

G+S-Kids: Introduzione Badminton - Lezione 9

Giocare il doppio

Autore

Sabrina Heiniger, esperta G+S Badminton e Kids

Condizioni quadro

Durata della lezione	90 minuti
Livello	<input checked="" type="checkbox"/> facile <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	8 - 10 anni
Grandezza del gruppo	8 bambini o più
Luogo del corso	Palestra con campi e reti da badminton, diversi attrezzi.
Sicurezza	Rendere attenti i bambini sul fatto di prestare attenzione ai compagni quando si gioca a coppie (colpo con la racchetta, ecc.).
Premesse	La lezione n° 9 è elaborata sulle basi acquisite nelle lezioni 1 e 2.

Obiettivi/Scopi dell'apprendimento

Arricchirsi di esperienze di gioco di squadra; imparare a giocare e cooperare con un compagno sul campo.

Indicazioni

Il badminton non è solamente un gioco individuale. A lato del singolare vi sono anche competizioni a coppie (doppio), maschile, femminile o misto. La particolare tattica, così come la determinazione delle posizioni in campo e gli spostamenti dei singoli giocatori sono parecchio complessi per i principianti. Obiettivo principale di questa lezione non è la "giusta" tattica, bensì trasmettere il piacere di giocare assieme.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
3'	Saluto Informare gli allievi sul tema e sugli obiettivi della lezione. "Quali discipline vengono praticate nel badminton?" (singolare, doppio, misto)		
5'	Preparazione degli attrezzi Paletti (slalom), panchina (camminare in equilibrio), tappetone, 2 cassoni svedesi con 3 elementi e un tappeto (tunnel)		6-8 paletti, panchina, 2 cassoni svedesi, tappetone, tappeto da 16cm.
3'	Lasciar provare il percorso da soli		
4'	I gemelli I bambini si spostano lungo il percorso tenendosi per mano.		
6'	La calamita Due bambini devono trasportare una palla schiacciata fra i loro corpi. Non è permesso l'uso delle mani.		1 palla per ogni coppia.
5'	Riordino del materiale e montare la rete		



PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
6'	Messa in moto con la racchetta.	A coppie.	Rete, racchette da badminton e volani.
12'	Scambiarsi la racchetta 4 giocatori giocano su tutto il campo. Ogni coppia dispone di una sola racchetta. Dopo ogni colpo si consegna la racchetta al compagno.	Dopo 3 minuti di gioco, ogni coppia si sposta sul campo alla propria destra, in modo da avere sempre nuovi avversari (è possibile cambiare anche il compagno di gioco).	Rete, racchette da badminton e volani.
12'	Il compagno „legato“ Le coppie hanno nuovamente una sola racchetta; non devono tuttavia scambiarsela. Uno dei due giocatori tiene la racchetta e la mano del suo compagno. I due bambini devono così spostarsi sul campo da gioco tenendo conto della traiettoria del volano, ma anche del compagno "legato". In seguito scambio dei ruoli.	Dopo 3 minuti di gioco si cambiano i ruoli. In seguito cambio degli avversari.	Rete, racchette da badminton e volani.
4'	Piccola pausa per bere e ... si continua!		
10'	Gioco a rete Gioco a coppie a rete. I bambini si alternano nei colpi nel campo davanti (dalla rete fino alla prima linea del servizio) e cercano di spiazzare gli avversari cercando di farli muovere il più possibile nel campo.	Dopo 3 minuti di gioco, ogni coppia si sposta sul campo alla propria destra, in modo da avere sempre nuovi avversari (è possibile cambiare anche il compagno di gioco).	Rete, racchette da badminton e volani.
10'	Marito e moglie Gioco a coppie su tutto il campo. I bambini devono cercare di difendere la loro metà campo e, se necessario, aiutare il proprio compagno. È importante che i due compagni di squadra comunichino fra di loro (chi dei due prende il volano? Chi si sposta in avanti, indietro, ecc.?)	Dopo 3 minuti di gioco, ogni coppia si sposta sul campo alla propria destra, in modo da avere sempre nuovi avversari. (È possibile cambiare anche il compagno di gioco).	Rete, racchette da badminton e volani.

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/Schema	Materiale
4'	Riordino del materiale		
4'	Esercizi di allungamento 1. Tenere la racchetta per il manico e per la "testa". Allungarsi verso l'alto e lateralmente, piegandosi con il busto leggermente verso il basso. 2. Allungare le braccia verso l'alto. Il braccio che impugna il manico della racchetta si piega (in maniera che la racchetta sia rivolta con la sua testa verso il basso (dietro la schiena). La mano che tiene la testa della racchetta invece tira verso il basso (in seguito cambiare braccio). 3. Tenere la racchetta con entrambe le mani davanti al corpo (braccia tese) e ruotare lentamente il busto a destra e a sinistra. 4. In piedi a gambe leggermente divaricate, „disegnare“ fra le gambe un otto con la racchetta.	I partecipanti si dispongono in cerchio. Il monitor mostra i diversi esercizi proposti.	Racchette da badminton.
2'	Conclusione della lezione Fare il bilancio della lezione appena svolta e informare sui contenuti della prossima. Riordinare del materiale.		