

G+S-Kids: Introduzione Badminton - Lezione 4

Colpire lateralmente

Autore

Peter Müller, esperto G+S Badminton e Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione 90 minuti
 Livello facile medio impegnativo
 Età consigliata 8 - 10 anni
 Grandezza del gruppo 8 bambini o più
 Luogo del corso Palestra con campi e reti da badminton, volani e racchette.
 Sicurezza Niente di particolare.
 Premesse La lezione n° 4 è elaborata sulle basi acquisite nella lezione 3.

Obiettivi/Scopi dell'apprendimento

Sperimentare ed esercitare il maggior numero di colpi laterali.

Indicazioni

Il processo di apprendimento deve essere il più possibile aperto. I bambini dovrebbero infatti trovare da soli la soluzioni ai vari problemi.

I colpi laterali (sia diritto che rovescio) si giocano principalmente da metà campo.

Il punto di contatto fra la racchetta ed il volano avviene davanti al corpo.



Drive

Foto © UFSP

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
2'	Saluto Informare gli allievi sul tema e sugli obiettivi della lezione.	Disposizione dei partecipanti in cerchio.	
5'	Leoni e gazzelle I bambini (le gazzelle) devono muoversi sulle linee del campo da badminton. Le linee sono delle passerelle sull'acqua (nella quale vi sono i coccodrilli). Il leone si muove pure lui sulle linee e deve prendere le gazzelle. Se un leone prende una gazzella si invertono i ruoli. Se una gazzella cade nell'acqua, diventa leone. Variante: cambiare il modo di spostarsi sulle linee (ad es. camminando all'indietro, saltellando, ecc).	6 o più giocatori per ogni campo. 	Nastro per il leone.
10'	Staffette Ogni partecipante deve superare diversi ostacoli (panchine, tappetone) tenendo un volano in equilibrio sulla propria racchetta. Una volta superati gli ostacoli, dovrà cercare di lanciare il volano con la racchetta in un cerchio da una distanza di ca. 3 - 5m. Quando fa centro o dopo 5 tentativi non riusciti, il giocatore corre a lato del percorso e riporta direttamente il volano al proprio compagno, che parte a sua volta.	Staffette con 2 squadre. Se possibile utilizzare una panchina sulla quale non si scivola. 	2 racchette 2 volani 2 tappetoni 2 panchine 2 cerchi

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
10'	Distribuzione del cibo Una persona posta sulla linea di metà campo (il guardiano dello zoo) lancia verso le linee laterali (alternando parte destra e parte sinistra) 10 volani (i pesci). Le foche devono colpirli usando solo colpi laterali (non sono permessi colpi sopra la testa). Variante 1: il guardiano lancia a caso a destra o a sinistra, fa delle finte, ecc. Variante 2: il monitor definisce la traiettoria del volano (corto a rete, piatto sopra la rete, centrare un obiettivo, ecc.)	Esercizio a coppie. 	Racchette da badminton, 10 volani per ogni coppia.
10'	Caccia alle mosche Due persone lanciano i volani con la racchetta nella metà campo dei partecipanti, alternando parte destra e parte sinistra. I bambini devono cercare di rinviarli con un colpo laterale. Variante: dopo ogni colpo i bambini devono andare a toccare un cono.	Esercizio a tre. 	Racchette da badminton, 20 volani per ogni campo, ev. alcuni coni.
10'	Zig zag Due coppie si posizionano una di fronte all'altra ognuna su una metà campo (con rete). Il giocatore di destra gioca sempre i volani dritti, mentre il giocatore di sinistra gioca sempre incrociato. Attenzione: il volano deve sempre essere diretto verso le linee laterali.	Esercizio a quattro. 	Racchette da badminton e volani.
20'	Torneo del campione Su piccoli campi (fra le due linee di servizio del doppio) si giocano dei singolari di 7 minuti. Chi vince sale di campo, chi perde "scende". Chi vincerà il torneo (campo tutto a sinistra rispetto alla palestra)?		Racchette da badminton e volani.
15'	Badminton: gioco Singolare o doppio introducendo ulteriori diverse regole (ad es. giocare solo con colpi effettuati dal sotto, ecc.).	A coppie. Cambiare spesso l'avversario.	Racchette da badminton e volani.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
5'	Le scorte per l'inverno I giocatori si posizionano uno di fronte all'altro sulle linee laterali. Sulla linea di metà campo (i giocatori si trovano alla stessa distanza da questa linea) si trovano 12 volani. Al fischio d'inizio ogni giocatore deve andare a prendere un volano e posarlo (non è permesso lanciare) sulla propria linea laterale. Chi riesce a portarne di più?		12 volani per ogni coppia.
3'	Conclusione della lezione Fare il bilancio della lezione appena svolta e informare sui contenuti della prossima. Riordinare il materiale.	Disposizione dei partecipanti in cerchio.	