

Badminton

mobile
inserto pratico

14

1|06 UFSPO & ASEF



Giocare con il volano // Per molti anni è stato uno dei giochi preferiti da fare nel tempo libero. Oggi il badminton è in piena espansione. Praticato da bambini e da adulti, questo sport permette lo sviluppo della coordinazione motoria, della tattica e della velocità.

Priska Roth, Thomas Richard, Ralph Hunziker

Traduzione: Davide Bogiani; foto: Philipp Reinmann; disegni: Leo Kühne; impostazione grafica: Andrea Hartmann/Monique Marzo

► Il badminton è il gioco di rinvio più veloce. Nelle schiacciate, i migliori giocatori al mondo sono in grado di lanciare il volano fino alla velocità di 300 chilometri orari. Una delle numerose caratteristiche di questo sport che lo trasforma in una vera e propria attrazione, da integrare anche nell'insegnamento.

Semplice, rapido e attrattivo

A differenza del tennis, il badminton è uno sport di facile apprendimento sia per gli allievi che per i principianti. Soprattutto nelle fasi iniziali dell'insegnamento i progressi sono considerevoli. Inoltre le ragazze e i ragazzi possono giocare insieme.

Si tratta di una disciplina poco costosa e quindi accessibile a tutti. Al contrario dello squash, è uno sport che può essere praticato ovunque e non necessita di un'apposita sala. Sommando tutti questi fattori il badminton si rivela una disciplina estremamente completa e ideale per l'apprendimento di diverse tecniche di rinvio.

L'abbicci del badminton

Questo inserto pratico inizia con una raccolta di esercizi, utili per ampliare il repertorio dei movimenti legati alla tecnica di lancio. Vi si possono trovare interessanti indicazioni anche per il gioco del goba e dell'indiaca.

Dalla pagina 6 in avanti si approfondiscono i vari aspetti della disciplina, con delle proposte di esercizi di base per migliorare il servizio, lo smash, ecc.

Dalla pagina 8 alla 13 vengono invece illustrate le varie forme di competizione e la tecnica dei diversi tiri; ogni sequenza tecnica è accompagnata dai rispettivi test di valutazione. Alla fine vengono proposti dei suggerimenti per il gioco nel doppio per cui si opta spesso nella lezione di educazione fisica. //

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.

I lettori possono richiedere altri esemplari:

- 1 copia (con rivista «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- A partire da 2 copie (soltanto l'inserto pratico): Fr. 5.-/€ 3,50 (a copia)
- A partire da 5 copie: Fr. 4.-/€ 3.-
- A partire da 10 copie: Fr. 3.-/€ 2.-

Le ordinazioni sono da inoltrare a:

UFSPO, 2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Si inizia giocando



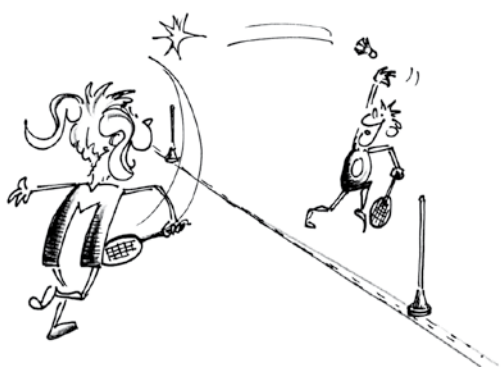
Senza rete

Come? Due allievi effettuano dei passaggi con una pallina di gommapiuma (softball), utilizzando una racchetta da tennistavolo o un semplice asse di legno. Quale gruppo riesce ad eseguire il maggior numero di passaggi senza far cadere la pallina al suolo? Quale coppia è in grado di effettuare dieci passaggi tenendo la racchetta prima con la mano destra e poi con la sinistra?

Perché? Favorire la cooperazione ed allenare i movimenti di tiro sia con la mano destra che con la sinistra.

Varianti:

- stessa cosa ma giocando con l'indiacca;
- forme di gioco (1:1, 2:2) con possibilità di rimbalzo al suolo.



Il record

Come? Due squadre (composte ognuna di cinque a otto allievi) giocano con un volano in un campo delimitato da due linee di fondo. Il giocatore che prende il volano dopo il tiro effettuato dal suo compagno, fa guadagnare un punto alla propria squadra. Chi è in possesso del volano ha diritto ad un solo passo prima di effettuare il tiro successivo. Se invece il volano cade a terra, dovrà essere giocato dalla squadra avversaria.

Perché? Sperimentare differenti traiettorie del volano.

Varianti:

- giocare con due volani o mirare il canestro;
- formare delle squadre composte di pochi allievi e giocare sulla larghezza del campo. Il punto viene assegnato se tutti i giocatori hanno colpito il volano.



Piazza pulita

Come? Due squadre composte di tre fino a sei giocatori sono disposte su due campi di badminton. In ogni campo si trovano tre volani in più rispetto al numero dei componenti della squadra. Lo scopo è di lanciare tutti i volani nel campo avversario. Regole: si può lanciare un solo volano alla volta colpendolo sopra la propria testa. Colpire il muro prima di effettuare un altro lancio.

Perché? Esercitare il movimento di lancio.

Osservazione: prevedere un arbitro per ogni campo per garantire il rispetto delle regole.

Variante: giocare lanciando «oggetti volanti» (pallina di gommapiuma, palloni di diverse grandezze e materiali) sopra la rete di pallavolo.

Famiglie di movimento

► La tecnica di tiro nel badminton è imparentata con quelle di lancio e di tiro di altre discipline sportive come ad esempio il lancio del giavellotto, lo smash o il servizio nel tennis o il tiro nella pallamano. È consigliato sperimentare queste affinità motorie per acquisire al meglio la tecnica di lancio.

Per ampliare il repertorio dei movimenti chiave è utile variare le forme di tiro: colpendo il volano con racchette diverse (tennis, goba), oppure utilizzando altri tipi di palline (softball) o altri «oggetti volanti», come ad esempio l'indiacca. Troverete altri spunti a pagina 15.

Staffetta volante

Come? Si formano dei gruppi di tre giocatori. Al segnale, i primi giocatori (A) di ogni gruppo lanciano il volano. In seguito toccano la mano del compagno (B), il quale agguanta il volano, per poi rilanciarlo a sua volta ad un altro compagno (C). Quale gruppo raggiunge più velocemente il muro?

Perché? Esercitare il movimento di presa sotto forma di staffetta.

Variante: ogni gruppo ha a disposizione una sola racchetta. Dopo che il compagno ha preso il volano, consegnargli la racchetta per effettuare a sua volta il tiro. Quale gruppo compie meno passaggi sia nel percorso di andata che in quello di ritorno?



Sotto controllo

Come? Sperimentare alcuni trucchetti di abilità. Raccogliere il volano dal suolo con il solo uso della racchetta e farlo roteare sulla circonferenza della stessa. In seguito lanciare il volano e riprenderlo ammortizzandolo con un movimento (della racchetta) verso il basso. Effettuare infine dei piccoli palleggi.

Perché? Migliorare l'abilità con la racchetta.

Varianti:

- svolgere il movimento prima con la mano destra, poi con quella sinistra impugnando la racchetta in diversi modi;
- eseguire lo stesso esercizio ma con delle palline di gommapiuma.



Catturare il volano

Come? Gettare in verticale il volano e riprenderlo ammortizzando l'impatto con un movimento dolce (della racchetta) verso il basso. Il volano non dovrebbe rimbalzare, ma rimanervi «incollato». Eseguire lo stesso esercizio anche con la mano «debole».

Perché? Migliorare l'abilità con la racchetta.

Varianti:

- svolgere più volte l'esercizio aggiungendo progressivamente ulteriori difficoltà;
- sedersi, sdraiarsi e poi rialzarsi;
- svolgere l'esercizio tenendo la racchetta tra le gambe o dietro la schiena.



Molti tiri, impugnature diverse

► Ogni situazione presuppone un'impugnatura diversa della racchetta. I principianti, di solito, afferrano la racchetta con la mano dominante come se avessero in mano un martello. Questa tecnica è indicata da un lato per tiri nei quali non viene richiesta molta velocità e dall'altro per le situazioni in cui il volano viene colpito sopra la testa e in posizione frontale.

I tiri di diritto e di rovescio costituiscono le due varianti che il principiante dovrebbe conoscere per gestire ogni situazione. Grazie ad un movimento di rotazione (pronazione per il tiro di diritto e supinazione per il tiro di rovescio) il giocatore riesce ad aumentare di molto la velocità del volano. Inoltre, il tiro di diritto è spesso accompagnato da un movimento di rotazione del tronco, mentre il rovescio può essere giocato frontalmente, senza alcun movimento del tronco.



Impugnatura per il diritto



Impugnatura per il rovescio



Cacciatore sulla linea

Come? In ogni campo di badminton (senza rete) ci sono da sei a dieci giocatori. È permesso compiere degli spostamenti unicamente seguendo le linee del campo da gioco. Per cambiare linea, è necessario prima toccare con il piede l'intersezione delle due linee. Il cacciatore tiene il volano in mano e, senza superare i compagni, deve acciuffare le prede che si trovano sulla sua stessa linea. Se un giocatore non rimane sulla linea diventa automaticamente cacciatore.

Perché? Conoscere le linee del campo di badminton.

Variante: I giocatori si spostano in vari modi sulla linea (ad esempio camminando all'indietro, al galoppo, ecc.).



Gli autori

Un caloroso ringraziamento a Priska Roth, esperta G+S e docente di educazione fisica all'Università di Berna, e a Thomas Richard, esperto G+S e allenatore diplomato per sportivi d'élite, per la loro preziosa collaborazione. Contatto: priska.roth@sport.unibe
thomas.richard@swissolympic.ch

Nel barattolo

Come? Ogni giocatore dispone di un barattolo aperto alle due estremità. Un giocatore lancia il volano, che il compagno cerca di far entrare nel barattolo. Poi ci si scambiano i ruoli. Chi dei due lancia più lontano?

Perché? Migliorare la precisione e la tecnica di lancio.

Variante: tenere il barattolo all'altezza della fronte.

Il castello

Come? Formare tre o quattro squadre (di circa sei giocatori ognuna). Ogni gruppo inizialmente si trova sopra l'elemento superiore del cassone svedese. Nel campo ci sono tanti volani quanti giocatori. Ad un segnale, ogni giocatore deve correre, prendere un volano e poi ritornare sul cassone, mantenendosi in equilibrio. Qual è il gruppo più veloce?

Perché? Migliorare la velocità e lo spirito di squadra.

Variante: ogni gruppo definisce un «re», il quale rimane sul cassone senza la racchetta. I compagni, ad un segnale, scendono dal cassone, ognuno di loro prende un volano e lo lancia, con un tiro di racchetta, verso il «re». Quale gruppo recupera il maggior numero di volani?

Caccia all'uccello

Come? Lavoro a coppie. Un giocatore (B) si dispone tre, quattro metri dietro il compagno (A). L'allievo B lancia il volano, colpendolo con la racchetta sopra la testa. A dovrà recuperare il volano prima che cada a terra. Dosare la traiettoria affinché l'esercizio non sia troppo facile ma nemmeno troppo difficile.

Perché? Allenare la velocità e la reazione nel gioco.

Variante: svolgere lo stesso esercizio, ma il giocatore A effettua il lancio con un rinvio di racchetta.

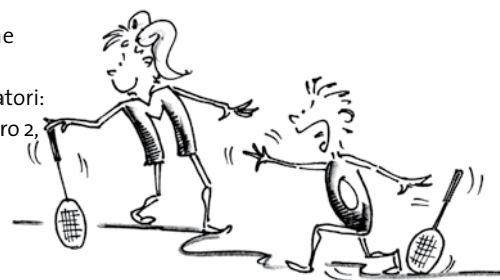


A testa in giù

Come? Suddividere la classe nei due campi da gioco. Ogni allievo ha una racchetta (di badminton, di tennis, mazza da baseball, ecc.). Al segnale tutti gli allievi appoggiano al suolo la loro racchetta in equilibrio sul manico e scattano a prendere quella del compagno, prima che questa cada a terra.

Perché? Allenare le velocità e la reazione nel gioco.

Variante: attribuire un numero ai giocatori: il numero 1 prenderà la racchetta numero 2, il numero 2 la 3, ecc.



Cacciare con il volano

Come? Da sei a dieci allievi si dispongono sul campo di badminton privo di rete. Il cacciatore può fare al massimo tre passi e cerca di colpire le prede, lanciando loro il volano. Se un giocatore esce dalle linee di gioco, diventa cacciatore.

Perché? Sono forme di gioco per capire le traiettorie, allenare i movimenti di lancio e di presa.

Variante: con due cacciatori oppure obbligando il cacciatore a colpire una determinata parte del corpo (ad esempio solo le gambe o le braccia).



Quanti tiri!

Le regole del badminton giungono dall'Inghilterra. Lo si nota dalle misure del campo e dalla terminologia dei diversi tiri:

1 Clear: tiro, grazie al quale il volano dalla linea di fondo arriva vicino alla linea di fondo del campo avversario.

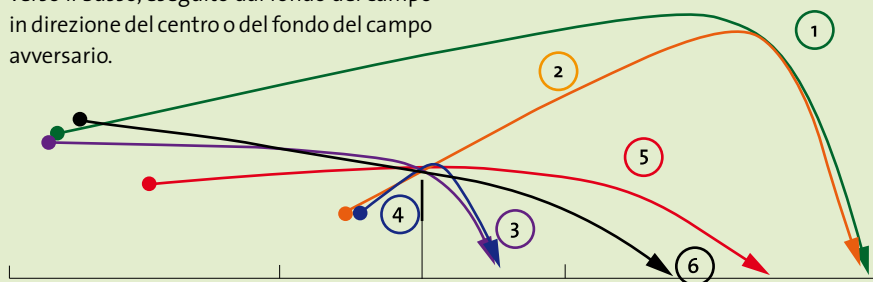
2 Lob: tiro dalla rete fino alla linea di fondo del campo avversario.

3 Drop: tiro dalla linea di fondo. Il volano atterra subito dopo la rete.

4 Drop rete: tiro debole, che inizia e termina vicino alla rete dei rispettivi campi.

5 Drive: tiro veloce, piatto, appena sopra la rete e che atterra al centro o in fondo al campo da gioco avversario.

6 Smash: tiro effettuato con forza, diretto verso il basso, eseguito dal fondo del campo in direzione del centro o del fondo del campo avversario.



Il gioco prende forma

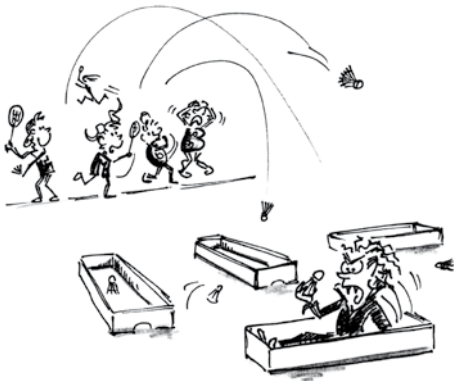


Il bersaglio

Come? I giocatori sono suddivisi in gruppi di tre allievi e si dispongono ad una certa distanza dalle spalliere. Queste sono demarcate con dei nastri, tra i quali gli allievi devono lanciare il volano con un servizio. Chi riesce a centrare questa zona almeno sei volte?

Perché? Migliorare la precisione del servizio.

Variante: mirare dei bersagli dipinti sulla parete, oppure i tabelloni del cestro.



Precisione

Come? Disporre gli elementi del cassone in una metà campo di gioco. Gli allievi si trovano nell'altra metà campo ed effettuano sei servizi. Chi riesce a far entrare il maggior numero di volte il volano negli elementi del cassone?

Perché? Esercitare la precisione del servizio.

Variante: utilizzare diversi bersagli (cerchi, coni, ecc.).

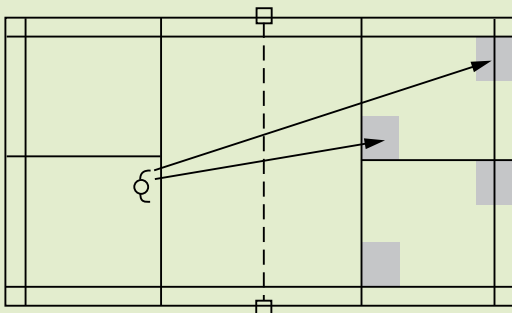
Test

«Valutare il servizio»

Come? Si esegue un numero stabilito di servizi in diagonale verso il tappeto che si trova nell'angolo estremo del campo avversario. La metà dei servizi verrà invece diretta verso il tappeto posto proprio davanti al giocatore e l'altra metà sul tappeto disposto sulla linea dei servizi, in fondo al campo. Il servizio è valido quando il volano cade direttamente sul tappeto.

Perché? Verificare la precisione del tiro e variarne la lunghezza.

Consiglio: attribuire una nota per la tecnica e una per la precisione.



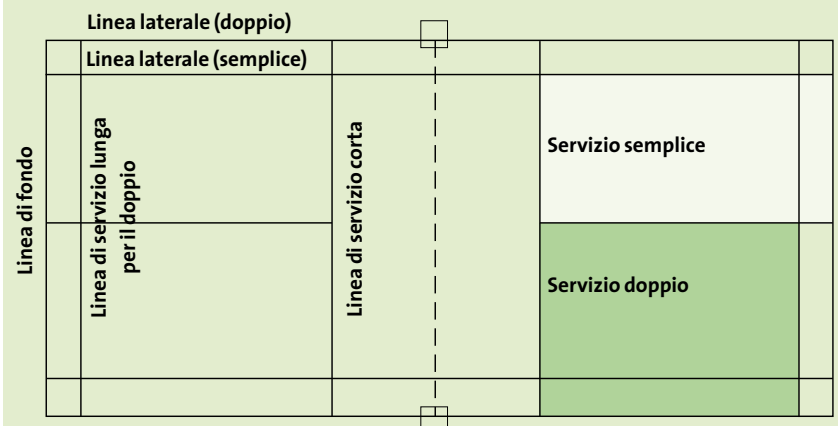
Messa in gioco

► Il servizio deve essere effettuato obbligatoriamente in diagonale nel campo da gioco avversario, all'interno dell'area (rettangolare) di servizio. La zona di ricezione del servizio nel singolo è un po' più ampia rispetto a quella del doppio (vedi disegno). Se i punti del giocatore che serve sono pari, il servizio viene effettuato da destra. Per un punteggio dispari, il servizio è invece eseguito da sinistra. Il giocatore al servizio deve colpire il volano al massimo all'altezza della vita, non può effettuare delle finte e la paletta deve essere visibilmente sotto la mano. Le regole del badminton possono essere scaricate dal sito www.swiss-badminton.ch

Consigli per i principianti: i giocatori che faticano a colpire il volano, dovrebbero:

- impugnare la racchetta un po' più in avanti rispetto all'impugnatura abituale;
- lanciare il volano ad una dovuta distanza dal proprio corpo;
- osservare il volano durante l'intero movimento.

L'opuscolo G+S «Formazione di base badminton» descrive nei dettagli i diversi tiri, così come le rispettive tecniche di spostamento all'interno del campo (vedi bibliografia a pagina 15).



Agonismo in campo

Andicap

Come? Il gioco si conclude quando si raggiungono dieci punti. Ogni scambio equivale ad un punto. L'avversario parte con quattro punti di vantaggio. Chi è in grado di recuperare il suo ritardo?

Perché? Uniformare il livello.

Variante: il giocatore più debole annota i punti anche sul servizio dell'avversario.

Cintura di sicurezza

Come? Il punto può essere attribuito solo quando il servizio è valido. Nel caso in cui il giocatore che esegue il servizio commette un errore, gli vengono tolti tutti i punti.

Perché? Imparare a gestire situazioni di pressione.

Tre passaggi

Come? Gli allievi giocano unicamente in diagonale. Viene assegnato un punto quando un giocatore vince tre scambi consecutivi.

Perché? Migliorare la concentrazione.

L'eredità

Come? Formare dei gruppi di tre giocatori. I primi due giocatori si sfidano fino quando uno dei due raggiunge cinque punti. Il vincitore rimane in campo, mentre il perdente lascia il suo posto al terzo giocatore, il quale eredita il suo punteggio. Il vincitore ricomincia invece da zero punti.

Perché? Simulare lo stress da competizione.

Ambidestro

Come? I giocatori effettuano i tiri impugnando la racchetta prima con la mano destra, poi con la sinistra.

Perché? esercitare sia il tiro con la mano destra che con quella sinistra.

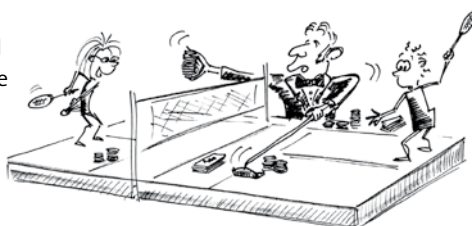
Variante: suddividere il campo in due settori. In uno di questi si gioca con la mano destra, nell'altro con quella sinistra.



La puntata

Come? Entrambi i giocatori hanno un «conto in banca» che all'inizio del gioco è di cinque punti. Il giocatore che effettua il servizio dice al compagno quanto intende puntare. Se vince il servizio gli vengono assegnati i punti, se invece lo perde gli vengono tolti.

Perché? Imparare a giocare sotto pressione.



Punteggi fantasiosi

► Nel badminton vengono giocati tre set fino ad un totale di 15 punti. L'unica eccezione è il singolo femminile, dove si gioca fino a raggiungere 11 punti per set. Il punto viene attribuito unicamente al giocatore che serve. Se è invece l'avversario a vincere lo scambio, questi si aggiudica il servizio. Da alcuni anni si parla di modificare il conteggio e si sperimentano alcuni nuovi metodi. Una cosa invece è certa: durante gli allenamenti o a scuola è importante variare la modalità con cui vengono assegnati i punti. Questo permette di rendere il gioco più dinamico e attrattivo.

A chi il primo servizio?

► Nelle competizioni, la scelta del servizio avviene nel seguente modo: si appoggia la racchetta sulla linea di metà campo e la si lascia cadere. A dipendenza del campo in cui cade la racchetta, il giocatore può scegliere il campo e il servizio. Il vincitore del set servirà per primo nel set successivo.



Tiri precisi e variati

Giocare con il partner

Come? Gli allievi giocano con due volani contemporaneamente. Quale gruppo riesce a mantenere contemporaneamente tre volani in aria?

Perché? Collaborazione e sincronismo.

Varianti: giocare in quattro, con due volani. Cambiare posizione con il compagno dopo ogni scambio.

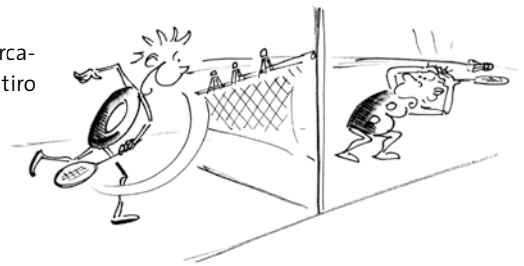


Tiro ai piccioni

Come? Disporre degli oggetti sulla rete. Gli allievi cercano di colpire e far cadere gli oggetti dalla rete con un tiro rapido e piatto (drive).

Perché? Allenare la precisione nel «drive».

Variante: eseguire i tiri da un cerchio o dietro delle linee ben determinate.



Il «toccarete»

Come? Due giocatori effettuano dei passaggi sopra la rete. In due minuti cercano di toccare con il volano l'estremità superiore della rete, per poi farlo cadere nel campo avversario. Quale gruppo tocca dieci volte la rete senza far cadere il volano?

Perché? Allenare precisione e motricità fine.

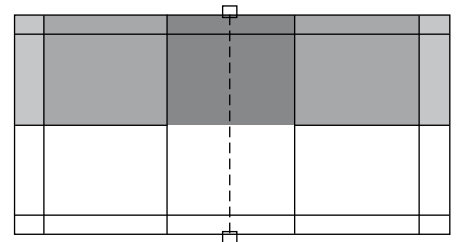
Variante: giocare contro il compagno. Contare quante volte si tocca la rete.

Gioco per settori

Come? Suddividere ogni metà campo in tre zone, ognuna delle quali corrisponde ad un preciso punteggio. Due giocatori svolgono la partita nel rispetto delle usuali regole di gioco. Un punteggio aggiuntivo è attribuito al giocatore quando l'avversario lascia cadere il volano in una di queste zone.

Perché? Migliorare la precisione ed esplorare il campo di gioco.

Variante: i punti vengono assegnati solo se il volano cade nelle zone anteriore e posteriore.



Collaborare e competere

GAG: questo metodo (globale, analisi, globale) si addice particolarmente all'insegnamento e all'apprendimento del badminton. Dopo aver sperimentato una forma di gioco (globale), all'allievo vengono fornite spiegazioni tecniche riguardo un determinato movimento (analisi). In seguito applicherà quanto appreso in una nuova forma di gioco (globale).

Principi per il gioco: non bisogna giocare necessariamente contro il compagno, bensì anche con il compagno. La collaborazione è

infatti una caratteristica molto importante, soprattutto nelle fasi iniziali dell'apprendimento.

Organizzazione: molte palestre dispongono di quattro campi di badminton. Questo permette di coinvolgere otto allievi se si gioca il singolo e 16 se invece si gioca il doppio. Per le classi fino a 25 allievi, il docente deve trovare delle fantasiose alternative per l'organizzazione del gioco.

Allenamento per postazioni: gli allievi si allenano in gruppo. Ad ogni postazione de-

vono svolgere dei compiti prestabiliti.

Tre per campo: gli allievi cambiano, ad esempio, dopo aver conseguito un determinato punteggio.

Forme di spostamento: gli allievi esercitano diverse forme specifiche di spostamento, tutti allo stesso tempo.

Forme di tornei: torneo ad eliminazione o torneo a cassette? L'opuscolo G+S «Forme di tornei» indica molte possibilità per l'organizzazione di tornei (vedi bibliografia a pagina 15).

Gioco cooperativo

Come? Due allievi giocano secondo uno schema di gioco ben preciso: due passaggi lunghi e due corti. A effettua un servizio lungo, B risponde con un «clear», A ribatte con un «drop» e B con un «drop a rete». In seguito A continua con un «lob», ecc.

Quale gruppo esegue la combinazione in modo fluido?

Perché? Migliorare la cooperazione.

Variante: nel doppio. Su un campo gli allievi giocano diritto, nell'altro campo in diagonale.

«Drop-test»

Come? Il giocatore A è vicino alla rete ed effettua dei tiri (lob) di diversa altezza e lunghezza. L'avversario risponde con un «drop». Quanti scambi riescono ad effettuare i giocatori?

Perché? Migliorare la sicurezza e la precisione nei tiri.

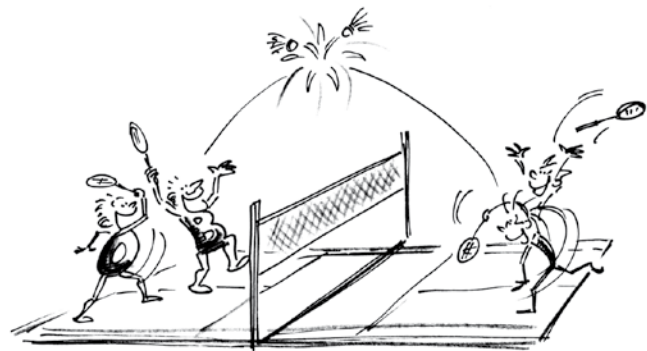
Variante: i lanci che toccano la rete valgono tre punti.

Traffico aereo

Come? Due coppie giocano in diagonale (Clear). Quale gruppo (composto di quattro allievi) riesce a far scontrare i volani in volo?

Perché? Migliorare le capacità coordinative del ritmo e dell'orientamento.

Variante: le coppie giocano vicino alla rete (drop a rete), sempre in diagonale.



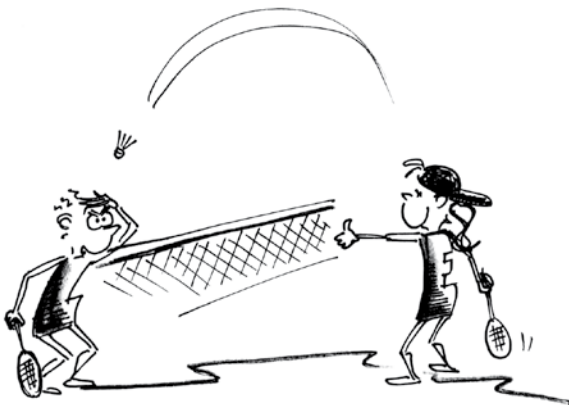
Test

Gioco di mani

Come? Dopo ogni tiro, il giocatore mostra con le dita un numero (da zero a cinque) al compagno. Quest'ultimo deve riconoscere il numero e «leggerlo» ad alta voce prima di colpire il volano.

Perché? Migliorare la visione di gioco.

Variante: suddividere il campo di gioco in settori. Dopo ogni tiro, il giocatore deve cambiare zona. Se l'avversario colpisce il settore occupato dal giocatore, si aggiudica un punto.

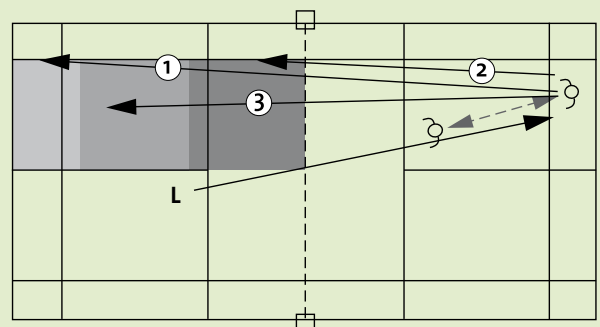


Tiro «sopra la testa»

Come? Un giocatore si prepara dietro la linea di servizio. Il docente lancia il volano in alto e in direzione della linea di fondo campo. L'allievo si sposta all'indietro e gioca il volano (1) con un tiro lungo (clear), prima di ritornare nella posizione iniziale. Al secondo servizio, l'allievo risponde con un «drop» (2). Il terzo tiro è un lancio veloce e piatto verso il centro del campo avversario (drive). Questo schema viene ripetuto tre volte. Se il tiro dell'insegnante è impreciso, deve essere ripetuto. Ogni volta che lo schema viene portato a termine, all'allievo viene assegnato un punto. Eventualmente, delimitare con dei nastri i settori.

Perché? Allenare la precisione.

Osservazione: assegnare due note. Una per la tecnica e una per la precisione.



Imporre il gioco

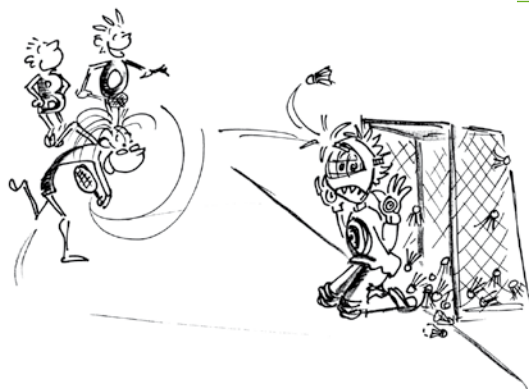


Cacciatore di polvere

Come? Ogni allievo ha un volano che viene lanciato in direzione del soffitto, senza però toccarlo. Chi si avvicina di più al soffitto?

Perché? Esercitare il «lob» e imparare a dosare la forza.

Variante: eseguire lo stesso movimento, ma con la mano più debole.



L'assalto

Come? Un portiere (ad esempio il docente, munito di maschera e in ginocchio) difende la porta di unihockey. Gli allievi, che sono disposti sulla linea del trapezio della pallacanestro, si passano il volano e ad un certo punto uno di loro lo lancia in porta.

Perché? Allenare i passaggi veloci e piatti (drive).

Variante: il portiere difende la porta con una racchetta da badminton.



Tiri lunghi

Come? Due allievi giocano l'uno contro l'altro. Il gioco inizia quando un compagno lancia (con un tiro «sopra la testa») il volano molto in alto e molto in lungo. Chi riesce a spingere il compagno il più lontano possibile?

Perché? Allenare la potenza del tiro.

1000 smash

Come? Due allievi giocano l'uno contro l'altro. Il gioco inizia quando un compagno lancia (con un tiro «sopra la testa») il volano molto in alto e molto in lungo. Chi riesce a spingere il compagno il più lontano possibile?

Perché? Allenare la potenza del tiro.

L'importanza del materiale

► La tecnica di gioco dipende anche dalla qualità del materiale. Per questo motivo si consiglia di non speculare sull'acquisto sia delle racchette che dei volani.

Volani: nei club si gioca con dei volani in piuma d'oca che purtroppo si rompono e si deteriorano facilmente. Per l'insegnamento a scuola è meglio optare per dei volani sintetici. Ne esistono di tre tipi: quelli rossi sono

i più veloci, quelli blu sono i cosiddetti «normali», mentre quelli verdi sono lenti. I volani blu corrispondono verosimilmente a quelli usati nelle competizioni in Svizzera.

Si consiglia di non mettere i volani in tasca e di non lasciarli a terra per troppo tempo, per evitare che si deformino.

Racchette: le racchette composte da un «solo pezzo» permettono una trasmissione

ottimale della forza. Sono molto leggere, ma anche meno solide e più care rispetto a quelle a «due pezzi». Le racchette si differenziano inoltre per la diversa ripartizione del peso (equilibrate, più pesanti verso il manico o verso il reticolato) e per la loro rigidità.

Difensore sotto pressione

Come? Un allievo (B) si trova a circa quattro metri di distanza da un cassone svedese. Su di esso vi è il compagno (A), che lancia violentemente i volani in direzione di B, il quale a sua volta deve rilanciarli ad A.

Perché? Migliorare il gioco difensivo ed esercitare la reazione.

Variante: B chiude gli occhi. Quando A tira avvisa B, il quale apre gli occhi e risponde al tiro.



Squash

Come? Uno contro uno. In un settore ben definito si lancia il volano contro la parete. **Perché?** Migliorare la capacità coordinativa della differenziazione.

Varianti:

- delimitare la parete e lasciare invece libero il settore di gioco;
- giocare sfruttando il tabellone di pallacanestro.



All'attacco

Come? Si gioca uno contro uno. Se l'azione si conclude con una schiacciata, il punto vale doppio. Se lo smash non è nemmeno sfiorato dall'avversario, ne vale invece tre. **Perché?** Incitare il gioco offensivo.

Variante: se il compagno risponde alla schiacciata, l'azione finisce con tre punti a suo favore.

Test

«Clear»

Come? L'allievo si trova dietro la linea del servizio più vicina alla rete. Il docente (D) gli lancia il volano, con un tiro lungo (1). L'allievo indietreggia e risponde pure con un tiro lungo (clear) effettuato «sopra la testa» (2). Per ogni volano che cade tra la linea laterale del campo di pallavolo e la linea di fondo del campo di badminton viene assegnato un punto. Se il servizio è impreciso, l'azione deve essere ripetuta.

Perché? Test di precisione e di potenza del «clear» (per principianti).

Osservazione: assegnare una nota per la tecnica e una per il risultato.

Colpito!

Come? Si gioca uno contro uno con la rete abbassata. Il gioco è cooperativo nei primi tre passaggi. In seguito, al quarto passaggio, si lancia con forza il volano, cercando di colpire l'avversario (è vietato mirare alla testa).

Perché? Migliorare la capacità di reazione e fare pressione sull'avversario.

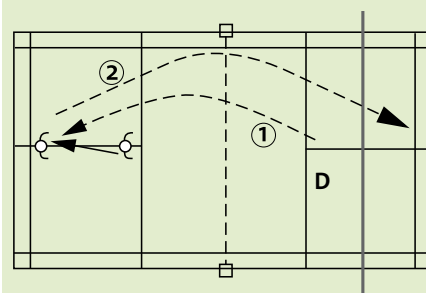
Varianti:

- se si colpisce il piede, il punteggio vale doppio;
- quanti tiri si riescono a fare in 90 secondi?

Schiacciata a rete

Come? Un allievo (A) lancia il volano, dal basso verso l'alto, verso il centro del campo avversario. Il compagno (B) si avvicina alla rete ed effettua una schiacciata.

Perché? Imparare a sfruttare il vantaggio a rete. Anticipare.



Un gioco di gambe

D'Artagnan il moschettiere

Come? Due giocatori si affrontano in un duello di scherma. Al posto della spada, impugnano una racchetta dalla parte del reticolato. Il manico rappresenta invece la lama della spada. I giocatori si spostano con un intenso movimento di gambe, come

se fossero dei moschettieri. Ogni giocatore cerca di colpire l'avversario alle braccia o alle gambe.

Perché? Esercitare lo spostamento in avanti e all'indietro.



Salto d'attacco

Come? Due allievi giocano l'uno contro l'altro. I punti realizzati effettuando il tiro subito dopo avere spiccato un salto (quindi in volo) valgono doppio.

Perché? Variare l'angolo di tiro.

Variante: alzare la rete ed effettuare tutti i tiri in aria. Se il tiro viene eseguito con un piede appoggiato a terra, il punto non viene ritenuto valido.



Duello a rete

Come? Due allievi effettuano dei piccoli passaggi vicino alla rete. Dopo ogni tiro, scattano e vanno a toccare con i piedi la linea del servizio dietro di loro. In seguito si avvicinano di nuovo alla rete per effettuare un nuovo passaggio.

Perché? Esercitare la velocità e la posizione di gioco.

Variante: stesso esercizio, ma inscenando il gioco sulla diagonale.



Nessun tiro senza spostamento

► I giocatori percorrono molti chilometri a corsa durante un incontro. La maggior parte degli spostamenti viene effettuata molto rapidamente e in tutte le direzioni. Ciò presuppone un appoggio ottimale del piede. Il movimento delle gambe è fondamentale. Anche l'equilibrio assume un ruolo molto importante, per essere pronti a scattare in tutte le direzioni e da molte posizioni (appoggio su una gamba, su due gambe, accovacciati,...). Il centro del gioco non corrisponde alla metà geometrica della metà campo di gioco. La miglior posizione di attesa non è dunque quella che vede il giocatore al centro del campo da gioco.

Ad esempio: dopo un «drop», il giocatore rimarrà probabilmente vicino alla rete, poiché il tiro dell'avversario sarà probabilmente debole e corto. Al contrario, dopo un «clear», l'avversario risponderà con un tiro lungo e veloce. In questo caso è meglio avvicinarsi alla linea di fondo. Un piccolo salto, effettuato quando l'avversario colpisce il volano, permette di accelerare l'azione di difesa.



Centro operativo

Come? Due allievi giocano a rete, fino a quando A gioca un «lob» a cui B risponde con un «drop a rete». Dopo questo scambio, i due giocatori riprendono il gioco a rete. In seguito B effettua un «lob», a cui A risponde con un «drop a rete».

Perché: sviluppare il gioco al centro del campo.

Varianti:

- proporre un gioco lungo (clear) fino a quando A inscena un «drop a rete», a cui B risponde con un «lob». In quale parte del campo si posizionano i giocatori?
- Il giocatore A gioca un «drop» diritto. B risponde con un «lob» diritto. Dove si posiziona il giocatore B per rispondere ad un «lob» diagonale?



Lotta per il volano

Comment? Sotto la rete viene disposto un volano. Due allievi sono pronti a scattare dalla linea di fondo campo. Al segnale corrono fino alla rete (che toccano con la racchetta), ritornano fino alla linea di fondo (che calpestano

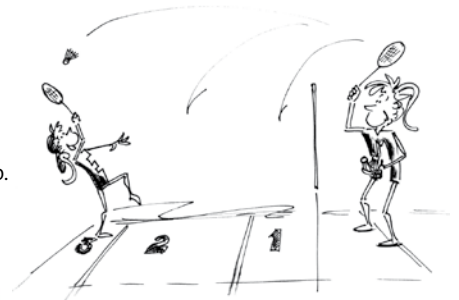
almeno con un piede) e poi scattano di nuovo fino alla rete. Il primo che afferra il volano ha diritto al servizio.
Perché? Cambiamento di direzione, velocità di smarcamento.



Senza tregua

Comment? Gli allievi A e B sono disposti nei due campi avversari. Il giocatore A dispone di molti volani, che tira nei tre settori del campo avversario. Il giocatore B deve

spostarsi velocemente all'interno del proprio campo e rilanciarli ad A.
Perché? Migliorare la tecnica di corsa nel gioco.



Tutto, ma proprio tutto per il badminton

ae
alder + eisenhut

Giochi a quattro

Regole proprie

► Come accade nel tennis, anche nel badminton i giocatori non sono obbligati a rispettare dei turni di gioco. All'inizio di ogni set, la coppia ha diritto ad un solo servizio. Nell'incontro doppio formato dalle coppie AB e CD il giocatore A serve fino a quando la sua coppia non commette fallo. A questo punto il servizio lo esegue il compagno B e quando la coppia AB commette nuovamente fallo il servizio passa al giocatore C della coppia avversaria. Al primo errore, questi lo passa a D che, dopo un errore da parte sua, lo ripassa agli avversari. Il giocatore A serve da destra in caso di un punteggio pari (per la sua squadra) e da sinistra se il punteggio è dispari. All'inizio di ogni set e ogni volta che una coppia ottiene il servizio, esso viene effettuato da destra. Il compagno è dunque nella metà sinistra del campo. Per la descrizione delle zone, vedi pagina 6.

Tennistavolo

Come? I giocatori colpiscono a turno il volante, proprio come quando si gioca un doppio nel tennistavolo.

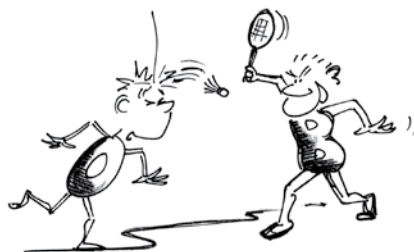
Perché? Stimolare lo spirito di squadra. Responsabilizzare tutti i giocatori.

Variante: ogni coppia dispone di una sola racchetta che viene passata da uno all'altro dopo ogni tiro.

Di fianco o dietro

Come? Gioco due contro due. Nella squadra A i compagni si dispongono nel campo uno di fianco all'altro. Nella squadra B, invece, uno dietro l'altro. Quali sono i vantaggi e gli svantaggi di queste due opzioni?

Perché? Sperimentare diverse esperienze.



La racchetta umana

Come? In fase di ricezione, il volante deve essere toccato dapprima con una parte del corpo (testa, piede, mano,...) e poi lanciato nel campo avversario con la racchetta.

Perché? Vivere entusiasmanti forme di gioco nella squadra.

Varianti:

■ come nel gioco della pallavolo sono permessi tre tocchi con la racchetta (senza schiacciata);

■ il volante arriva dal campo avversario. Un giocatore risponde al tiro e dirige il suo lancio verso il compagno di squadra. Quest'ultimo rilancia il volante nel campo avversario senza utilizzare la racchetta ma con una parte del suo corpo.



Doppio inglese

Come? Formare dei gruppetti di cinque allievi (una riserva per gruppo). Ognuno è responsabile della sua metà campo di gioco. Ciascun giocatore ha tre vite e dopo ogni errore se ne perde una. Chi non ha più vite verrà sostituito dal compagno.

Perché? Giocare sotto stress.

Variante: il servizio può essere giocato sia diritto che in diagonale.

«mobile» in offerta speciale

Le società sportive e le scuole beneficiano di uno sconto speciale sull'abbonamento a «mobile»:

- A partire da cinque sottoscrizioni ogni singolo abbonamento costa: Fr. 37.- (invece di Fr. 42.-) a condizione che tutte le riviste vengano recapitate ad un indirizzo.
- La spedizione delle riviste a più indirizzi implica un aumento del prezzo dell'abbonamento singolo a Fr. 38.50.

Informazioni e ordinazioni:
www.mobile-baspo.ch





Siamesi

Come? La coppia gioca tenendosi per mano. A turno ogni giocatore risponde ai passaggi. Se i due si lasciano la mano, viene attribuito un punto alla squadra avversaria.

Perché? Stimolare la collaborazione e lo spirito di gruppo.

Variante: un solo giocatore ha la racchetta, che dopo ogni tiro consegna al compagno.



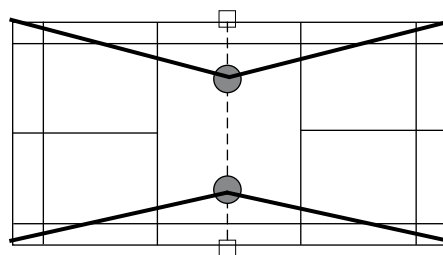
L'imbuto

Come? Posizionare sulla rete degli oggetti (volani o piccole antenne). Si gioca in doppio, cercando di far passare il volano nello stretto passaggio.

Perché? Allenare la posizione di attacco.

Varianti:

- disegnare un campo di gioco «ristretto» con del nastro adesivo. I volani che cadono oltre le nuove linee sono considerati «out»;
- variare la distanza tra le due antenne posizionate sulla rete.



Passaggio segreto

Come? Tendere una corda un metro al di sotto della rete. I volani devono passare nello spazio creato fra la rete e la corda. Sarà compito di un arbitro valutare la validità dei tiri. Quando il volano passa al di sotto della corda, il gioco viene interrotto.

Perché? Allenare il gioco d'attacco.



Bibliografia

Roth, K.; Kröger, C.; Memmert, D.: Ballschule Rückschlagspiele. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann, 2002.

Nagel, V.; Spreckels, C.: Mit Ballspielen zum Tennis. Ein sportspielübergreifendes Lehr- und Trainingskonzept. Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2003.

Busch, M.: Badminton Schlagtechnikübungen – «Wie man mit dem Schläger denken lernt». Velbert, Smash Verlag, 2003.

Engel, B.: Badminton-Handbuch. Grundlagentraining mit Kindern. Nürtingen, Colorpress, 1993.

Knupp, M.: 1011 Spiel- und Übungsformen im Badminton. Schorndorf, Verlag Karl Hofmann, 1983.

Zingg, C.: Badminton – «Alles Clear?». Schlagschule, Laufschule und Spielschule des Badminton. Bern, Verlag SVSS, 1995.

UFSPÖ (Editore): Forme di tornei. Macolin, 2001. Numero di ordinazione 30.80.055 i

UFSPÖ (Editore) (2003): Formation de base J+S badminton. Macolin. Numero di ordinazione: 30.131.500 f.

Per ordinazioni www.mediateca-sport.ch e dok.js@baspo.admin.ch (opuscoli G+S).

Orientamento assicurato



La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli, incluso *inserto pratico* e numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Ordinazione *inserto pratico*/numeri speciali (*mobileplus*) a Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto). Quantitativo minimo: 2 inserti, i numeri singoli vengono forniti con la rivista:

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Numero: _____ Tema: _____ Copie: _____

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» e aderire al *mobileclub* (Svizzera: Fr. 57.-/ Estero: € 46.-)

Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile» (Svizzera: Fr. 42.-/ Estero: € 31.-)

Desidero un abbonamento di prova (3 numeri per Fr. 15.-/€ 14.-)

italiano

francese

tedesco

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

CAP/Località: _____

Telefono: _____

E-mail: _____

Data e firma: _____

Inviare per posta o per faxa: Redazione «mobile», UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch