

Lezione

Servizio lungo e pallonetto

Grazie a questa lezione gli allievi imparano a eseguire dei servizi lunghi e a rispondere a un tiro corto dell'avversario con un pallonetto (lob) di diritto lanciato fino a fondo campo.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti

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

Obiettivi d'apprendimento

- Essere in grado di effettuare correttamente dei servizi lunghi di diritto.
- Eseguire dei pallonetti (lob) a rete sia di rovescio che di diritto.

		Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Introduzione	5'	La mia racchetta Due allievi sono in piedi uno di fronte all'altro a circa due metri di distanza e tengono in equilibrio la loro racchetta. Al segnale cercano di prendere quella del compagno prima che questa cada a terra. → Filmato	Come variante, diversi allievi possono disporsi a cerchio e il docente dà segnali come «destra» e «sinistra».	Più facile Ridurre la distanza tra le coppie. Più difficile Aumentare la distanza tra le coppie.	1 racchetta per allievo.
	5'	Volano nella calza Tutti gli allievi inseriscono un volano sintetico nella calza (inserire parte di sughero di lato). I cacciatori non hanno un volano. Se riescono a prenderne uno, si invertono i ruoli.	Circa 8 allievi in un campo da badminton.	Più facile Il cacciatore è contraddistinto da un nastrino. Più difficile Il cacciatore non è segnato.	1 volano per allievo. Ev. nastrini.
Parte principale	5'	Introduzione servizio lungo Gli allievi provano a imitare la dimostrazione del servizio lungo.	Utilizzare il servizio alto di diritto per colpi lunghi e un servizio corto di rovescio per colpi corti.	Più facile Iniziare concentrandosi sull'altezza della traiettoria del volano per poi aumentarne anche la lunghezza.	Ev. mostrare la sequenza di immagini.
	10'	Gioca a golf Gli allievi eseguono un servizio alto di diritto. Devono colpire il volano dal punto di partenza indirizzandolo verso il bersaglio e cercando di fare buca (come a golf) con il minor numero possibile di colpi. → Filmato	Consigli tecnici <ul style="list-style-type: none"> • Punto d'impatto davanti al corpo. • Trasferire il peso del corpo dalla gamba dominante all'altra gamba. • Rotazione del bacino. • Eseguire completamente lo swing sottomano. 	Più facile Aumentare la superficie del bersaglio, ridurre la distanza. Più difficile Ridurre la superficie del bersaglio, aumentare la distanza.	

	Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Parte principale	10' Introduzione al pallonetto Per la progressione dell'esercizio lavorare in coppia: il feeder lancia lentamente il volano, mentre il compagno esegue il lift di rovescio il più alto e lungo possibile; il feeder correndo all'indietro cerca di prendere il volano. Non deve muoversi finché il volano non è stato colpito. → Filmato	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare di rovescio e poi esercitarsi anche nel pallonetto di diritto. • Cambio dopo 8 tiri. 	<p>Più facile All'inizio aiutarsi con dei palloncini.</p> <p>Più difficile Se l'esercizio è eseguito correttamente gli allievi possono eseguire il lift con passi chasse e affondo.</p>	
	15' Percorso del pallonetto Gruppi di 4-6 allievi, partono dal centro del campo. L'istruttore lancia i volani e gli allievi, uno per uno, utilizzando passi chassé e affondo, giocano due lift: iniziando dal diritto, ritornano al centro per terminare eseguendo il lift di rovescio. → Filmato	<ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata e poi «vigorosa» durante l'impatto. • L'impatto deciso determina una traiettoria alta e veloce verso fondo campo. • Da una semplice esercitazione tecnica progredire con gare più competitive. 	<p>Più facile Non utilizzare la rete o abbassarla per aiutare gli allievi a utilizzare la tecnica corretta.</p> <p>Più difficile Utilizzare bersagli e contare i punti.</p>	
Ritorno alla calma	10' Singolo su una metà campo Giocare un singolo in una metà campo (tempo di gioco predefinito). Il servizio deve sempre essere lungo. Chi vince gioca il prossimo turno contro un'altra persona, che a sua volta ha vinto lo scambio precedente.		Più difficile Chi vince una battuta con un servizio lungo, un pallonetto o un drop a rete ottiene due punti.	