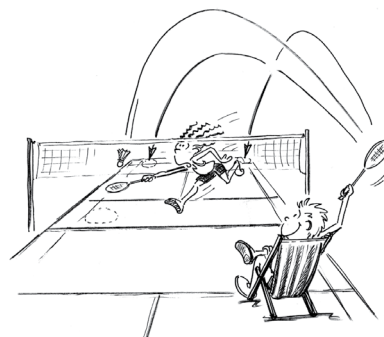
- Ottiene un punto chi corre più veloce e due punti chi poi vince lo scambio.



## Over and in

Chi riesce a rispondere a otto tiri consecutivi senza errori può liberare l'altra persona.

L'allievo che tira manda la palla in tre angoli definiti prima (p. es. entrambi gli angoli sulla linea di fondo e angolo di diritto a rete). La persona che riceve deve rispedire il volano sempre nello stesso angolo (p. es. angolo di diritto a rete). Se chi riceve compie un errore, si ricomincia a contare da zero. Se chi tira fa un errore, il numero dei lanci corretti rimane intatto e si continua fino ad arrivare a otto.

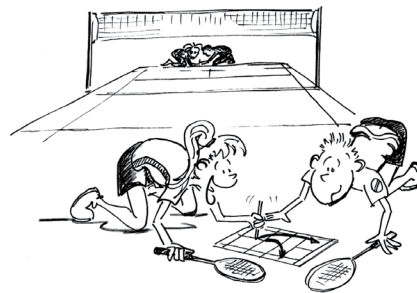


# Esercizi: tattiche

## Giocare a scacchi

**Gli allievi imparano a sviluppare delle aperture di gioco efficaci tagliate su misura in base alle loro capacità personali. Si tratta di mettere in difficoltà l'avversario con dei tiri intelligenti.**

Due giocatori riportano su un foglio i primi quattro tiri che eseguiranno sempre in modo preciso a ogni inizio di scambio. Dopo i primi quattro tiri definiti, lo scambio è libero. Lo scopo è di ottenere una situazione vantaggiosa di gioco grazie ai propri tiri. Dopo almeno dieci scambi, si possono apportare modifiche che saranno di nuovo riportate sul foglio. Il servizio è eseguito sempre dalla stessa persona.



## Serie del cinque

**In questo esercizio, il vincitore del quinto punto può imporre delle limitazioni al suo avversario. Le nuove condizioni valgono per cinque scambi.**

Occorre cambiare le limitazioni dopo cinque scambi anche se lo stesso allievo ha vinto il decimo, il quindicesimo, ecc. scambio.

Esempi di condizioni limitative:

- niente smash,
- niente drop a rete,
- niente servizi lunghi,
- niente tiri in diagonale (a parte il servizio),
- niente tiri verso l'angolo di rovescio della linea di fondo.



## Precisione tattica

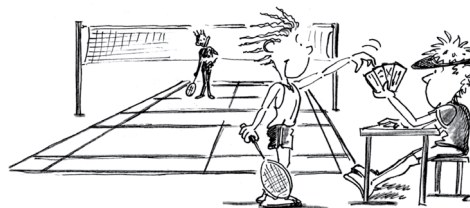
**Gli allievi imparano ad applicare e a riconoscere una determinata tattica nel singolo. Chi è in grado di trarne vantaggio e vincere la partita?**

**Fino a che punto una tattica risulta efficace?**

Un giocatore riceve un compito tattico che deve applicare in modo coerente nel gioco. È anche possibile tirare una carta da un mazzo di schede su cui sono riportate la tattica e le istruzioni. L'avversario cerca di riconoscere la tattica e di reagire. In seguito si discute in gruppo quali sono i vantaggi e gli svantaggi della rispettiva tattica.

Possibili tattiche:

- Solo tiri di diritto.
- Solo tiri in diagonale.
- Giocare nel modo più offensivo possibile (niente pallonetti o clear).
- Far correre l'avversario il più possibile e tenere il volano in gioco finché l'avversario compie un errore.
- Variare il servizio il più possibile (corto, piatto, lungo) e rispondere al servizio avversario solo con tiri offensivi verso l'angolo di rovescio della linea di fondo.
- Svolgere spesso drop a rete e tirarli il più vicino alla rete possibile.
- Se si riesce a tirare il volano tre volte di fila nello stesso angolo, si ottengono tre punti supplementari che saranno aggiunti al punteggio alla fine.



# Esercizi: partite ludiche

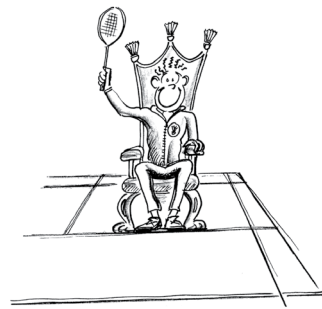
## Hat trick

**Grazie a questa forma di gioco, gli allievi imparano a concentrarsi mentre giocano.**

Due allievi giocano in una metà campo. Chi riesce a vincere tre scambi consecutivi ottiene un punto.

### Variante

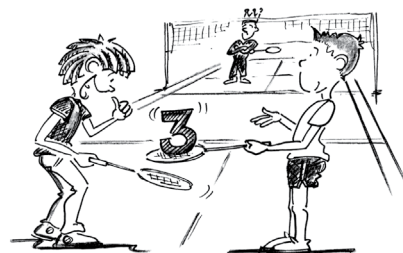
- Il vincitore rimane sul campo e può essere eliminato solo se perde tre scambi consecutivi. Non appena lo sfidante perde uno scambio, deve lasciare il campo.



## Un'eredità cospicua

**Questa forma di «King of the court» offre molte partite in poco tempo, anche se sono disponibili solo pochi campi da gioco e se il gruppo è eterogeneo.**

Due allievi giocano su una metà campo. Chi ottiene per primo sette punti rimane sul campo. Il perdente esce dal campo e dà in eredità il suo numero di punti al prossimo sfidante. Il vincitore riparte invece da zero punti.



## Handicap

**In questa forma di gioco, i diversi livelli di capacità degli allievi sono compensati da compiti accessori.**

Quando ha raggiunto un ritardo di due punti, il giocatore con meno punti può cercare di raggiungere il giocatore che conduce con un handicap:

- È solo possibile ottenere punti quando si ha il servizio.
- Vietare un determinato tipo di tiro (p. es. smash).
- Permettere solo un determinato tipo di tiro (p. es. solo sottomano, solo rovescio).
- Giocare con la mano più debole.

Se il vantaggio è solo di un punto, non si applica più l'handicap.



## Sorpresa

**Una forma di gioco che richiede molta concentrazione. All'inizio, gli allievi non sanno quanti punti possono raggiungere con ogni scambio.**

Due allievi si affrontano su una metà campo per un singolo. Prima di ogni scambio, entrambi i giocatori tirano una carta. La carta determinerà il punteggio. Le carte sono disposte a faccia in giù affinché l'avversario non sappia il numero di punti. Vince il giocatore che raggiunge per primo un punteggio predefinito (p. es. 15).

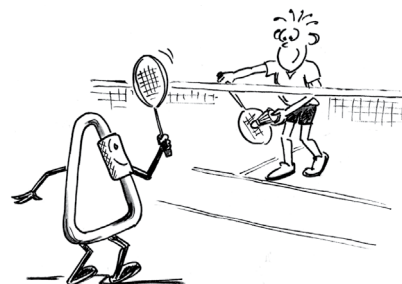


## Carabina

**Grazie a questa forma di gioco, gli allievi imparano a valutare le loro capacità. Prendere dei rischi nel momento giusto può essere vantaggioso.**

**Ma chi rischia troppo può anche perdere velocemente i punti accumulati.**

Gli allievi giocano in una parte della metà campo. I punti vinti possono solo essere assicurati se si rinuncia volontariamente al diritto al servizio. Chi fa un errore durante il servizio, ritorna al punteggio assicurato l'ultima volta.



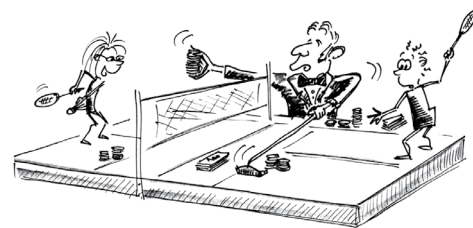
## Gioco d'azzardo

**Lo scopo di questo esercizio è fare delle puntate sul campo. Gli allievi possono decidere quanto vogliono puntare e imparano a destreggiarsi nelle situazioni in cui la pressione è alle stelle.**

Entrambi gli allievi giocano un singolo su una metà campo e hanno un «conto in banca» che all'inizio del gioco è di cinque punti. Il giocatore che effettua il servizio dice al compagno quanto intende puntare. Se vince lo scambio, ottiene il punteggio su cui ha puntato, altrimenti l'avversario riceve un punto, come di consueto. Se chi ha il servizio non fissa un punteggio, si gioca per un punto a scambio.

### Varianti

- Si perdono i punti della puntata.
- La puntata va all'avversario.



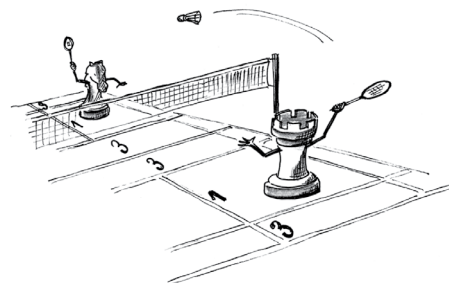
## Scacco matto

**Con questo esercizio, gli allievi imparano a sfruttare il campo avversario e a dirigere i loro tiri in modo mirato. Inoltre, si sviluppa la capacità a difendere il proprio campo.**

Due persone giocano in una metà campo. Il giocatore che riesce a tirare il volano in modo tale che l'avversario non sia più in grado di rispondere al tiro ottiene un punto.

### Variante

- Suddividere ogni metà campo in tre zone, ognuna delle quali corrisponde ad un preciso punteggio. Due allievi svolgono la partita nel rispetto delle usuali regole di gioco. Se il volano cade direttamente (senza che l'avversario lo tocchi con la racchetta) nel settore davanti o dietro, si ottengono due punti supplementari.

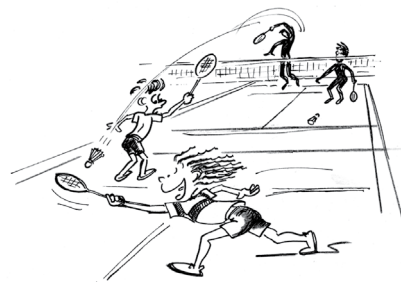


# Esercizi: forme di doppio

## L'unione fa la forza

**In questa forma di gioco veloce, un singolo si trasforma rapidamente in un doppio. Si tratta di adattarsi velocemente alle nuove situazioni e di sviluppare un buon gioco di squadra.**

Su un campo, si giocano due singoli su ogni metà. Il primo giocatore che vince lo scambio può aiutare il suo vicino di campo. Se insieme vincono lo scambio, ottengono un punto ciascuno.



## Cavo di rimorchio

**Questa forma di gioco a coppie permette agli allievi di imparare il gioco di squadra e di avere riguardo per i compagni.**

Due allievi giocano un singolo. Ciascuno di loro è accompagnato da un altro allievo (senza racchetta) che lo tiene per mano. Se i due non riescono a tenersi per mano, perdono lo scambio.

### Variante

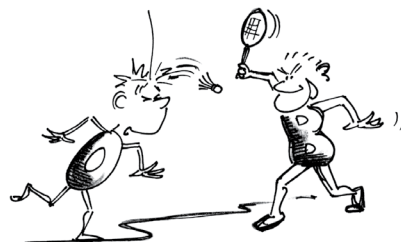
- Gemelli: quattro persone giocano un doppio. Le coppie si tengono per mano e colpiscono il volano in alternanza. Se il numero degli allievi è dispari, è possibile inserire una terza persona di legame tra una coppia.



## Racchetta umana

**In questa forma di gioco, entrambi i partner del doppio devono toccare il volano prima del tiro verso gli avversari.**

Quattro o più allievi giocano un doppio. Solo una persona per squadra ha una racchetta. Prima di ogni tiro, il compagno senza racchetta passa il volano con una parte del corpo (p. es. mano, piede o ginocchio) al giocatore con la racchetta, che poi tira oltre la rete verso gli avversari.



## Scambio di racchette

**Una forma di gioco che permette di imparare a sviluppare una tattica adeguata mettendosi d'accordo prima del gioco. In questo modo, è sostenuto il gioco di squadra.**

Quattro o più allievi giocano un doppio. Solo una persona per squadra ha una racchetta. Dopo ogni tiro, la racchetta passa al compagno.



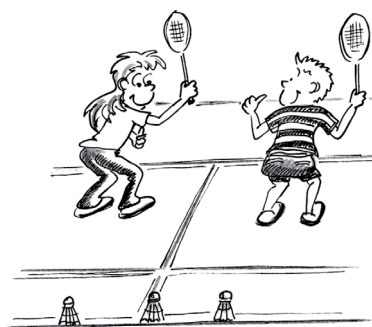
## Doppio indonesiano

**Gli allievi imparano a ridurre gli errori individuali e a non cercare troppo velocemente il punto. In questo modo, si creano le condizioni ideali per vincere la partita.**

Due coppie di allievi si affrontano in un doppio. Ogni coppia ha un deposito di tre volani sulla linea di fondo. La persona che commette un errore corre a prendere il più velocemente possibile il volano, lo posiziona nel deposito della sua metà campo e torna a giocare. La squadra che ha vinto lo scambio può subito prendere un volano dal suo deposito e riprendere il gioco. Quale delle squadre finisce i volani del deposito per prima?

### Varianti

- Disporre un maggior (o un minor) numero di volani nel deposito.
- Non si possono eseguire degli smash.



# Lezioni

## Introduzione al singolo

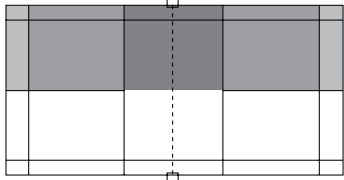
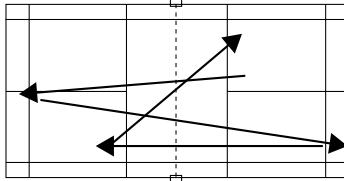
**Grazie a questa lezione, gli allievi imparano gli elementi tattici di base nel singolo: sfruttare il campo da gioco, trovarsi in una buona posizione e adattare il gioco alle proprie capacità di prestazione.**

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti  
 Livello di capacità: scuola media  
 (7°-9° anno scolastico)

### Obiettivi d'apprendimento

- Sfruttare al meglio il campo da gioco.
- Rispondere alle possibilità offerte dall'avversario con un buon posizionamento.
- Adattare il gioco alle proprie capacità di prestazione.

	Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità	Organizzazione/materiale
Introduzione	5' <b>Il volano assassino</b> Un gruppo composto di sei a dieci allievi si dispone all'interno del campo di badminton. Al cacciatore è permesso compiere tre passi prima di lanciare il volano. Chi viene colpito diventa cacciatore.	Si può solo tirare sul corpo e non sulla testa.	<b>Più facile</b> • Giocare con due cacciatori.  <b>Più difficile</b> • Lanciare il volano solo in un modo preciso (ades. tra le gambe). • I tiri possono solo essere eseguiti sotto l'altezza delle spalle.	1 volano per campo
	5' <b>Scacco matto</b> Due persone giocano in una metà campo. Il giocatore che riesce a tirare il volano in modo tale che l'avversario non sia più in grado di rispondere al tiro ottiene un punto.	Sottolineare l'importanza di una buona preparazione e un buon posizionamento dei tiri per il singolo.	<b>Più facile</b> Con smash.  <b>Più difficile</b> Senza smash.	
Parte principale	5' <b>A settori</b> Suddividere ogni metà campo in tre zone, ognuna delle quali corrisponde ad un preciso punteggio. Due allievi svolgono la partita nel rispetto delle usuali regole di gioco. Se il volano cade direttamente (senza che l'avversario lo tocchi con la racchetta) nel settore davanti o dietro, si ottengono due punti supplementari.	Se possibile, formare coppie dal livello simile.  	<b>Più facile</b> Si aggiunge un settore: il corpo. I volani che colpiscono il corpo toccano questo settore.  <b>Più difficile</b> Definire altri settori più piccoli vicino alle linee laterali.	
	30' <b>Giocare a scacchi</b> Due giocatori riportano su un foglio i primi quattro tiri che eseguiranno sempre in modo preciso a ogni inizio di scambio. Dopo i primi quattro tiri definiti, lo scambio è libero. Lo scopo è di ottenere una situazione vantaggiosa di gioco grazie ai propri tiri. Dopo almeno dieci scambi, si possono apportare modifiche che saranno di nuovo riportate sul foglio. Il servizio è eseguito sempre dalla stessa persona.	Suddividere la classe in due. Il gruppo che non gioca guarda un filmato di un singolo di livello mondiale e annota i punti tattici importanti su una lavagna a fogli mobili.  	<b>Più facile</b> Fare delle domande concrete sull'osservazione della gara a cui gli allievi devono rispondere.  Dopo 15 minuti, cambiare i ruoli.	Fogli con dei campi da gioco. Penne o pennarelli. Filmato scaricato da <a href="http://badmintonworld.tv">http://badmintonworld.tv</a>



		Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità	Organizzazione/materiale
Parte principale	5'	<p><b>Valutazione</b></p> <p>Si discute con tutto il gruppo di quanto è stato osservato in quanto «allenatore di badminton» e guardando la partita di alto livello.</p>	<p>Portare l'attenzione sulle differenze «allenatore di badminton» e gioco normale (in cui è difficile anticipare i tiri).</p> <p>Caratteristiche delle partite di livello internazionale: sicurezza nei tiri, precisione, velocità e posizionamento.</p>		
Ritorno alla calma	10'	<p><b>Un'eredità cospicua</b></p> <p>Due allievi giocano su una metà campo. Chi ottiene per primo sette punti rimane sul campo. Il perdente esce dal campo e dà in eredità il suo numero di punti al prossimo sfidante. Il vincitore riparte invece da zero punti.</p>	<p>Per rendere i cambi più veloci, chi è eliminato si fa notare subito.</p>	<p><b>Più facile</b></p> <p>Si può tirare solo in un settore del campo.</p> <p><b>Più difficile</b></p> <p>Senza smash.</p>	

## Introduzione al doppio

La presente lezione permette agli allievi di imparare le basi del doppio in modo avvincente. Gli allievi apprendono a sviluppare in modo ludico la fiducia nel gioco di squadra e a coprire insieme il campo da gioco.

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti

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

### Obiettivi d'apprendimento

- Prendere accordi all'interno della squadra quando ci si trova sotto pressione.
- Sviluppare il fiuto per la difesa e l'attacco in comune.
- Avere piacere al gioco di squadra.

	Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità	Organizzazione/materiale
Introduzione	5' <b>Tattica precisa</b> In coppia su una metà campo giocare con due volani contemporaneamente.	Prevedere abbastanza distanza tra le coppie.	<b>Più facile</b> A rete, gioco più corto ma un po' più alto.  <b>Più difficile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giocare con tre volani.</li> <li>• Variare la distanza.</li> </ul>	Abbastanza volani.
	5' <b>Doppio a rete alternato</b> Si gioca un doppio a 2 contro 2 su tutta la larghezza del campo, dalla rete fino alla linea di servizio. Il volano va colpito in alternanza tra i 2 giocatori.	È possibile anche giocare a 3 contro 3.	<b>Più facile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Senza alternarsi.</li> <li>• Solo su una metà campo.</li> </ul> <b>Più difficile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le coppie si devono tenere per mano.</li> <li>• La coppia ha solo una racchetta che viene passata tra i giocatori.</li> </ul>	
	5' <b>Racchetta umana</b> Si gioca un doppio a 2 contro 2. Prima di tirare il volano verso l'avversario, il compagno tocca il volano con una parte del corpo. Gli smash non sono permessi.	È possibile giocare anche a 3 contro 3.	<b>Più difficile</b> È permesso fare degli smash.  <b>Più facile</b> Invece di usare il corpo, si può passare il volano al compagno con un tiro sottomano.	
Parte principale	5' <b>3 contro 3</b> Si gioca a 3 contro 3 in un campo normale da doppio e con le regole normali di badminton. Se un giocatore fa un errore, lascia il campo e la sua squadra continua in due. Non appena l'avversario compie un errore, il primo giocatore che ha lasciato il campo può tornare. Tocca al giocatore della squadra avversaria che ha fatto l'errore lasciare il campo. Si ottiene un punto quando tutti i giocatori della squadra avversaria hanno dovuto lasciare il campo.		<b>Più difficile</b> Si gioca solo a 2 contro 2. Fuori dal campo aspetta un giocatore sostitutivo. Quando un giocatore ha tirato due volte il volano, lascia il campo e viene sostituito.	

**Altre lezioni**

Su mobilesport.ch sono disponibili altre quattro lezioni che permettono di lavorare intensamente alle diverse tecniche di tiro. Gli esercizi si basano sul volantino della BWF, «Shuttle Time. Esempi di lezioni», che presenta un totale di 22 lezioni che si adattano perfettamente all'educazione fisica scolastica. Inoltre, sono presentati altri esercizi sviluppati dagli autori del presente tema del mese.

- Servizio corto e drop a rete
- Servizio lungo e pallonetto
- Drive e tiri sopra la testa
- Smash e parata dello smash

	Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità	Organizzazione/materiale
Parte principale	5' <b>Regole del doppio</b> Spiegare come contare i punti e la sequenza del servizio.			Usare una lavagna a fogli mobili o un altro sistema di visualizzazione.
	20' <b>Giocare a doppio</b> Due coppie di allievi si affrontano in un doppio. Di tanto in tanto, il docente fa una domanda o assegna un determinato compito. Far giocare due coppie dal livello più o meno simile.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con suddivisione del campo uno accanto all'altro: A nella parte sinistra, B in quella destra. Quali sono i vantaggi e gli svantaggi?</li> <li>• Con suddivisione del campo uno dietro all'altro: A a rete, B dietro. Quali sono i vantaggi e gli svantaggi?</li> <li>• Tirare in mezzo agli avversari. Chi dovrebbe ritornare il volano diretto al centro?</li> </ul>		
	5' <b>Valutazione</b>	Richiamare l'attenzione sull'importanza della comunicazione tra i due giocatori.		Lavagna a fogli mobili
Ritorno alla calma	10' <b>Doppio indonesiano</b> Due coppie di allievi si affrontano in un doppio. Ogni coppia ha un deposito di tre volani sulla linea di fondo. La persona che commette un errore corre a prendere il più velocemente possibile il volano, lo posiziona nel deposito della sua metà campo e torna a giocare. La squadra che ha vinto lo scambio può subito prendere un volano dal suo deposito e riprendere il gioco. Quale delle squadre finisce i volani del deposito per prima?		<p><b>Più facile</b> Senza smash.</p> <p><b>Più difficile</b> Con 4-5 volani nel deposito.</p>	

# Test

## Singolo

Oltre al rispetto delle regole, il presente test permette di valutare la comprensione delle tattiche. Due allievi, con un livello più o meno simile, giocano un singolo in una metà campo. I giocatori sono valutati in base a criteri a loro noti. Il resto della classe gioca un torneo di lega.

### Compito

Singolo su una metà campo, A contro B per un determinato periodo.

<b>A</b>			<b>B</b>	

### Obiettivo

Gli allievi sono in grado di giocare individualmente un singolo e di rispettare le regole più importanti. Sono capaci di sfruttare il campo da gioco e mantengono bassa la quota di errori individuali.

### Valutazione

Massimo 12 punti. È possibile assegnare mezzo punto per elemento.

	Punti
<b>Regole di gioco/correttezza (max. 4 punti)</b>	
Darsi la mano all'inizio e alla fine della partita. (1 punto)	
Contare il punteggio senza fare errori e prendere decisioni corrette (p. es. dentro o fuori). (2 punti)	
Attenersi in modo coerente alle regole del servizio (punto di impatto sotto la vita, contatto dei piedi con il suolo fino al momento dell'impatto, niente finte). (1 punto)	
<b>Copertura e sfruttamento del campo (max. 4 punti)</b>	
Coprire al meglio le possibilità offerte dall'avversario (p. es. dopo il tiro andare verso il centro, non rimanere fermi dopo il tiro). (2 punti)	
Sfruttare al meglio il campo da gioco, far correre l'avversario. (2 punti)	
<b>Sicurezza nei tiri (max. 4 punti)</b>	
Il servizio (lungo o corto) finisce sempre nel settore corretto. (2 punti)	
Non fare quasi errori individuali non forzati. (2 punti)	
Punti totali	

### Valutazione

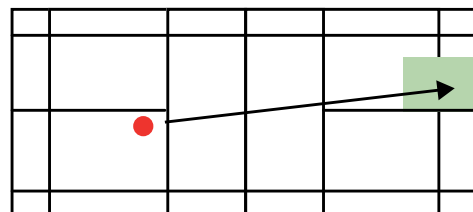
non riuscito	riuscito in parte	riuscito bene	completamente superato
0-3 punti	4-6 punti	7-9 punti	10-12 punti

## Qualità dei tiri

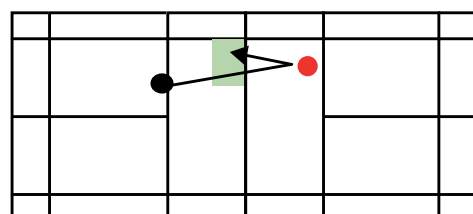
Durante questo test, è valutata la capacità degli allievi di applicare una tecnica in particolare (servizio, drop a rete e/o smash). Si valuta il risultato del rispettivo tiro (traiettoria). Nel frattempo, gli altri allievi effettuano un percorso a postazioni che già conoscono a coppie.

### Compiti

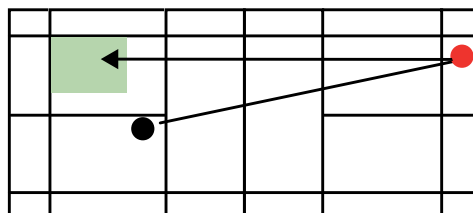
**Servizio** 10 servizi lunghi su un tappetino da 16 sulla linea di fondo (o in un settore delimitato). Fare un servizio oltre la rete 5 volte da destra e 5 volte da sinistra.



**Drop a rete** 10 drop a rete (5 volte di diritto e 5 volte di rovescio) in un cassonetto per le palle (o un elemento di cassone). Il lanciatore A tira il volano da sotto appena sopra la rete. B fa un drop a rete.



**Smash** 10 smash in una zona delimitata (p. es. due tappetini da 16) dalla linea di servizi di fondo per il doppio. Il lancio è fatto dal docente o da una persona con una buona tecnica.



### Valutazione

Ogni tiro che raggiunge l'obiettivo vale un punto.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punti
<b>Servizio</b>											
<b>Drop a rete</b>											
<b>Smash</b>											

### Valutazione per tipo di tiro

non riuscito	riuscito in parte	riuscito bene	completamente superato
0-2 punti	3-4 punti	5-6 punti	7-10 punti

#### Filmati

→ [Drop a rete](#)

→ [Smash](#)

# Torneo per le scuole: «It's Shuttle Time!»

«It's Shuttle Time!» è un torneo variato che offre momenti emozionanti e tanto divertimento per tutti. Si tratta di una forma di torneo molto flessibile che può essere adattata a necessità e a condizioni quadro molto diverse. Nel caso ideale, le scuole e le società di badminton si alleano per preparare un torneo insieme.

«It's Shuttle Time!» è un torneo per le scuole che può essere effettuato nel quadro di una giornata sportiva oppure anche una sera o un pomeriggio. È molto utile se una scuola e una società organizzano il torneo insieme. Il vantaggio più importante di questa forma di torneo è la facilità di adattamento al tempo disponibile e al numero di partecipanti. Inoltre, tutti i partecipanti avranno la stessa durata di gioco a disposizione e così, anche i meno forti potranno fare delle esperienze positive.

## Idea di fondo

Si giocano diversi gironi. Ogni girone consiste in tre compiti da svolgere a coppie:

1. Un singolo di badminton in una metà campo durante un periodo determinato (uno contro l'altro).
2. Una postazione accanto ai campi da gioco (uno contro l'altro) (vedi download).
3. Conteggio e arbitraggio di un'altra partita (insieme).

Chi vince il singolo ottiene un punto. Chi riesce a vincere alla postazione riceve un mezzo punto. Per la funzione di conteggio e arbitraggio non sono assegnati punti.

Non appena si conclude un compito, la coppia continua in base alla sequenza fissata (p. es. singolo → conteggio → postazione).

Si giocano diversi gironi. Prima di ogni girone, si tira a sorte per ricomporre le coppie. Tuttavia, si creano coppie di persone che hanno lo stesso o un numero simile di vittorie nel badminton (sistema Schoch). Chi ha, per esempio, il punteggio più alto dopo cinque giri?

Campi	Giocatore A	Giocatore B	Compito
1	14 Martino	04 Andrea	<b>Conteggio/arbitraggio</b> (campi 1-3)
2	05 Remo	09 Lisa	
3	08 Fabio	18 Susanna	
1	17 Anna	02 Filippo	<b>Partita di singolo</b> (campi 1-3)
2	03 Raffaele	06 Noah	
3	16 Sandra	07 Elisa	
1	01 Giulia	02 Nicola	<b>Postazione</b> (accanto ai campi)
2	12 Silvia	15 Mattia	
3	11 Massimiliano	10 Petra	



## Esempi di postazioni

Eeguire i seguenti compiti durante 30 secondi:

- Servizio in zona: chi riesce a far entrare il volano più spesso in un carrello da una distanza di 4 metri?
- Giocolare: chi riesce a tirare in aria e riprendere un volano più spesso dal lato di diritto e/o da quello di rovescio?
- Bilanciare: chi riesce a tenere un volano sulla racchetta e nel contempo stendersi per terra e rialzarsi più volte?
- Colpire le lattine: chi riesce a colpire più lattine (tubi per i volani) da una distanza di circa 3 metri?
- Trasporto del volano: chi riesce a tenere in equilibrio il volano sulla racchetta e nel contempo svolgere un percorso con ostacoli più a lungo o più volte?

## Possibilità di adattamento

Dimensione del campo: Se c'è abbastanza spazio, è possibile giocare su un intero campo da singolo. Altrimenti, giocare su delle metà campo.

Durata delle partite: È possibile modificare la durata a piacimento. Si raccomanda tuttavia di estendere un po' la durata a ogni girone. In questo modo, le coppie diventano più equilibrate. Per esempio: 1° girone: 3 minuti, 2° girone: 4 minuti, 3° girone: 5 minuti, ecc. Adattare anche la durata presso le postazioni oppure svolgere il compito due volte.

Compiti: In caso di numero di partecipanti ridotto, è possibile tralasciare il compito conteggiare/arbitraggio per incrementare l'intensità.

Postazioni: È possibile organizzare le postazioni anche in modo collaborativo, ovvero senza punteggio.

Badminton: La forma di gioco può essere adattata a ogni girone. Si può giocare solo con la mano debole oppure si contano unicamente i punti in cui l'avversario non è riuscito a toccare il volano.

## Esempio

Per una classe di 24 allievi, occorrono:

Spazio: 2 campi da badminton (gioco su una metà campo) e posto a sufficienza per le postazioni.

Materiale: 16 racchette, almeno 24 volani, materiale per le postazioni (p. es. carrello, tubi per i volani, ostacoli), lavagna per il conteggio, cronometro.

Gironi: max. 5 giorni, affinché sia possibile definire chiaramente un vincitore.

Durata: 120 minuti: tempo di gioco più introduzione/preparazione, cambio di compito, tiraggio a sorte/organizzazione e ritorno alla calma/riordinare.

## Consigli organizzativi

In caso di numero dispari, la persona in più gioca a badminton e nelle postazioni contro una persona che è nella fase di conteggio/arbitraggio. Se la persona supplementare vince ottiene un punto, l'altra, invece, non ne riceve.

La gestione del torneo avviene tramite un semplice sistema a schede (vedi download). Ogni allievo ha una scheda di questo tipo. Si tirano a sorte le coppie prima di ogni girone con le schede e su queste si annotano direttamente i risultati. Alla fine, grazie alle schede si può anche calcolare il punteggio per la classifica.

	Nome	Avversario		Punti	Rango
1	Andrea	3	5	1,5	24
		0	1		
		0,5	0		

Punti dalle partite di badminton  
1 = vittoria, 0 = sconfitta

Punti dal duello alla postazione  
0,5 = vittoria, 0 = sconfitta

### Download

- [Schede per le postazioni \(pdf\)](#)
- [Bozza per le schede \(doc\)](#)

# Esercizi per la scuola elementare

**I seguenti esercizi sono l'ideale per avvicinare i bambini delle scuole elementari al badminton. Gli obiettivi sono acquisire velocemente fiducia nel gioco e divertirsi. Inoltre, ogni esercizio può essere integrato individualmente in una lezione.**

**Tirare il palloncino 1 (filmato):** Gli allievi si spostano liberamente nello spazio a coppie e si passano un palloncino gonfiabile con le mani, senza farlo cadere per terra. È possibile fare lo stesso esercizio con due palloncini.

**Tirare il palloncino 2:** Gli allievi si spostano liberamente nello spazio a coppie e si passano un palloncino solo con la mano che tiene la racchetta o una racchetta.

Più difficile:

1. Cercare di fare un giro su se stessi tra i tiri.
2. Cercare di sedersi tra i tiri.
3. Cercare di passarsi il palloncino tra le gambe.
4. Cercare di passarsi il palloncino facendo un rimbalzo sulla parete.

**Staffetta (filmato):** I bambini formano delle squadre (max. sei allievi) e si posizionano a un'estremità della palestra. Ogni squadra ha un palloncino. Ogni membro del gruppo deve correre in avanti e indietro su un determinato percorso tirando il palloncino in aria e riprendendolo senza farlo cadere per terra.

**I giochi del 10:** I seguenti compiti sono eseguiti 10 volte oppure per 10 secondi usando un pallone gonfiabile, una palla di carta giapponese, una pallina da soft tennis di gomma morbida oppure un volano. Gli allievi sono distribuiti in tutta la palestra e hanno delle schede descrittive relative agli esercizi da svolgere. Solo quando è stato svolto correttamente un compito, si può passare a quello seguente.

1. Tirare 10 volte di diritto.
2. Tirare 10 volte di rovescio.
3. Tirare 10 volte alternando diritti e rovesci.
4. Fare 10 passaggi con un compagno senza rete.
5. Tirare 10 volte in alto. Tra ogni tiro girarsi e tirare di nuovo.
6. Tirare 10 volte in alto tra le gambe.
7. Tirare 10 volte in alto e con la mano libera toccare sempre una parete diversa.
8. Tirare 10 volte in alto usando il manico.
9. Tirare 10 volte in alto mentre si rimane seduti.
10. Per 10 secondi alternare tra la vera impugnatura di diritto e la vera impugnatura di rovescio.

**Colpire il bersaglio:** Gli allievi cercano di colpire un cassone, un cerchio o un bersaglio disegnato sul muro da diverse distanze.

**Sempre meno volani:** Due gruppi sono uno di fronte all'altro in un campo da badminton con la rete tesa. All'inizio, ciascuno dei gruppi ha 20 o più volani nel suo campo. Al segnale del docente, tutti gli allievi hanno un minuto per lanciare i volani nel campo avversario. Vince la squadra che dopo un minuto ha meno volani nel campo. Si può tirare un solo volano alla volta e si deve lanciare oltre la prima linea.

**Variante:** Tenere il campo libero (filmato).

**Tocca a ...:** Gli allievi, tutti muniti di racchetta, formano un cerchio. Un allievo è in mezzo al cerchio e tira il volano in alto pronunciando il nome di un compagno che si trova nel cerchio. Il compagno chiamato deve entrare nel cerchio e tirare a sua volta il volano in alto in aria. Il primo allievo prende il suo posto nel cerchio, e così via.

**Scherma:** Gli allievi tengono la racchetta dallo stelo e vicino alla testa e «tirano di scherma» tra di loro. Chi riesce a colpire il piede dell'avversario grazie a un affondo ottiene un punto.

**Acchiappino con il canestro:** Definire tre cacciatori, segnati da un nastrino. Tutti i cacciatori e i conigli hanno un volano in mano. Un coniglio che è stato colpito forma un piccolo canestro con la mano. Per essere liberato, un altro coniglio deve tirare un volano nel canestro. Attenzione: i conigli colpiti non possono muoversi durante il tiro.

**Tenere il volano in equilibrio sulla testa (filmato):** Gli allievi si spostano facendo dei grandi affondi tenendo un volano capovolto sulla testa. I passi possono essere eseguiti solo con la gamba del lato della racchetta oppure alternando. Questo esercizio può anche essere svolto come una staffetta.

**Oggetti in volo:** Gli allievi si passano un pallone gonfiabile tenendo la mano piatta.

#### **Varianti**

- Invece di usare un pallone gonfiabile, usare una palla di carta giapponese, un'indiana o una pallina da soft tennis.
- Invece di usare la mano, tirare con una racchetta da goba o da tennistavolo.
- Si può giocare con o senza rete.

#### **Ringraziamo**

- Badminton World Federation (BWF) per la messa a disposizione dei materiali didattici Shuttle Time.
- Martina Stüssi e Irene Riesen per aver testato le singole lezioni, le forme di esercizio e di test con la loro 5ª elementare di Jona. Mike Hirt, Jacqueline Koller, Raphaela Schmutz e David Graf per aver testato la forma di torneo «It's Shuttle Time!».
- Michael Andrey, Chantal Guggisberg, Sabrina Heiniger, Marco Kunz e Priska Roth per altri preziosi consigli forniti.

# Informazioni

## Link

- [Badminton World Federation: Shuttle Time](#)  
Accesso gratuito ai documenti Shuttle Time della BWF  
Manuale per docenti ed esempi di lezioni in diverse lingue
- [swiss badminton: Shuttle Time](#)  
Attuazione Shuttle Time in Svizzera

## Filmati

- [Badminton World Federation: Coach Education](#)  
Technics (mouvements and strokes), tactics and physical
- [Badmintonworld.tv](#)  
Filmato di partite attuali di giocatori di livello internazionale

## Materiale didattico da stampare

- [Campo da gioco](#)
- [Impugnatura di rovescio e di diritto](#)
- [Tiri](#)
- [Esempi di lezioni](#)
- [Forme di test](#)

### Corsi per docenti

Swiss Badminton, in collaborazione con l'Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola (ASEF) e altre organizzazioni, offre corsi di perfezionamento per docenti. Dopo una formazione di almeno otto ore si ottiene il riconoscimento «BWF Shuttle Time Teacher» e il rispettivo certificato. Per informazioni: [shuttletime@swiss-badminton.ch](mailto:shuttletime@swiss-badminton.ch)

### Partner



ASEF



Per il tema del mese:



### Impressum

#### Editore

Ufficio federale dello sport UFSP  
2532 Macolin

#### Autori

Christina Sandragesan, docente di scuola elementare e giocatrice di badminton  
Thomas Richard, docente «Shuttle Time» e capo disciplina G+S Badminton

#### Redazione

mobilesport.ch

#### Filmati

Media didattici, SUFSM  
Badminton World Federation

#### Foto

Ueli Känzig, Media didattici, SUFSM

#### Disegni

Leo Kühne

#### Layout

Media didattici, SUFSM