

Lezione

Smash e parata dello smash

La presente lezione permette agli allievi di imparare le basi dello smash e della parata dello smash. Si tratta in particolare di effettuare un movimento veloce sopra la testa per ottenere una schiacciata potente e creare pressione nello scambio. Per parare uno smash, si cerca di fare un movimento corto e teso per colpire il volano davanti al corpo.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 60 minuti

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

Obiettivi d'apprendimento

- Imparare i movimenti corretti per eseguire uno smash potente.
- Essere in grado di rispondere allo smash con una parata breve ed efficace.

		Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Introduzione	5'	Attacco al castello Formare due squadre di circa 4-5 allievi che si affrontano durante un determinato periodo di tempo. Gli attaccanti sono in piedi dietro la linea laterale e lanciano dei volani (=palle di cannone) nell'altra metà campo. I difensori sono sulla linea di centro e formano le mura del castello cercando (p. es. saltando) di parare le cannonate.	<ul style="list-style-type: none"> • Prevedere abbastanza volani (o palline da tennistavolo o softball). • Come contare il punteggio: i colpi di cannone che raggiungono l'obiettivo (dietro al muro) contano 5 punti per gli attaccanti. I colpi prati valgono 5 punti, i colpi catturati 10 punti per i difensori. 	Più difficile I colpi di cannone che sono intercettati da un allievo dietro il muro, contano 10 punti per i difensori. Più facile Ridurre la distanza.	
	5'	La parata dei portieri Due allievi definiscono una porta su una parete. L'allievo A (portiere) cerca di parare i volani che B lancia con tiri sopra la testa.	<ul style="list-style-type: none"> • Non è permesso mirare alla testa. • Invertire i ruoli dopo aver tirato circa 6 volani. 	Più facile Usare softball invece di volani. Più difficile Difendere solo con la mano sinistra o la destra.	
Parte principale	5'	Introduzione smash e parata Gli allievi provano a imitare la dimostrazione del tiro.	Consigli tecnici <ul style="list-style-type: none"> • La preparazione è come quella del clear. Intercettare/colpire il volano davanti a sé. • Il volano deve essere colpito e indirizzato verso il basso (se necessario, abbassare la rete). La mano si muove attivamente verso il volano. 		Mantenere una distanza di sicurezza fra i bambini per evitare contatti.

	Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Parte principale	5' Wimbledon Gli allievi lanciano un volano (o un softball) dietro la linea di fondo e fanno un servizio da tennis oltre la rete. <ul style="list-style-type: none"> • Chi riesce a colpire il volano? • Chi riesce a tirare il volano oltre la rete? • Chi riesce a tirare il volano per terra senza che un altro allievo riesca a pararlo? 	<ul style="list-style-type: none"> • Non è permesso mirare alla testa. • Si può giocare con o senza rete (min. 5 m di distanza). 	<p>Più facile Lanciare il volano.</p> <p>Più difficile Servizio in un punto determinato (bersaglio).</p>	Con o senza rete/corda.
	10' Smash su passaggio A coppie: un allievo lancia il volano per consentire al compagno di eseguire una difesa corta (volano lanciato all'altezza della vita più giù). → Filmato	<p>Consigli tecnici</p> <ul style="list-style-type: none"> • La preparazione è come quella del clear (vedi gli obiettivi principali delle lezioni 13 e 14). • Intercettare (colpire) il volano di fronte al corpo. • Colpire il volano vigorosamente. 	<p>Più facile Tirare il volano invece che lanciarlo.</p> <p>Più difficile</p> <ul style="list-style-type: none"> • È possibile includere passi chasse prima del colpo e in seguito muoversi in avanti. • Utilizzare bersagli per migliorare la precisione • Invece del lancio, fare un servizio. 	Tubo di plastica per Volani Cerchio Cassone
	10' Parata al lancio Gli allievi si esercitano in gruppi da 3. A è in piedi su una panchina e lancia il volano in basso verso B. B cerca di parare il lancio. C raccoglie il volano. Dopo 5 tiri si cambia. → Filmato		<p>Più difficile Disporre un cerchio per terra davanti alla panchina. Cercare di deviare la parata nel cerchio.</p>	Panchina Cerchi/nastri

		Svolgimento	Consigli importanti	Possibilità di modifica	Organizzazione/materiale
Parte principale	5'	<p>Smash e parata corta dalle due parti</p> <p>A coppie: lo scambio inizia con un servizio alto, seguito da uno smash, un block corto a rete di difesa e nuovamente un lift per ripetere la sequenza (lift-smash-block-lift).</p> <p style="text-align: right;">→ Filmato</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Allenare gli obiettivi principali relativi alla tecnica dei colpi. • Dividere i giocatori in base al livello. • Cambiare regolarmente i compagni. 	<p>Più facile Abbassare la rete o diminuire l'area di gioco.</p> <p>Più difficile Stimolare la precisione dei giocatori aggiungendo dei bersagli.</p>	Un obiettivo demarcato.
Ritorno alla calma	15'	<p>Singolo su una metà campo con premio</p> <p>Gli allievi giocano su metà campo, con la zona davanti la rete (tra la rete e la linea di servizio) proibita. Si gioca con il punteggio classico del badminton, ma se si vince lo scambio con lo smash, si guadagnano due punti.</p> <p style="text-align: right;">→ Filmato</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se il gruppo è troppo numeroso, tre o quattro allievi possono giocare sulla stessa metà campo. Il vincitore rimane in campo e rialza il proprio punteggio, mentre il nuovo giocatore prende in dote il punteggio del giocatore uscente. • È possibile giocare a squadre mescolando gli allievi con abilità e livelli diversi. 	<p>Più facile Abbassare la rete e/o diminuire l'area di gioco.</p> <p>Più difficile Si vince automaticamente se lo smash tocca a terra senza che l'avversario lo intercetti.</p>	