

# Lezione

## Drive e tiri sopra la testa

**Questa lezione permette agli allievi di apprendere gli elementi di base per eseguire i drive e i tiri sopra la testa. Si tratta di imparare a colpire il volano davanti al corpo per ottenere dei drive piatti e veloci e a eseguire dei tiri sopra la testa fluidi.**

### Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti

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

### Obiettivi d'apprendimento

- Essere in grado di realizzare uno scambio di battute da metà campo.
- Dimostrare un tiro sopra la testa.

	Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Introduzione	5' <b>Acchiappare le piume</b> Gli allievi si tirano un volano cercando di eseguire diversi compiti. Il volano va acciuffato dal compagno. • Tirare più alto e/o più lontano possibile. • Tirare verso le gambe del compagno. • Tirare due volani insieme. → <a href="#">Filmato</a>	Incoraggiare la corretta tecnica di lancio sopra la testa.	<b>Più facile</b> • Ridurre distanza. • Acchiappare con due mani.  <b>Più difficile</b> • Aumentare la distanza. • Acchiappare il volano con una mano. • Cercare di catturare i volani con un tubo in plastica per volani.	Spiegare ai bambini che durante i lanci bisogna sempre fare attenzione al viso e agli occhi.
	5' <b>Tenere libero il campo</b> Squadre di 4-6 allievi, disposti davanti la rete, gareggiano. Ciascun giocatore ha un volano. Al segnale dell'istruttore lancia il volano nel campo avversario il più alto e lontano possibile; quindi tenta di intercettare i volani avversari e li rilancia nel campo avversario. Quando l'istruttore interrompe il gioco, la squadra con più volani nel proprio campo perde. → <a href="#">Filmato</a>	Incoraggiare la corretta tecnica di lancio sopra la testa.	<b>Più facile</b> Abbassare la rete.  <b>Più difficile</b> Diminuire il numero di allievi e aumentare il numero di volani.	Consigli • Durante i lanci, fare attenzione a non colpire occhi e viso; • fare attenzione ai volani a terra.
Parte principale	5' <b>Introduzione al drive</b> Gli allievi provano a imitare la dimostrazione del tiro e del cambio dell'impugnatura (diritto e rovescio).	• Posizione di partenza: ginocchia leggermente flesse, racchetta davanti al corpo (in posizione verticale). • Movimenti corti della racchetta.		Ev. mostrare la sequenza di immagini.

	Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Parte principale	10' <b>Esercizio di lancio racketspeed</b> Gli allievi lavorano in coppie. Uno lancia il volano da un lato del campo (all'altezza spalla) l'altro lo colpisce. Cambiare ruolo dopo 8-10 colpi.  → <a href="#">Filmato</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanciare il volano all'altezza e velocità giusta.</li> <li>• Movimenti corti della racchetta.</li> <li>• Tenere la racchetta davanti al corpo.</li> </ul>	<b>Più difficile</b> Se gli allievi eseguono correttamente l'esercizio, il compagno potrà lanciare i volani con più frequenza, ottenendo la riduzione dello swing.	Mantenere la distanza di sicurezza tra i compagni durante i lanci.
	5' <b>Esercizio di tiro racketspeed</b> Gli allievi lavorano a coppie per creare scambi con drive di rovescio e di diritto. Si lavora senza rete, a distanza di 5-6 metri (i corridoi laterali del campo). <ul style="list-style-type: none"> <li>• incrementare gradualmente la velocità.</li> <li>• Chi riesce a fare più tiri in un minuto?</li> <li>• Chi riesce ad aumentare la distanza sempre di un passo?</li> </ul> → <a href="#">Filmato</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dare importanza alla posizione di partenza.</li> <li>• Portare il gomito verso il corpo.</li> <li>• Lavorare con le dita, impugnando saldamente il manico, per generare potenza.</li> </ul>	<b>Più facile</b> Non alternare fra diritto e rovescio.  <b>Più difficile</b> Alternare il drive di diritto e di rovescio (assicurarsi del cambio corretto d'impugnatura).	Mantenere la distanza di sicurezza tra gli allievi.
	5' <b>Duello del clear</b> Gli allievi cercano di tirare più lontano possibile. Chi riesce a scacciare l'avversario il più possibile?	Permettere agli allievi di scoprire la tecnica da soli e motivarli a sperimentare tramite domande.	<b>Più facile</b> Lanciare invece di tirare.	
	5' <b>Introduzione tiri sopra la testa</b> L'istruttore spiega i diversi colpi sopra la testa utilizzati nel badminton e la differenza tra drop e clear. Gli allievi provano a imitare la dimostrazione.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiegare agli allievi che i colpi sopra la testa devono avere lo stesso movimento.</li> <li>• Stessa azione/movimento del clear ma con finale spinto/appoggiato, anziché colpito.</li> </ul>		Ev. mostrare sequenze di immagini.

		Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Parte principale	10'	<p><b>Esercizio di lancio clear</b></p> <p>Gli allievi giocano in coppia su una metà campo. Il giocatore A nello stesso lato del campo del giocatore B, lancia il volano in alto per il giocatore B che lo colpisce con un clear di diritto con rotazione del busto. Il giocatore C, dall'altra parte del campo, prende al volo il volano e lo rilancia al giocatore A per ripetere l'esercizio. Ogni 10 ripetizioni, i giocatori cambiano ruolo.</p> <p style="text-align: right;">→ <a href="#">Filmato</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizionarsi lateralmente.</li> <li>• Braccia/gomiti all'altezza della spalla</li> <li>• La racchetta si deve muovere verso il volano.</li> <li>• Intercettare e colpire il volano alla massima altezza, con movimento rapido della racchetta.</li> <li>• Rotazione del busto di 180°.</li> </ul>	<p><b>Più difficile</b></p> <p>Cercare di colpire un bersaglio predefinito.</p>	
	Ritorno alla calma	5'	<p><b>Record</b></p> <p>Gli allievi eseguono il maggior numero di passaggi oltre una rete alta. Chi riesce a fare più passaggi senza errori?</p>	Cambiare il compagno almeno una volta.	<p><b>Più difficile</b></p> <p>Il clear dell'allievo A deve arrivare almeno oltre una linea marcata per terra. Altrimenti, B ottiene un punto.</p>
5'		<p><b>Clear con evoluzione</b></p> <p>Tra i tiri cercare di svolgere un'evoluzione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passare la racchetta da una mano all'altra e ritorno.</li> <li>• Muovere la racchetta dietro il corpo e poi portarla di nuovo davanti.</li> </ul> <p style="text-align: right;">→ <a href="#">Filmato</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dopo un po' di tempo, cambiare il compagno.</li> <li>• Gli allievi possono ideare loro stessi delle evoluzioni.</li> </ul>	<p><b>Più facile</b></p> <p>Girare la racchetta in mano.</p> <p><b>Più difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toccare l'angolo della rete con la racchetta.</li> <li>• Sedersi e rialzarsi.</li> </ul>	