



Torneo per le scuole

Descrizione delle postazioni

«IT'S SHUTTLE TIME»

Servizio in zona



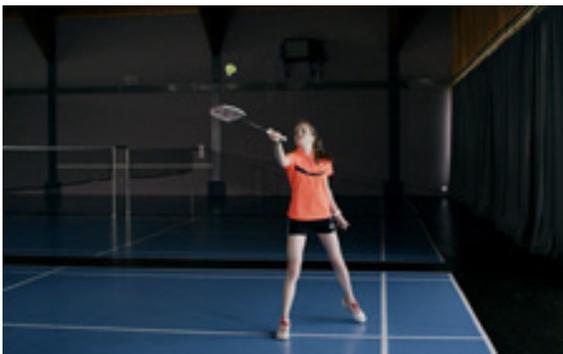
→ [Filmato](#)

Compito: Da circa due metri di distanza, cercare di tirare il volano in un luogo preciso (p. es. un carrello per il materiale).

Scopo / durata: Cercare di tirare il volano nel carrello più volte possibili entro 30 secondi.

Organizzazione: Il giocatore A tira e il giocatore B conta il numero di tiri riusciti.
Invertire i ruoli.
2 volte: allenamento e gara.

Giocolare



→ [Filmato](#)

Compito: Tirare il volano in aria e riprenderlo con la racchetta alternando dritto a rovescio (giocolare).

Scopo / durata: Giocolare il più possibile durante 30 secondi. Si conta ogni volta che il volano tocca la racchetta. Se il volano cade per terra, raccoglierlo e continuare a contare.

Organizzazione: Il giocatore A tira e il giocatore B conta. Invertire i ruoli.
2 volte: allenamento e gara.

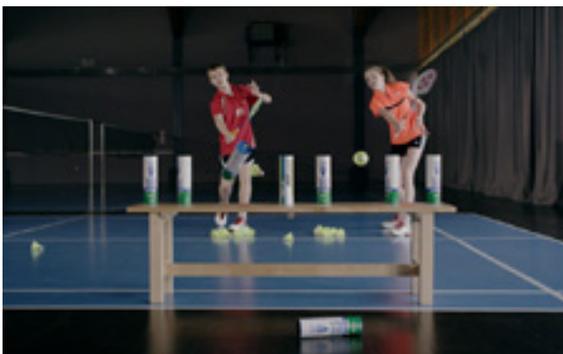
Bilanciare



→ [Filmato](#)

- Compito:** Tenere il volano in equilibrio sulla racchetta, sedersi (o sdraiarsi) e rialzarsi senza che il volano cada dalla racchetta.
- Scopo / durata:** Sedersi (fondo schiena per terra) o sdraiarsi (testa per terra) e rialzarsi (ginocchia tese) più volte possibili durante 30 secondi.
- Organizzazione:** Il giocatore A bilancia e il giocatore B conta. Invertire i ruoli.
2 volte: allenamento e gara.

Colpire le lattine



→ [Filmato](#)

Compito: Da circa due metri di distanza cercare di colpire e far cadere delle lattine (p. es. tubi per volani) con il volano.

Scopo / durata: Cercare di far cadere più lattine possibili durante 30 secondi.

Organizzazione: Il giocatore A cerca di colpire le lattine e il giocatore B conta.
Invertire i ruoli.
2 volte: allenamento e gara.

Trasporto del volano



→ [Filmato](#)

Compito / scopo: Tenere in equilibrio il volano sulla racchetta e cercare di svolgere un percorso più velocemente possibile, senza far cadere il volano. Se si perde il volano, fare due passi indietro, riposizionare il volano sulla racchetta e ripartire. Chi è più veloce?

Organizzazione: I due giocatori A e B partecipano contemporaneamente. Disporre due percorsi in parallelo.

Percorso: Slalom con ostacoli (p. es. sopra una panchina, attorno a un cerchio, sopra una parte superiore di un cassone, ecc.).

Giù dal muro



- Compito:** Tirare il volano verso il muro da circa due metri di distanza. Raccogliere il volano quando è per terra e continuare.
- Scopo / durata:** Tirare più volte possibili il volano sul muro durante 30 secondi.
- Organizzazione:** Il giocatore A tira e il giocatore B conta le volte che il volano colpisce il muro.
Invertire i ruoli.
2 volte: allenamento e gara.

Test di reazione



Compito: Il giocatore A è in piedi con le braccia tese (altezza delle spalle) a circa 3 metri di fronte al giocatore B. A tiene una pallina da tennis in ogni mano. Se A lascia cadere una delle palline, B deve raccoglierla facendo un affondo prima che colpisca il suolo per la seconda volta.

Scopo / durata: 10 tentativi. Cercare di raccogliere più palline possibili.

Organizzazione: Il giocatore A fa cadere le palline da tennis e il giocatore B cerca di catturarle.
Invertire i ruoli.
2 volte: allenamento e gara.