



SHUTTLE TIME

PROGRAMMA **BWF** PER IL
BADMINTON NELLE SCUOLE
LEZIONI

Ringraziamenti

La BWF desidera citare e ringraziare le seguenti persone e organizzazioni che hanno apportato un contributo significativo per lo sviluppo di *Shuttle Time*.

Autori

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

Stuart Borrie

Traduzione italiana

Tiziana Battaglia

Federazioni Continentali

Badminton Africa www.badmintonafrika.org

Badminton Asia www.badmintonasia.org

Badminton Europe www.badmintoneurope.com

Badminton Pan Am www.badmintonpanam.org

Badminton Oceania www.oceaniabadminton.org



Ulteriori informazioni

Le risorse relative a *Shuttle Time* sono disponibili in diverse lingue. È possibile scaricare il materiale dal sito web della BWF.

Badminton World Federation



Unit 17.05. Level 17
Amoda building
Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur, Malaysia
www.bwfbadminton.org
shuttletime@bwfbadminton.org

Contenuti

Lezioni: Introduzione

Introduzione	1
Decidere da dove partire	1
Struttura delle lezioni	2
Formato generale delle lezioni	3
Flessibilità del programma	4

Lezioni: 10 lezioni per i principianti

Introduzione	7
Panoramica dei contenuti	8
Lezione 1: Impugnature di base	9
Lezione 2: Cambi d'impugnature e passi	13
Lezione 3: Affondo e colpo a rete	17
Lezione 4: Partenza e gioco a rete	21
Lezione 5: Giochi di verifica	25
Lezione 6: Giochi di verifica	29
Lezione 7: Servizio e scambio	33
Lezione 8: Lift di rovescio	37
Lezione 9: Lift di diritto	41
Lezione 10: Giochi di verifica	46

Lezioni: Swing e lancio

Panoramica: Introduzione	52
Lezione 11: Drive da metà campo	53
Lezione 12: Allenare e sviluppare il gioco da metà campo	57

Lezioni: Lancio e colpo

Panoramica: Introduzione	62
Lezione 13: Clear e salto a forbice	63
Lezione 14: Esercitazioni	66
Lezione 15: Drop con salto a forbice	71
Lezione 16: Esercitazioni	75
Lezione 17: Smash e block	79
Lezione 18: Esercitazioni	84

Lezioni: Imparare a vincere

Panoramica: Introduzione	89
Lezione 19: Tattiche nel singolo	90
Lezione 20: Giochi tattici	95
Lezione 21: Tattiche nel doppio	99
Lezione 22: Giochi tattici	103

Lezioni: Introduzione

Le lezioni sono divise in quattro sezioni o livelli. In ciascuna lezione vengono trattate le abilità sviluppate nelle lezioni precedenti e vengono introdotti elementi più complessi / di livello superiore.

Il numero di lezioni di ciascuna sezione dipende dalla complessità e dall'importanza dell'argomento:

- **10 lezioni per principianti** (Lezioni da 1 a 10): modulo 5 del Manuale per i Teacher
- **Swing e lancio** (Lezioni da 11 a 12): modulo 6 del Manuale per i Teacher
- **Lancio e colpo** (Lezioni da 13 a 18): modulo 7 del Manuale per i Teacher
- **Imparare a vincere** (Lezioni da 19 a 22): modulo 8 del Manuale per i Teacher

I contenuti di ciascuna sezione/livello vengono presentati come modulo separato nel Manuale per i Teacher. Si prega di fare riferimento a tale Manuale per avere una spiegazione dettagliata dei contenuti.

Nota: Le *10 lezioni per i principianti* rappresentano il punto di partenza per gli insegnanti e i ragazzi senza esperienza nel badminton.

Decidere da dove partire

Per decidere la lezione del programma da cui partire e la velocità con cui passare da una lezione all'altra, è necessario basarsi su diversi fattori:

- esperienza nel badminton e livello dei ragazzi;
- età e sviluppo fisico;
- attitudini ed esperienze sportive precedenti.

Non è fondamentale seguire le lezioni in ordine progressivo dalla 1 alla 10, dalla 11 alle 12 e così via, come vengono qui presentate.

Il programma è stato studiato per consentire agli insegnanti di scegliere le lezioni e gli esercizi pertinenti al livello dei propri allievi.

Gli insegnanti vengono incoraggiati ad adattare gli esercizi aumentando o diminuendo la difficoltà degli stessi in modo che siano adeguati sia per i singoli che per i gruppi. Ciò per assicurarsi che vivano un'esperienza positiva.

Struttura delle lezioni

Le lezioni di badminton di questo programma contengono:

- esercizi **fisici**;
- esercizi **tecnici** per il badminton;
- attività **competitive e divertenti**.

Ciascuna lezione è stata programmata per avere una durata di 60 minuti, ma è possibile modificare la durata degli esercizi per ottenere lezioni più brevi o più lunghe.

Le parti della lezione sono contrassegnate da colori differenti per aiutare gli insegnanti a seguire il programma.

I tre colori rappresentano: contenuti **fisici**, **tecnici/tattici** e **competitivi/divertenti**.

Le lezioni si aprono con un **riscaldamento** ed esercizi specifici per lo **sviluppo fisico**. Tali attività sono seguite da **elementi tecnici** ed infine da **situazioni competitive**, che rappresentano la maggior parte della lezione.

I colori consentono agli insegnanti di individuare facilmente le varie fasi della lezione (fisica/ tecnica/competitiva). Le fasi sono intercambiabili, ciò consente di programmare le lezioni in base alle abilità e alla motivazione della classe.

Per ciascuna attività trattata nelle lezioni, sono presenti video  che mostrano l'attività ed accompagnano gli insegnanti nella loro formazione.



Formato generale delle lezioni

The lessons for badminton in this resource contain:

Introduzione: obiettivo della lezione / focus (5 minuti)	L'insegnante illustra ciò che gli allievi andranno ad imparare.
Sviluppo fisico	Attività divertenti per migliorare le abilità motorie e movimenti specifici di riscaldamento generale per i contenuti della lezione. Alcuni esercizi della parte fisica delle lezioni necessitano di un'attività di "pre-riscaldamento", poichè richiedono agli allievi di lavorare a ritmi più sostenuti. Gli allievi dovranno quindi eseguire un riscaldamento generale con esercizi di flessibilità e corsa (vedi le lezioni).
Tecnica/Tattica	La parte principale della lezione è dedicata agli esercizi tecnici con racchetta e volano o a giochi divertenti/competitivi studiati per rafforzare gli obiettivi. Il livello di difficoltà può essere aumentato o diminuito in tutte le attività in modo che i contenuti siano appropriati per il livello degli allievi. Ciò consentirà agli allievi di tutti i livelli di non perdere la motivazione.
Verifica degli obiettivi della lezione (5 minuti)	L'insegnante riepiloga gli obiettivi principali e la lezione termina con l'esecuzione del defaticamento.

Nel programma sono distribuite lezioni di verifica con esercizi divertenti e situazioni competitive che consentono di rinforzare l'apprendimento della tecnica nel badminton.

Flessibilità del programma

Questo programma è flessibile e di conseguenza soddisfa le esigenze di:

- insegnanti e allievi con differenti bagagli culturali;
- situazioni d'insegnamento/apprendimento diverse: luogo/attrezzature/dimensioni dei gruppi/esperienza nel badminton;
- gruppi con abilità miste.

L'avanzamento nel programma dipenderà dal livello e dalla motivazione della classe. Sarà compito degli insegnanti valutare i progressi dei ragazzi al termine di ciascuna lezione.

Il programma è stato studiato per essere flessibile in base all'esperienza degli insegnanti e alle capacità (specifiche per il badminton) degli allievi.

I Teacher hanno diverse opzioni per implementare il corso, tra cui:

- variare le attività utilizzando i suggerimenti per renderle più o meno difficili;
- variare la durata degli elementi competitivi tecnici e fisici della lezione o di una sola attività;
- personalizzare la lezione in base all'esperienza, al livello, al contesto, attingendo idee e contenuti dalle lezioni;
- creare nuove lezioni soffermandosi maggiormente su contenuti fisici, tecnici o competitivi senza dimenticare gli elementi di divertimento e gli obiettivi principali della lezione;
- all'occorrenza ripetere lezioni ed esercizi in base alle esigenze e ai progressi dei singoli ragazzi o del gruppo.

SHUTTLE TIME

**PROGRAMMA *BWF* PER IL
BADMINTON NELLE SCUOLE**

LEZIONI: 10 LEZIONI PER PRINCIPIANTI

© Badminton World Federation 2011.
Prima pubblicazione Novembre 2011.

Contenuti

Lezioni: 10 lezioni per principianti

Introduzione	7
Panoramica dei contenuti	8
Lezione 1: Impugnatura di base	9
Lezione 2: Cambi d'impugnatura e passi	13
Lezione 3: Affondo e colpo a rete	17
Lezione 4: Partenza e gioco a rete	21
Lezione 5: Giochi di verifica	25
Lezione 6: Giochi di verifica	29
Lezione 7: Servizio e scambio	33
Lezione 8: Lift di rovescio	37
Lezione 9: Lift di diritto	41
Lezione 10: Giochi di verifica	46

Introduzione

Prima di addentrarsi nella lettura e nella programmazione delle lezioni, leggere le informazioni seguenti:

1. Leggere il Modulo 5 (pagina 39 del *Manuale per i Teacher*) prima di analizzare le lezioni da 1 a 10.
2. Ciascuna attività trattata nelle seguenti lezioni dispone di filmati utili per la preparazione dei Teacher in cui vengono mostrate le attività.
3. Per organizzare e attuare queste 10 lezioni di introduzione al badminton è necessario disporre di attrezzature e strutture di base.
4. Le lezioni sono state formulate in modo da consentire a tutti i ragazzi, indipendentemente dal livello personale, di avere una prima impressione positiva sul badminton e di vivere un'esperienza costruttiva.
5. In ogni lezione vengono combinate attività fisiche e tecniche di apprendimento fondamentali per questo sport, vedi Modulo 4 (pagina 33 del *Manuale per i Teacher*): esercizi per lo sviluppo fisico.

Le 10 lezioni per principianti:

- trattano le abilità di base del badminton;
- garantiscono ai principianti con diverse abilità una prima esperienza positiva nel badminton.

I Teacher potranno usufruire della flessibilità del programma per:

- passare da una lezione a quella successiva;
- ripetere le lezioni se necessario;
- passare ai livelli successive nel caso in cui lo ritengano necessario in base al livello del singolo / gruppo;
- ripetere le attività delle 10 lezioni per principianti per fornire ai ragazzi più tempo per l'allenamento delle abilità di base;
- attingere ad altre lezioni per creare lezioni personalizzate.

Il Teacher dovrebbe valutare i progressi del ragazzo al termine di ciascuna lezione prima di programmare la lezione di badminton successiva.

Panoramica dei contenuti

<p>Sezione 1 Lezioni per principianti (10 lezioni)</p>	<p>Le 10 lezioni per principianti comprendono:</p> <ul style="list-style-type: none">• i principi generali del badminton• le impugnature e una introduzione al gioco a rete• le tecniche a rete e lo scambio• gli elementi fisici tra cui la coordinazione, la stabilità e l'equilibrio. <p>I primi argomenti trattati sono le impugnature, l'utilizzo corretto della racchetta e in seguito i colpi a rete. Queste sono le tecniche più semplici del badminton, che acquisite per prime, garantiranno ai più giovani di riuscire in questo sport.</p> <p>Le tecniche sopra la testa vengono introdotte successivamente nel programma, poiché essendo più difficili, necessitano della conoscenza di alcune tecniche di base e di maggior pratica.</p> <p>Entro la fine delle 10 lezioni per principianti, gli allievi dovrebbero essere in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• eseguire scambi con le impugnature di base;• colpire dalla rete e indirizzare a fondo campo;• utilizzare il servizio per aprire gli scambi.
--	--

Lezione 1

Impugnature di base

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>In questa lezione viene presentato:</p> <ul style="list-style-type: none"> • il badminton; • impugnatura di rovescio (con pollice) e di diritto (con pollice e indice a "V"); • l'importanza del "tocco". 	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • descrivere cos'è il badminton; • mostrare due impugnature utilizzate nel gioco; • mostrare un "tocco morbido" quando si colpisce il volano. (palloncini o palloni).
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palloni: almeno uno per allievo; • racchette: una per coppia (se possibile, una ciascuno); • volani: uno per ragazzo; • se possibile un lettore DVD. 	<p>Contesto / situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto) utilizzando volani, palle di gomma piuma al posto dei palloni o palloni sgonfi. Per questa lezione non serve la rete.

Lezione 1: Impugnature di base

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (10 min)	Gli allievi osservano: <ul style="list-style-type: none"> • una partita dal vivo o un filmato; • singoli e doppi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agli allievi viene chiesto di descrivere lo sport supportati dalle domande dell'istruttore. Al di là della rete, al volo, colpire forte o piano, cambi di direzione, salto, veloce, smash, sono tutte possibili esempi di risposte. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Domande aperte (Esempio: "Puoi descrivermi lo sport del badminton?") 	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che il gruppo sia a distanza di sicurezza dal campo, durante l'osservazione di una partita dal vivo.
			↓	Domande chiuse: <ul style="list-style-type: none"> • Il badminton è un gioco veloce? • Quante discipline di doppio esistono? • I giocatori possono cambiare il volano durante la partita? • Oppure l'istruttore descrive semplicemente le principali caratteristiche. 	
Palloncino volante (5 min) ▶ L1 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • In coppia gli allievi devono correre toccando con le mani il palloncino per evitare che cada; • Progressione: ciascun allievo ha un compagno e insieme devono muoversi cercando di toccare il palloncino solo con la mano dominante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gonfiare i palloncini prima dell'inizio della sessione; • In base al livello, variare la distanza tra i componenti della coppia. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Se opportuno cambiare direzione utilizzando passi chasse (passo accostato). 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere le coppie ben distanziate; • Iniziare l'esercizio al fischio o segnale dell'istruttore.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare camminando 	

Lezione 1: Impugnature di base

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Staffetta con palloncino (10 min) ▶ L1 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi sono divisi a squadre di massimo 6 ragazzi. Ognuna di queste ha un palloncino. Ciascun allievo della squadra deve correre lungo il percorso organizzato, palleggiando con entrambe le mani per evitare che il palloncino cada e passandolo all'arrivo al compagno successivo; • Progressione: completare lo stesso esercizio con le racchette. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi devono cercare di trovare il giusto feeling (sensibilità) per il controllo del palloncino anziché cercare solo di colpirlo forte; • La distanza del percorso può variare (si suggeriscono 20 metri). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Se gli allievi riescono bene nell'esercitazione possono provare il gioco utilizzando solo una racchetta per squadra. 	
			↓		
Palleggio di rovescio con palloncino (10 min) ▶ L1 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore mostra l'impugnatura di rovescio con il pollice; • lavorando con un palloncino ed una racchetta, all'allievo viene chiesto di mantenere alto il palloncino colpendolo con il rovescio, cercando di muoverlo in alto e lontano dal corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarsi sull'impugnatura di rovescio con il pollice; • Il movimento del rovescio deve essere effettuato verso l'alto e lontano dal corpo; • Non è necessaria la rete. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire l'esercizio: in piedi, su un ginocchio, su entrambi, seduto, supino, partendo da posizione supina a posizione eretta. 	<ul style="list-style-type: none"> • I ragazzi devono palleggiare lontani gli uni dagli altri.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare un'impugnatura molto corta (impugnare la racchetta sulla "T"). 	

Lezione 1: Impugnature di base

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Palleggio di diritto con palloncino (10 min) ▶ L1 – V4	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore mostra l'impugnatura base di diritto con pollice e indice a "V"; lavorando con un palloncino ed una racchetta, all'allievo viene chiesto di mantenere alto il palloncino colpendolo con l'impugnatura di base. 	<ul style="list-style-type: none"> Impugnatura corretta; colpire il palloncino davanti al corpo; verificare che tra il pollice e l'indice si formi una "V"; non è necessaria la rete. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Come sopra. 	<ul style="list-style-type: none"> I ragazzi devono palleggiare lontani gli uni dagli altri.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Come sopra. 	
Cambio di grip con palloncino (10 min) ▶ L1 – V5	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore mostra il cambio tra le due impugnature; con palloncino e racchetta viene chiesto ai ragazzi di fare tre palleggi con l'impugnatura di rovescio e tre con l'impugnatura base di diritto. 	<ul style="list-style-type: none"> Cambiare da 3-3 a 2-2 palleggi e poi cambi alternati liberi d'impugnatura; la mano si muove verso il volano; non è necessaria la rete. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Se l'esercizio è ben eseguito, trasformarlo in una competizione dove si conteggeranno il numero di colpi riusciti. In seguito alternare diritto e rovescio. 	<ul style="list-style-type: none"> Si raccomanda l'utilizzo di palloncini o palle di spugna.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Accertarsi dell'acquisizione delle impugnature corrette. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Gli allievi, seduti sul pavimento, eseguono lo stretching e discutono della lezione; l'istruttore analizza gli obiettivi principali della lezione. 	<ul style="list-style-type: none"> A badminton si gioca al volo, il volano viene lanciato piano e forte oltre la rete, si verificano cambi di direzione, salti, movimenti veloci, ecc; mostrare nuovamente l'impugnatura di diritto e rovescio; colpire con il gomito lontano dal corpo e muovere la racchetta verso il volano. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Porre domande ai ragazzi per verificare il raggiungimento degli obiettivi della lezione. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore spiega e mostra nuovamente l'esercizio per accertarsi nuovamente dell'acquisizione degli obiettivi principali. 	

Lezione 2

Cambi di impugnature e passi

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none">• introdurre l'utilizzo dei passi chasse per muoversi in campo;• sviluppare le abilità nel cambio dell'impugnatura.	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• mostrare l'utilizzo dei passi chasse per brevi distanze;• illustrare l'utilizzo d'impugnature alternative in situazioni di gioco prevedibili.
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none">• Pouf (sacchetto imbottito);• volani;• racchette.	<p>Contesto / situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none">• La lezione dovrebbe essere svolta preferibilmente al chiuso ma è possibile anche all'aperto.

Lezione 2: Cambi di impugnature e passi

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<p>L'istruttore spiega e mostra:</p> <ul style="list-style-type: none"> passi chasse: "un piede insegue l'altro senza mai raggiungerlo"; nello chasse i piedi non devono essere paralleli tra loro; l'utilizzo dei passi chasse è per i movimenti paralleli e in diagonale (avanti e indietro). 	Mantenere la posizione del corpo eretta con le ginocchia leggermente piegate.	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Eeguire passi chasse in diagonale (avanti e indietro) variando la velocità d'esecuzione. 	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Iniziare camminando lentamente con solo movimenti paralleli. 	<ul style="list-style-type: none"> I ragazzi devono mantenere la distanza di sicurezza in particolare quando si muovono in diagonale.
Inseguimento a specchio (10 min) ▶ L2 – V1	<ul style="list-style-type: none"> A coppie uno di fronte all'altro: il leader si muove lateralmente con passi chasse e cambi di direzione. Il compagno è lo specchio e cerca d'imitare i movimenti dell'altro. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare solo brevi distanze (evitare lunghi chasse); cambiare spesso i ruoli (30-40 sec); rimarcare l'utilizzo di una postura eretta a ginocchia leggermente piegate. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Eeguire passi chasse laterali e diagonali (avanti e indietro). 		
Inseguimento a specchio con lancio (gioco) (10 min) ▶ L2 – V2	<ul style="list-style-type: none"> A coppie uno di fronte all'altro: il leader tiene in mano un pouf (o un volano) mentre il compagno è lo specchio. Il leader lancia il pouf al compagno che cerca di prenderlo e rilanciarlielo. 	<ul style="list-style-type: none"> Cambiare i ruoli e i compagni al segnale dell'istruttore; tenere circa 3 metri di distanza tra i compagni. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Lanciare solo con la mano dominante. 	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Lanciare a due mani. 	<ul style="list-style-type: none"> Ottimizzare bene lo spazio tra le coppie. Accoppiare i ragazzi in base al livello.

Lezione 2: Cambi di impugnature e passi

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Cambio di impugnatura Tic-Tac (5 min) ▶ L2 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Ricordare agli allievi le due impugnature utilizzate nel badminton. Mostrare il cambio d'impugnatura ruotando il manico della racchetta con il pollice; chiedere agli allievi di cambiare le impugnature al segnale dell'istruttore che darà il tempo come il Tic-Tac di un orologio. 	<ul style="list-style-type: none"> Cambiare impugnatura ruotando il manico con il pollice senza ruotare la mano; gomito davanti al corpo; impugnatura rilassata; stringere le dita al manico solo quando si colpisce. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore varia la difficoltà cambiando il ritmo o la sequenza. 	<ul style="list-style-type: none"> Ottimizzare bene lo spazio; praticare l'esercizio davanti all'istruttore.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Alternare le impugnature e rimarcare nuovamente gli obiettivi principali. 	
Cambio di impugnatura con il volano (10 min) ▶ L2 – V4	<ul style="list-style-type: none"> A coppie uno di fronte all'altro: un giocatore lancia solo il volano alternativamente sul dritto e poi sul rovescio del compagno, che con la racchetta, cambiando l'impugnatura, lo rilancerà nuovamente; cambiare i ruoli ogni 12 colpi; non serve la rete. 	<ul style="list-style-type: none"> Lanciare il volano solo sotto mano e con la mano dominante; alternare dritto e rovescio. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare la gamba destra se si è destri o la sinistra se si è mancini, per fare un passo avanti. 	<ul style="list-style-type: none"> Ottimizzare tutto lo spazio disponibile della palestra.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Concentrarsi sull'impugnatura corretta e tenere le dita rilassate. 	

Lezione 2: Cambi di impugnature e passi

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Cambio di impugnatura con bersaglio a terra (15 min) ▶ L2 – V5	<ul style="list-style-type: none"> • Si tratta di una progressione rispetto all'esercizio precedente; • a coppie uno di fronte all'altro: un giocatore lancia solo il volano alternativamente sul dritto e poi sul rovescio del compagno, che con la racchetta, cambiando l'impugnatura, lo colpisce cercando di fare centro nel bersaglio a terra (con o senza rete). 	<ul style="list-style-type: none"> • Usare cerchi o bersagli disegnati sul pavimento; • cambiare il compagno. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Rendere il gioco competitivo e assegnare punti ogni volta che viene colpito il bersaglio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Raccogliere i volani dopo il gioco.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Lanciare lentamente il volano al compagno con la racchetta. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi, seduti sul pavimento, eseguono lo stretching e l'istruttore ripete gli obiettivi principali della lezione 2 (vedi sopra). 	L'istruttore illustra nuovamente l'utilizzo corretto del movimento e dell'impugnatura.	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Porre domande ai ragazzi per verificare l'apprendimento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mostrare le tecniche corrette di stretching.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore spiega e gli allievi ascoltano. 	

Lezione 3

Affondo e colpo a rete

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>In questa lezione viene vengono presentati:</p> <ul style="list-style-type: none">• l'affondo e il gioco a rete;• l'equilibrio e la stabilità nell'affondo.	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• mostrare un ampio affondo con il piede che atterra in avanti protendendosi verso il punto d'impatto del volano;• forti colpi a rete hanno bisogno di azioni vigorose e di una impugnatura adeguata.
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none">• Racchette;• volani;• reti da badminton (o materiale simile)	<p>Contesto/situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso ma è possibile anche all'aperto. Per questa lezione saranno necessarie delle reti.

Lezione 3: Affondo e colpo a rete

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore spiega e mostra: <ul style="list-style-type: none"> • l'ampio affondo del piede dominante; • il colpo a rete di rovescio e di dritto; • il colpo a rete di rovescio e di dritto con affondo; • la posizione eretta del corpo con la racchetta protesa in avanti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Portare il ginocchio verso l'alto per effettuare il passo in avanti; • la prima parte del piede che tocca a terra è il tallone; • per il colpo a rete mostrare un'adeguata impugnatura rilassata. 	↑ ↓	<ul style="list-style-type: none"> • Domandare agli allievi cos'è un affondo e chiedere loro una dimostrazione pratica. • L'istruttore spiega e mostra solamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • I ragazzi devono mantenere la distanza di sicurezza dall'istruttore durante la dimostrazione.
Equilibrio e lancio (10 min) ▶ L3 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • A coppie uno di fronte all'altro gli allievi, fermi in equilibrio su una gamba, devono lanciarsi il volano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetere l'esercizio sull'altra gamba. 	↑ ↓	<ul style="list-style-type: none"> • Lanciare il volano leggermente a destra o sinistra oppure lavorare con due volani (lanciare contemporaneamente). • Utilizzare un palloncino o una palla di spugna per il lancio. Cambiare gamba più frequentemente. 	
Volani in equilibrio (5 min) ▶ L3 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi tenendo un volano capovolto sulle proprie teste utilizzano una tecnica di affondo di base (vedi Obiettivi principali) per muoversi in avanti. L'affondo può essere effettuato solo con la gamba dominante oppure con l'altra 	<ul style="list-style-type: none"> • Portare il ginocchio in alto per effettuare il passo in avanti; • la prima parte del piede che tocca a terra è il tallone; • mantenere una postura eretta. 	↑ ↓	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare la lunghezza della falcata. • Camminare con il volano sulla testa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fare attenzione ai volani a terra.

Lezione 3: Affondo e colpo a rete

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Fare un affondo (5 min) ▶ L3 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi eseguono un affondo con la gamba dominante e rimangono fermi qualche secondo con la racchetta alta protesa verso la rete prima di tornare alla posizione di partenza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il gruppo si muove insieme al segnale dell'istruttore; • un errore comune è ruotare il piede al momento dell'atterraggio; • se disponibile utilizzare uno specchio per migliorare la tecnica. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire uno chasse prima dell'affondo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dividere il gruppo su due o tre linee davanti l'istruttore.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire solo un passo prima dell'affondo. 	
Primi colpi di rovescio e di diritto a rete (20 min) ▶ L3 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • A coppie: un allievo lancia il volano oltre la rete, mentre il compagno effettua un colpo a rete di rovescio; • l'esercizio progredisce aggiungendo un affondo in avanti; • il colpo è un morbido appoggio a rete; • ripetere l'esercizio per il diritto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dopo 12 volani cambiare i ruoli; • tenere la racchetta protesa davanti al corpo; • colpire il volano vicino al nastro della rete; • verificare l'impugnatura. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare bersagli e trasformare l'esercizio in una competizione per motivare gli allievi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Quando si lavora con il "multishuttle" fare attenzione ai volani a terra.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Abbassare la rete per gli allievi più piccoli o rimuoverla per concentrarsi solo sulla tecnica. 	

Lezione 3: Affondo e colpo a rete

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Palleggio a rete (10 min) ▶ L3 – V5	<ul style="list-style-type: none"> • Due allievi palleggiano giocando in prossimità della rete; • eseguire solo colpi a rete (colpire alto ma sotto mano); • iniziare lo scambio lanciando il volano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata; • verificare che venga utilizzata l'impugnatura adeguata. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Si può giocare in un'area più vasta per includere l'affondo. Trasformare l'esercizio in una competizione per motivare gli allievi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praticare l'esercizio in condizioni di sicurezza.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare un'area più piccola per concentrarsi sulla tecnica del colpo e abbassare la rete se necessario. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Il gruppo esegue lo stretching a terra; • l'istruttore ripete gli obiettivi principali delle lezioni 2 e 3; • l'istruttore mostra nuovamente il colpo a rete di rovescio e sottolinea l'importanza di un buon affondo per supportare il colpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muovere il braccio prima della gamba; • allungarsi per colpire il volano davanti al corpo; • utilizzare l'impugnatura corretta e rilassata. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Porre domande ai ragazzi per verificare che gli obiettivi della lezione siano stati acquisiti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sottolineare la corretta tecnica di stretching.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore riepiloga e ripete i punti principali della lezione. 	

Lezione 4

Partenza e gioco a rete

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • introdurre lo split step (saltello in posizione d'attesa); • continuare e migliorare i colpi a rete. 	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eseguire colpi forti a rete (7/10) utilizzando un'azione vigorosa e l'impugnatura di base; • spiegare e mostrare l'utilizzo dello split step e dell'affondo.
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none"> • Racchette; • volani; • reti da badminton 	<p>Contesto/ situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso ma è possibile anche all'aperto. Per questa lezione saranno necessarie delle reti (o materiale simile sostitutivo).

Lezione 4: Partenza e gioco a rete

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 4: <ul style="list-style-type: none"> • effettuare lo split step per muoversi verso il volano; • utilizzare lo split step, l'affondo e un'azione vigorosa per colpi forti a rete di rovescio e di diritto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Split step: movimenti laterali veloci tenendo un piede parallelo all'altro; • posizione del corpo leggermente protesa in avanti, ginocchia semiflesse (partenza e cambio di direzione veloci). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Domandare agli allievi come partire velocemente e cambiare direzione. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere il gruppo a distanza di sicurezza dalla dimostrazione.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore spiega e mostra gli esercizi. 	
Esercizio per l'equilibrio (10 min) ▶ L4 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi in piedi su una gamba saltano avanti, di lato, indietro, di lato e nuovamente avanti per allenare il salto; • la progressione è un gioco in cui l'istruttore urla una direzione (nord, sud, est, ovest) mentre gli allievi saltano in tale direzione, mantenendo l'equilibrio per poi ritornare alla posizione di partenza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi si concentrano sull'equilibrio e sul controllo del movimento; 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare la lunghezza del salto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ottimizzare bene lo spazio.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Ridurre la lunghezza del salto e cambiare gamba con regolarità. 	

Lezione 4: Partenza e gioco a rete

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Passo del pinguino (Happy feet) (10 min) ▶ L4 – V2	Iniziare marciando velocemente sul posto: • divisi a gruppi, con l'istruttore alle loro spalle, gli allievi iniziano a marciare velocemente sul posto (happy feet); • al segnale dell'istruttore (battito di mani, fischio, ecc.) gli allievi scattano il più velocemente possibile verso la direzione precedentemente indicata (esempio: nell'angolo di diritto a rete).	• Assicurarsi che gli allievi non vedano l'istruttore mentre comanda il segnale; • posizione di partenza con ginocchia semiflesse.	↑	• Utilizzare segnali differenti per differenti direzioni (esempio: battito di mani, di piedi, fischio).	• Ottimizzare bene lo spazio.
			↓		
Passi chasse per giocare a rete (20 min) ▶ L4 – V3	• Le coppie devono lavorare, di fronte, a circa 3 metri di distanza; • un allievo lancia il volano, mentre il compagno esegue colpi a rete di diritto e di rovescio; • cambiare i ruoli ogni 12 colpi; • iniziare prima col rovescio e poi con il diritto, quindi procedere alternando i due colpi.	Utilizzare la seguente progressione (non è necessaria la rete): • giocare solo a rete; • giocare a rete con l'affondo; • giocare a rete con chasse e affondo; • giocare a rete con split step, chasse e affondo.	↑	• Utilizzare una rete e un bersaglio a terra.	• Ottimizzare bene lo spazio.
			↓	• Non sono necessari né il campo né la rete. Concentrarsi sulla tecnica corretta.	

Lezione 4: Partenza e gioco a rete

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Palleggio a rete (10 min) ▶ L4 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • Due allievi palleggiano giocando in prossimità della rete in un'area ristretta; • eseguire solo colpi a rete (colpire alto ma sotto mano); • iniziare lo scambio lanciando il volano; • contare i punti per proclamare un vincitore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura rilassata; • iniziare in un'area ristretta e gradualmente aumentare la difficoltà espandendo l'area. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Consentire agli allievi di giocare in un'area più estesa utilizzando colpi a rete sia di dritto che di rovescio (split step, chasse e affondo). 	<ul style="list-style-type: none"> • Praticare l'esercizio in condizioni di sicurezza.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare un'area più piccola per concentrarsi sulla tecnica corretta (senza il punteggio). 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore ripete gli obiettivi principali della lezione (vedi sopra); • il gruppo ascolta ed esegue lo stretching a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rivedere i suddetti obiettivi principali. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Porre domande ai ragazzi per verificare che gli obiettivi della lezione siano stati acquisiti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sottolineare la corretta tecnica di stretching.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore riepiloga e ripete i punti principali della lezione. 	

Lezione 5

Giochi di verifica

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
Gli obiettivi di questa lezione sono: <ul style="list-style-type: none">• consolidare gli argomenti delle lezioni precedenti;• rivedere il cambio d'impugnatura e la posizione del gomito lontano dal corpo.	Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none">• di eseguire i movimenti base del badminton compreso il passo chassè;• di eseguire il cambio d'impugnatura e di saper colpire il volano piano e forte.
Attrezzature <ul style="list-style-type: none">• Pouf (se necessari);• racchette;• volani.	Contesto / situazioni d'apprendimento <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso, ma è possibile anche all'aperto. E' possibile utilizzare le reti in base al livello degli allievi.

Lezione 5: Giochi di verifica

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore illustra i punti principali della lezione 5: <ul style="list-style-type: none"> • cambio d'impugnatura di dritto e rovescio quando è necessario; • il badminton in generale è: correre, colpire, frenate e ripartenze, colpire forte e piano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere il gomito lontano dal corpo e muovere la racchetta verso il volano. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Domandare agli studenti di mostrare ciò che hanno imparato nelle prime 4 lezioni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere il gruppo a distanza di sicurezza dalla dimostrazione.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore spiega e il gruppo osserva e ascolta. 	
Caccia al giocatore (10 min) ▶ L5 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Un allievo viene scelto per essere il "cacciatore" e deve cercare di toccare tutti gli altri giocatori. Se un allievo viene toccato dal "cacciatore", deve completare due giri intorno all'area di gioco delimitata prima di poter rientrare in gara. Il gioco finisce quando il cacciatore ha toccato tutti e nessun allievo rimane nell'area di gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiare spesso il cacciatore per dare a tutti l'opportunità di cacciare; • una volta colpiti i giocatori possono fare 10 affondi, addominali, piegamenti (al posto dei due giri di campo). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Rendere il gioco più avvincente con più di un "cacciatore". 	<ul style="list-style-type: none"> • Se la classe ha troppi allievi dividerli in due o più gruppi e ottimizzare al meglio gli spazi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere un solo "cacciatore" per un gioco meno frenetico. 	

Lezione 5: Giochi di verifica

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Gioco dello specchio con passi chasse (10 min) ▶ L5 – V2	<ul style="list-style-type: none"> A coppie uno di fronte all'altro: un allievo (leader) tiene in mano un pouf (o volano) e lo lancia al compagno eseguendo passi chasse. Quest'ultimo (lo specchio) cerca di prendere il pouf e passarlo al leader muovendosi come lui. 	<ul style="list-style-type: none"> Cambiare i ruoli al segnale dell'istruttore; mantenere circa 2-3 metri di distanza tra la coppia. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Lanciare solo con il braccio dominante. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantenere le coppie ben distanziate; scegliere gli accoppiamenti in base al livello.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Lanciare solo dal basso con due mani. 	
Passo chasse e diritto (10 min) ▶ L5 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Gli allievi lavorano in gruppo con un "feeder" (lanciatore) che lancia il volano sul lato del diritto, mentre il giocatore con passo chasse colpisce di diritto con l'impugnatura di base. Dopo aver colpito il giocatore torna indietro e attende il prossimo turno in coda; il giocatore seguente, a sua volta, esegue lo stesso esercizio; variazione: gli allievi guadagnano punti se il volano colpisce un bersaglio. 	<ul style="list-style-type: none"> Non sono necessari né rete né campo; il feeder può essere un istruttore, un allievo o un assistente; l'esercitazione può assegnare punti al singolo oppure al team. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare la rete e/o il campo. 	<ul style="list-style-type: none"> Fare attenzione ai volani a terra.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Rendere l'esercitazione più lenta. 	
Passo chasse e rovescio (10 min) ▶ L5 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Ripetere il suddetto esercizio sul lato del rovescio. 	<ul style="list-style-type: none"> Come sopra. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Come sopra. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Come sopra. 	

Lezione 5: Giochi di verifica

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Passo chasse o diritto o rovescio (10 min) ▶ L5 – V5	<ul style="list-style-type: none"> In gruppi: gli allievi sono in riga di fronte al feeder che decide di lanciare a destra o sinistra; il giocatore utilizza il passo chasse per colpire il volano con l'impugnatura adeguata; il giocatore seguente, a sua volta, esegue lo stesso esercizio; gli allievi guadagnano punti se il volano colpisce un bersaglio con l'impugnatura corretta. 	<ul style="list-style-type: none"> Non sono necessari né rete né campo; il feeder deve dare il tempo sufficiente ai compagni per raggiungere il volano; l'esercitazione può assegnare punti al singolo oppure al team. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Lanciare il volano cercando di nascondere. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Rendere l'esercitazione più lenta. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore riepiega gli obiettivi principali della lezione (vedi sopra); il gruppo esegue lo stretching. 	<ul style="list-style-type: none"> Rivedere i suddetti obiettivi principali. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Porre domande per verificare se gli obiettivi sono stati acquisiti. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore, se necessario, risponde, descrive e mostra nuovamente gli esercizi. 	

Lezione 6

Giochi di verifica

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none">• introdurre vari esercizi per allenare il gioco nella zona frontale del campo;• consolidare gli obiettivi trattati nelle lezioni precedenti per migliorare il gioco a rete.	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• organizzare e partecipare a diversi giochi nella zona frontale del campo;• descrivere gli obiettivi principali che consentono di migliorare il gioco a rete.
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none">• Racchette;• volani;• reti da badminton (o materiale sostitutivo).	<p>Contesto/ situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso ma è possibile anche all'aperto. Per questa lezione saranno necessarie le reti (o materiale sostitutivo).

Lezione 6: Giochi di verifica

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore ripete le nozioni principali per giocare nella zona frontale del campo: <ul style="list-style-type: none"> • impugnature; • movimento del braccio in anticipo rispetto alla gamba; • split step per muoversi verso il volano; • utilizzare lo split step, lo chasse e l'affondo; • allungare il braccio e colpire il volano lontano dal corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • vedere i principi fondamentali nell'introduzione. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Poiché si tratta di una verifica porre domande agli allievi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere il gruppo a distanza di sicurezza durante la dimostrazione.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Se necessario l'istruttore spiega e mostra gli esercizi. 	
"Statue" (10 min) ▶ L6 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • I giocatori corrono per la palestra in tutte le direzioni; quando l'istruttore urla "statue" si devono arrestare il più velocemente possibile; • i giocatori devono stare immobili per 5 secondi; al nuovo segnale dell'istruttore i giocatori riprendono a correre; • per aumentare la difficoltà del gioco, gli allievi possono effettuare falcate più ampie e fermarsi in posizione di affondo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare esercizi di stretching dinamico verso la fine del riscaldamento. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare segnali diversi (per esempio: fischio, battito di mani, ecc.) per richiamare le "statue" a differenti arresti (esempio: su una gamba, in posizione di squat, ecc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ottimizzare bene lo spazio.
			↓		

Lezione 6: Giochi di verifica

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Il re della rete (2 giocatori) (10 min) ▶ L6 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Gioco a rete senza un campo delimitato. Punteggio: se un giocatore sbaglia (volano in rete), l'avversario guadagna 1 punto. Colpendo il nastro della rete, si guadagnano 3 punti. Vince il primo che raggiunge quota 12 punti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che venga utilizzata l'impugnatura corretta; • colpire rapidamente il volano (con un piccolo movimento); • muoversi avanti e indietro utilizzando lo split step, lo chasse e l'affondo. La racchetta va tenuta alta; • giocare a tempo con gruppi numerosi aiuta ad evitare tempi morti. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Giocare in un'area più ampia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che i ragazzi non disturbino le coppie.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Delimitare l'area del campo per concentrarsi sulla tecnica corretta del colpo. 	
Doppio a rete in stile "ping-pong" (15 min) ▶ L6 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • I giocatori 1 e 2 giocano contro i giocatori 3 e 4; • il campo è l'area tra la rete e la linea di servizio; • all'inizio del gioco tutti i giocatori devono stare fuori dall'area di gioco. Il giocatore 1 inizia con un servizio o lancio con la mano nell'area di gioco avversaria; dopo di ciò entrambe le coppie devono colpire alternandosi; • progressione: dopo ogni colpo il giocatore deve correre nella parte posteriore del campo e toccare la linea di servizio a fondo campo del doppio con la racchetta; • giocare con il punteggio "ufficiale". 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiare il compagno e gli avversari regolarmente; • utilizzare variazioni (esempio: invece di toccare la linea di servizio a fondo campo, i giocatori eseguono un salto a forbice o un altro movimento deciso dall'istruttore). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare più varianti per incrementare la difficoltà (esempio: disegnare bersagli, ecc.). Rendere il gioco competitivo per spronare gli allievi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vedi sopra.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare con squadre più numerose per ridurre la velocità (3 giocatori anziché 2). Per facilitare il gioco, dopo il colpo far toccare un bersaglio posto a breve distanza dall'area di gioco. 	

Lezione 6: Giochi di verifica

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Carosello (15 min) ▶ L6 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • Due squadre di giocatori sono posizionate l'una di fronte all'altra. Il campo è l'area tra la rete e la linea di servizio; • il giocatore 1 della squadra A inizia con un servizio o lancio con le mani nell'area di gioco avversaria, il giocatore 1 della squadra B riceve; sarà poi la volta del giocatore 2 della squadra A e così via. Ad ogni errore il giocatore perde un punto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiare le squadre al segnale dell'istruttore; • variazione: i giocatori portano in dote il punteggio. Questo significa che ad ogni nuova partita, partiranno col punteggio precedentemente acquisito; • il punteggio può essere assegnato alla squadra o individualmente; • stabilire un premio affinché i ragazzi siano gratificati dopo un duro allenamento. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Ridurre il numero di giocatori nella squadra per aumentare la difficoltà. 	<ul style="list-style-type: none"> • Raccogliere i volani a terra; possono essere un pericolo durante il gioco.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Dividere i gruppi per livello per dare agli allievi l'opportunità di vivere un'esperienza positiva e una reale competizione. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore risponde gli obiettivi principali: partenza, gioco a rete e affondo; • il gruppo esegue lo stretching. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rivedere i suddetti obiettivi principali. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore spiega nuovamente le nozioni principali del gioco a rete. 	

Lezione 7

Servizio e scambio

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • introdurre il servizio corto di rovescio; • iniziare lo scambio. 	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mostrare il servizio corto di rovescio; • giocare uno scambio nella parte frontale del campo.
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none"> • Racchette; • volani; • reti da badminton; • scatole che fungono da bersaglio (o bersagli disegnati a terra). 	<p>Contesto / situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • La lezione dovrebbe essere svolta preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto).

Lezione 7: Servizio e scambio

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 7: <ul style="list-style-type: none"> • impugnatura di rovescio col pollice; • servizio di rovescio; • posizionamento; • scambio nella parte frontale del campo. 	<ul style="list-style-type: none"> • impugnatura di rovescio col pollice; • le dita lasciano il volano un attimo prima di averlo colpito; • colpire sotto la vita; • servire flick o teso per ingannare l'avversario. 	↑	• Porre domande.	
			↓	• L'istruttore mostra e spiega l'esercizio.	
Staffetta con racchetta e volano (10 min) ▶ L7 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Lavorare a gruppi; • creare staffette con sfide tecniche in base al livello degli allievi. Ad esempio: staffetta con palleggio solo di diritto, solo di rovescio oppure alternandoli. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gli istruttori devono creare staffette considerando il livello degli allievi e incrementando gradualmente la difficoltà. 	↑	• Aggiungere ostacoli e passi chasse.	<ul style="list-style-type: none"> • Ottimizzare bene lo spazio. Suddividere gli allievi in gruppi in modo da alternare gli esercizi.
			↓	• Tenere il volano in equilibrio sulla racchetta con l'impugnatura di diritto o di rovescio. Il ritmo (marcia o corsa) è a discrezione dell'istruttore.	
Palleggio con il volano: impugnatura con il pollice (10 min) ▶ L7 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Con la racchetta e il volano ai ragazzi viene chiesto di palleggiare con l'impugnatura di rovescio col pollice. Iniziare tenendo la racchetta tra la testa e lo stelo (la "T") con il pollice e l'indice sul telaio del piatto corde. 	<ul style="list-style-type: none"> • impugnatura di rovescio con il pollice; • dorso della mano rivolto verso l'alto. 	↑	• Preferire varianti creative: stare in piedi, inginocchiati su uno o entrambe le ginocchia, seduti, coricati e rialzarsi dalle suddette posizioni.	<ul style="list-style-type: none"> • Ottimizzare bene lo spazio; • incoraggiare i ragazzi a raccogliere i volani per evitare possibili infortuni (soprattutto alle caviglie).
			↓	• Usare un'impugnatura molto corta (la "T" della racchetta).	

Lezione 7: Servizio e scambio

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Servizio corto di rovescio (10 min) ▶ L7 – V3	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore mostra un servizio di rovescio cercando di far cadere il volano in un'area (esempio: posizionandosi dietro la propria linea di servizio, lanciare il volano nell'area di servizio avversaria); dopo ogni servizio raccogliere il volano e ritornare in posizione di partenza (contare i canestri); provare a colpire da distanze differenti; confrontare il numero di centri alla fine dell'esercizio. 	<ul style="list-style-type: none"> le dita lasciano il volano un attimo prima di averlo colpito; testa della racchetta rivolta verso il basso; affondo e passo chasse con l'impugnatura di rovescio con il pollice. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ridurre l'area (ad esempio: un angolo del campo). 	<ul style="list-style-type: none"> Ottimizzare bene gli spazi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Aumentare l'area (ad esempio: l'intero campo). 	
Gara del servizio di rovescio (10 min) ▶ L7 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Gli allievi, divisi in squadre, si sfidano a fare più canestri possibili (ad es. in una scatola) con il servizio di rovescio. All'inizio dispongono di molti volani posizionati a terra (almeno 10 a persona); terminato l'esercizio, contare i centri effettuati dentro la scatola; la squadra che termina l'esercizio più velocemente ottiene un punto supplementare. 	<ul style="list-style-type: none"> servire dalla mano; colpire sotto la vita; non aver fretta di servire; dopo ogni servizio, lasciare velocemente la postazione per agevolare il compagno successivo. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Con i giocatori migliori segnalare e spiegare possibili differenti traiettorie e parabole del volano (a sinistra, a destra e sopra la testa del ricevente, in modo che quest'ultimo non possa intercettarlo). 	<ul style="list-style-type: none"> Ottimizzare bene gli spazi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Non utilizzare la rete oppure lasciarla bassa. 	

Lezione 7: Servizio e scambio

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Partita di singolo a rete (10 min) ▶ L7 – V5	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi giocano in coppia su metà campo una partita a rete: si inizia servendo corto di rovescio; • dopo il servizio il campo è solo la parte frontale (dalla linea di servizio alla rete); • si gioca con il punteggio. La durata della partita dipende dal numero degli allievi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vedere gli obiettivi principali della lezione 4. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Consentire ai ragazzi di giocare in un'area più estesa utilizzando colpi a rete di diritto e di rovescio (split step, passo chasse e affondo). 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere il campo in condizioni di sicurezza generale.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarsi sulla tecnica corretta (giocare senza punteggio). 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi eseguono lo stretching coricati a terra, quindi si siedono per discutere la lezione. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vedere i suddetti obiettivi principali. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore pone domande al gruppo per verificare il raggiungimento degli obiettivi della lezione. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore spiega nuovamente gli obiettivi principali. 	

Lezione 8

Lift di rovescio

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
L'obiettivo di questa lezione è: <ul style="list-style-type: none">• Il lift di rovescio dalla rete.	Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none">• Mostrare il lift di rovescio dalla rete.
Attrezzature <ul style="list-style-type: none">• Racchette;• volani;• reti da badminton.	Contesto / situazioni d'apprendimento <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto).

Lezione 8: Lift di rovescio

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<p>L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il lift di rovescio che serve per indirizzare il volano a fondo campo dell'avversario. Un buon lift alto dà al giocatore il tempo necessario per tornare a centro campo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiegare e mostrare il lift di rovescio. • Sottolineare l'importanza del lift di rovescio per indirizzare il volano in alto e a fondo campo. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Domandare agli allievi di eseguire il lift di rovescio senza volano. 	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore mostra e spiega le tecniche del lift di rovescio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere le coppie ben distanziate durante l'esercitazione.
Staffetta a squadre con volani (10 min) ▶ L8 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi divisi in squadre hanno a disposizione tre volani a terra. Al segnale raccolgono un volano e correndo devono posarlo a terra con un affondo, quindi tornare al punto di partenza e ripetere la stessa azione con gli altri volani. Il secondo giocatore esegue lo stesso compito, ma portando indietro i volani. L'esercizio termina quando tutti i giocatori hanno partecipato alla gara. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il numero delle squadre e dei partecipanti può variare; • potrebbe essere necessario un breve riscaldamento. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • La corsa è sostituita con passi chasse. 	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminuire il numero di volani. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fare attenzione ai volani a terra.

Lezione 8: Lift di rovescio

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Equilibrio dinamico (10 min) ▶ L8 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Ciascun giocatore, in piedi su una gamba, dispone di un volano e protraendosi in avanti, cerca di appoggiarlo a terra il più lontano possibile dal piede in appoggio: cercando di non cadere torna in posizione eretta, quindi, rimanendo sempre su una gamba, riprende il volano e torna alla posizione di partenza mantenendo l'equilibrio; ripetere l'esercizio sull'altra gamba. 	<ul style="list-style-type: none"> Sottolineare come mantenere l'equilibrio e un ritmo controllato durante l'esercizio. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Posizionare il volano sempre più avanti. Ripetere più volte in equilibrio sulla stessa gamba. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Cambiare regolarmente gamba e diminuire la distanza. 	
Lift di rovescio (15 min) ▶ L8 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Ciascun allievo, con racchetta e volano, colpisce di rovescio quest'ultimo indirizzandolo il più in alto possibile; per la progressione dell'esercizio lavorare in coppia: il feeder lancia lentamente il volano, mentre il compagno esegue il lift di rovescio il più alto e lungo possibile; il feeder correndo all'indietro cerca di prendere il volano. Non deve muoversi finché il volano non è stato colpito; dopo 12 colpi, cambiare i ruoli. 	<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi che sia utilizzata l'impugnatura corretta; non sono necessari né rete né campo. Posizionare o disegnare bersagli per indicare la distanza; se necessario, aumentare la difficoltà aggiungendo un movimento. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Se l'esercizio è eseguito correttamente gli allievi possono eseguire il lift con passi chasse e affondo. 	<ul style="list-style-type: none"> Ottimizzare bene gli spazi e mantenere gli allievi ben distanti tra loro.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Concentrarsi sulla tecnica corretta. E' possibile utilizzare palloncini, anziché volani, per rendere l'esercizio più semplice. 	

Lezione 8: Lift di rovescio

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
"Carosello" con lift di rovescio (15 min) ▶ L8 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Gruppi di 4-6 allievi sono posizionati al centro del campo. L'istruttore, oppure un giocatore, lancia i volani e, uno per uno, gli allievi eseguono il lift di rovescio partendo con lo split step e terminando con l'affondo finale; utilizzare bersagli e punteggio per rendere l'esercitazione più competitiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Impugnatura rilassata e poi "vigorosa" durante l'impatto; l'impatto deciso determina una traiettoria alta e veloce verso fondo campo; da una semplice esercitazione tecnica progredire con gare più competitive. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare bersagli per rendere l'esercizio competitivo e giochi-gare per motivare gli allievi. 	<ul style="list-style-type: none"> Lavorando con il multishuttle fare attenzione ai volani a terra.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Non utilizzare la rete o abbassarla per aiutare gli allievi a utilizzare la tecnica corretta. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 8 (vedi sopra); il gruppo esegue stretching a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> Vedere i suddetti obiettivi principali. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi principali della lezione. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore spiega e mostra gli esercizi. 	

Lezione 9

Lift di diritto

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none">• lift di diritto dalla rete;• servizio alto di diritto.	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• mostrare il lift di diritto dalla rete;• mostrare il servizio alto di diritto.
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none">• Racchette;• volani;• reti da badminton (se necessarie);• palloncini (se necessari);• bersagli (possono anche essere disegnati a terra).	<p>Contesto/ situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto).

Lezione 9: Lift di diritto

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<p>L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 9:</p> <ul style="list-style-type: none"> il lift di diritto che serve per indirizzare il volano a fondo campo dell'avversario. Un buon lift alto dà al giocatore il tempo necessario per tornare a centro campo; il servizio alto di diritto. Questo servizio viene utilizzato nel singolo perché costringe l'avversario a muoversi verso fondo campo. 	<ul style="list-style-type: none"> Spiegare e mostrare il lift di diritto; sottolineare l'importanza del lift di diritto per indirizzare il volano in alto e lontano; utilizzare l'impugnatura a "V" di diritto; servizio: spostare il peso del corpo dalla gamba dominante all'altra gamba; rotazione del bacino; eseguire completamente lo swing (apertura-impatto-chiusura) sotto mano. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Domandare agli allievi di rincorrere il lift di diritto. 	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> L'istruttore mostra nuovamente e spiega le tecniche del lift di diritto. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantenere le coppie ben distanziate durante l'esercitazione.
<p>"Tocca il polpaccio" (10 min)</p> <p> L9 – V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> Gli allievi, a coppie uno di fronte all'altro, sono fermi a ginocchia semiflesse (con la gamba dominante in avanti). Un allievo è l'"attaccante" e con il braccio dominante cerca di toccare il polpaccio dell'avversario. Il "difensore" deve reagire rapidamente e copiare i movimenti dell'"attaccante". 	<ul style="list-style-type: none"> Ogni 30-40 secondi cambiare il ruolo tra "attaccante" e "difensore"; segnare un punto ogni volta che l'"attaccante" tocca il polpaccio del "difensore". 	<p>↑</p>	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Gli allievi possono tentare di toccare i pantaloncini anziché il polpaccio. 	<ul style="list-style-type: none"> La sicurezza è la priorità di questo gioco. La distanza di sicurezza tra i compagni è fondamentale per evitare scontri.

Lezione 9: Lift di diritto

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
"Non far cadere la racchetta" (5 min) ▶ L9 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Due allievi sono in piedi uno di fronte all'altro a distanza di due metri, ognuno con la propria racchetta tenuta dal manico e puntata verticalmente a terra. Al segnale dell'istruttore i giocatori devono lasciare andare la propria racchetta e scattare verso la racchetta avversaria prima che questa cada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Come variazione, posizionare gli allievi in cerchio, al segnale, farli scattare (a sinistra o a destra) per prendere la racchetta del compagno a fianco. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare la distanza tra i compagni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le coppie devono essere ben distanziate tra loro.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare con brevi distanze e gradualmente aumentare la difficoltà. Utilizzare volani (lanciati dall'alto) al posto delle racchette affinché gli allievi abbiano più tempo. 	
Lift di diritto (15 min) ▶ L9 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • Ciascun allievo, con racchetta e volano, colpisce di diritto quest'ultimo indirizzandolo il più in alto possibile; • per la progressione dell'esercizio, lavorare in coppia: il feeder lancia lentamente il volano, mentre il compagno esegue il lift di diritto il più alto e lungo possibile; • il feeder, correndo all'indietro cerca di prendere il volano; non deve muoversi finché il volano non è stato colpito; • dopo 12 colpi, cambiare i ruoli. 	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che venga utilizzata l'impugnatura corretta; • non sono necessari né rete né campo. Posizionare o disegnare bersagli per indicare la distanza; • se necessario, aumentare la difficoltà aggiungendo un movimento. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Se l'esercizio è eseguito correttamente gli allievi possono eseguire il lift con passi chasse e affondo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ottimizzare bene gli spazi e mantenere gli allievi ben distanti tra loro.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarsi sulla tecnica corretta. E' possibile utilizzare palloncini, anziché volani, per rendere l'esercizio più semplice. 	

Lezione 9: Lift di diritto

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
"Carosello" con lift di diritto (10 min) ▶ L9 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Gruppi di 4-6 allievi sono posizionati al centro del campo. L'istruttore, oppure un giocatore, lancia i volani e uno per uno gli allievi eseguono il lift di diritto partendo con lo split step e terminando con l'affondo finale; utilizzare bersagli e punteggiare per rendere l'esercitazione più competitiva. 	<ul style="list-style-type: none"> Impugnatura rilassata e poi "vigorosa" durante l'impatto; l'impatto deciso determina una traiettoria alta e veloce verso fondo campo. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare bersagli per rendere l'esercizio competitivo e giochi-gare per motivare gli allievi. 	<ul style="list-style-type: none"> Lavorando con il multishuttle fare attenzione ai volani a terra.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Non utilizzare la rete o abbassarla per aiutare gli allievi a utilizzare la tecnica corretta. 	
Gioca a golf (10 min) ▶ L9 – V5	<ul style="list-style-type: none"> Gli allievi eseguono un servizio alto di diritto. Devono colpire il volano dal punto di partenza indirizzandolo verso il bersaglio e cercando di fare buca (come a golf) con il minor numero possibile di colpi; per colpire il più lontano possibile devono eseguire bene lo swing, la rotazione dell'avambraccio e colpire sotto mano. I principianti possono utilizzare servizi flick (tesi) per colpire più facilmente il bersaglio; per risparmiare spazio i volani possono essere rallentati. E' possibile utilizzare volani in plastica. 	<ul style="list-style-type: none"> Trasferire il peso del corpo dalla gamba dominante all'altra gamba; rotazione del bacino; eseguire completamente lo swing sotto mano per produrre una traiettoria alta e una caduta verticale del volano; eseguire il servizio flick per non allontanarsi dal bersaglio; utilizzare il servizio alto di diritto per colpi lunghi e un servizio corto di rovescio per colpi corti. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Posizionare i bersagli sul campo diminuendone gradualmente le dimensioni durante il gioco. 	<ul style="list-style-type: none"> Durante il servizio mantenere la distanza di sicurezza tra gli allievi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Iniziare concentrandosi sull'altezza della traiettoria del volano per poi aumentarne anche la lunghezza. 	

Lezione 9: Lift di diritto

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 9 (vedi sopra); il gruppo esegue stretching a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi principali della lezione. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi principali della lezione. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore spiega e mostra gli esercizi. 	

Lezione 10

Giochi di verifica

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none">• sviluppare con esercizi la capacità di eseguire i lift di diritto e di rovescio dalla rete;• sviluppare con esercizi la tecnica di movimento e di affondo per eseguire i lift dalla rete.	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• cambiare agevolmente l'impugnatura (7/10 volte di fila) durante l'esecuzione dei due lift a rete;• eseguire un affondo con una buona falcata e con il piede dominante che atterra idealmente nel punto di caduta previsto del volano.
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none">• Racchette;• volani;• reti da badminton;• dado (per il punteggio).	<p>Contesto/situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso ma è possibile anche all'aperto. Per questa lezione sono necessarie le reti.

Lezione 10: Giochi di verifica

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 10 e riprende quelli delle lezioni 8 e 9.	<ul style="list-style-type: none"> • Vedere gli obiettivi principali delle lezioni 8 e 9; • rimarcare il giusto utilizzo delle impugnature e dell'affondo. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Domandare agli allievi di mostrare e spiegare le differenze tra i due lift. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere la distanza di sicurezza durante le dimostrazioni.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore spiega e mostra i colpi. 	
La corsa del dado (10 min) ▶ L10 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi divisi in squadre sono allineati in riga. Devono correre avanti e indietro ad una distanza di circa 20 metri. Quando un giocatore torna alla partenza deve lanciare un dado e scrivere su un foglio il numero uscito. Il giocatore successivo deve compiere la stessa azione e così via; • vince la squadra che raggiunge per prima i 100 punti (il punteggio è a discrezione dell'istruttore). 	<ul style="list-style-type: none"> • Questo gioco consente anche agli allievi più lenti di rimanere in gara (poiché possono essere fortunati al lancio del dado); • è possibile variare il percorso posizionando ostacoli e tecniche di corsa differenti; • finire il riscaldamento con uno stretching dinamico. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare il ritmo inserendo in squadre meno numerose giocatori più veloci. 	<ul style="list-style-type: none"> • Incominciare solamente al segnale.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Permettere a tutti gli allievi di vivere un'esperienza positiva dividendo le squadre in base al livello. 	
Volani in equilibrio 2 ▶ L10 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi tenendo un volano capovolto sulle proprie teste, utilizzano una tecnica di affondo di base (vedi obiettivi principali) per muoversi in avanti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Portare il ginocchio in alto per effettuare il passo in avanti; • la prima parte del piede che tocca a terra è il tallone; • mantenere una postura eretta; • -creare delle gare. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare la lunghezza della falcata. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fare attenzione ai volani a terra.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Camminare con il volano sulla testa. 	

Lezione 10: Giochi di verifica

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
"Carosello" con lift di diritto e rovescio (15 min) ▶ L10 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Gruppi di 4-6 allievi, partono dal centro del campo. L'istruttore lancia i volani e gli allievi, uno per uno, utilizzando passi chasse e affondo, giocano due lift: iniziando dal diritto, ritornano al centro per terminare eseguendo il lift di rovescio. 	<ul style="list-style-type: none"> Il feeder può essere anche un allievo (per esempio un ragazzo infortunato. In questo modo tutti sono coinvolti nell'attività); variazione: assegnare un punto ad ogni volano che cade in una zona prestabilita a fondo campo. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi che gli allievi tornino al punto di partenza dopo ogni lift. 	<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi della tecnica corretta di lancio del feeder.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Non sono necessari né la rete né il campo, ma assicurarsi che venga tracciata a terra la distanza tra il feeder e la posizione di partenza dell'allievo (per dargli il giusto spazio per eseguire i passi). 	

Lezione 10: Giochi di verifica

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Servizio, scambio corto a rete e lift (20 min) ▶ L10 – V4	<ul style="list-style-type: none"> In coppie gli allievi giocano scambi a rete; quando si trovano in una buona posizione possono eseguire il lift cercando di piazzare il volano in una zona delimitata a fondo campo. Se colpiscono il bersaglio guadagnano un punto. Se non lo colpiscono viene sottratto un punto dal punteggio preacquisito. Lo scambio termina quando il giocatore esegue il lift; variazione: quando un giocatore esegue il lift l'avversario tenta d'intercettare il volano prima che tocchi a terra per ottenere un punto supplementare. 	<ul style="list-style-type: none"> Il gioco è a tempo e i compagni devono essere regolarmente cambiati; gli allievi possono portare in dote il proprio punteggio nella gara successiva e alla fine del tempo sommare tutti i punti. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare un'area di gioco più estesa e bersagli più piccoli. 	<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi che gli allievi non entrino in campo durante gli scambi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Abbassare o rimuovere la rete per garantire la tecnica corretta dei lift. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore riassume i contenuti delle lezioni 8, 9 e 10; il gruppo esegue stretching a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> Vedere i suddetti obiettivi principali. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore spiega e mostra gli esercizi. 	

SHUTTLE TIME

**PROGRAMMA *BWF* PER IL
BADMINTON NELLE SCUOLE**
LEZIONI: SWING E LANCIO

© Badminton World Federation 2011.
Prima pubblicazione Novembre 2011.

Contenuti

Lezioni: Swing e lancio

Panoramica: Introduzione	52
Lezione 11: Drive da metà campo	53
Lezione 12: Allenare e sviluppare il gioco da metà campo	57

Panoramica

1. Introduzione: Swing e lancio

Prima di addentrarsi nella lettura e nella programmazione delle lezioni, leggere le seguenti informazioni:

- Fare riferimento al Modulo 6 (pagina 59 del Manuale per i Teacher) prima di programmare queste lezioni.
- Per ciascuna attività trattata nelle lezioni, sono presenti video che mostrano l'attività ed accompagnano gli insegnanti nella loro formazione.

Sezione 2 Swing e lancio (2 lezioni)	<p>Questa sezione è stata formulata per accompagnare i ragazzi nel passaggio dal colpo sottomano al colpo sopra la testa. Sono compresi i relativi elementi fisici come il lancio e la coordinazione.</p> <p>In questa sede viene introdotto il badminton come gioco di velocità. Quest'ultima aumenta negli scambi in base al livello degli allievi.</p> <p>Di solito il ritmo incalzante è anche sinonimo di aumento del divertimento dei ragazzi durante gli scambi.</p> <p>Si noti però che la velocità dev'essere controllata per assicurarsi che la tecnica continui ad essere sviluppata correttamente.</p> <p>Entro la fine della Sezione 2, "Swing e lancio", gli allievi dovrebbero essere in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• eseguire scambi più veloci da metà campo a metà campo;• mostrare la tecnica corretta di lancio in preparazione al colpo sopra la testa.
--	---

Lezione 11

Drive da metà campo

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>In questa lezione vengono presentati:</p> <ul style="list-style-type: none">• la posizione di partenza;• il gioco da metà campo di diritto e di rovescio (drive).	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• mostrare la posizione di partenza;• mostrare i drive di diritto e di rovescio con l'impugnatura e la postura corretta;• eseguire un semplice scambio da metà campo.
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none">• Volani, palle di spugna o pouf (una ogni due allievi);• racchette;• reti da badminton (se necessario).	<p>Contesto / situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none">• E' possibile fare tutte le attività su un campo dotato di rete oppure sostituendo quest'ultima con una corda.

Lezione 11: Drive da metà campo

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore spiega e mostra la tecnica per eseguire i drive di diritto e di rovescio; l'istruttore mostra la posizione di partenza e l'uso della racchetta (viene richiesto un rapido cambio d'impugnatura). 	<ul style="list-style-type: none"> Posizione di partenza: ginocchia leggermente flesse, racchetta davanti al corpo (in posizione verticale); rapido cambio d'impugnatura e movimenti corti della racchetta. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Agli allievi viene richiesto di mostrare il cambio d'impugnatura (rivedere le lezioni precedenti) 	<ul style="list-style-type: none"> Il gruppo deve stare a distanza di sicurezza durante la dimostrazione dell'istruttore.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore mostra e spiega la tecnica. 	
Gioco del lancio (10 min) ▶ L11 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Gli allievi lavorano in gruppi (idealmente 6). Ciascun ragazzo dispone di un volano, un pouf o una palla di spugna che lancerà: <ul style="list-style-type: none"> – il più in alto possibile; – il più lontano possibile; – combinando le prime due e utilizzando un bersaglio. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare il braccio dominante; ruotare il busto per imprimere la massima efficienza al lancio; ruotare completamente la spalla; lasciare il volano quando la mano è alla massima altezza. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare bersagli di dimensioni differenti per aumentare la difficoltà. Lanciare da diverse distanze. 	<ul style="list-style-type: none"> Durante i lanci, fare attenzione a non colpire occhi e viso; ridurre i gruppi a 3-4 allievi; lanciare al segnale dell'istruttore.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Concentrarsi sulla tecnica corretta. 	

Lezione 11: Drive da metà campo

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Libera il campo (10 min) ▶ L11 – V2	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Incoraggiare la corretta tecnica di lancio sopra la testa. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Diminuire il numero di giocatori e aumentare il numero di volani. 	<ul style="list-style-type: none"> Durante i lanci, fare attenzione a non colpire occhi e viso; fare attenzione ai volani a terra.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Abbassare la rete. 	
Introduzione al movimento rapido della racchetta (15 min) ▶ L11 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Gli allievi lavorano in coppie. Uno lancia il volano da un lato del campo (all'altezza spalla) l'altro lo colpisce; l'istruttore mostra la posizione di partenza e l'uso della racchetta (viene richiesto un rapido cambio d'impugnatura); lanciare sul dritto per i drive di dritto e sul rovescio per i drive di rovescio. 	<ul style="list-style-type: none"> Cambiare ruolo ogni 10 colpi; entrambi i giocatori si trovano sullo stesso lato del campo; lanciare il volano all'altezza e velocità giusta; movimenti corti della racchetta; tenere la racchetta davanti al corpo. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Se gli allievi eseguono correttamente l'esercizio, il compagno potrà lanciare i volani con più frequenza, ottenendo la riduzione dello swing (movimento della racchetta durante il colpo). 	<ul style="list-style-type: none"> Mantenere la distanza di sicurezza tra i compagni durante i lanci; assicurarsi che chi lancia sia in posizione sicura (di lato).
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Per questo esercizio non sono necessari né la rete né il campo. 	

Lezione 11: Drive da metà campo

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Gioco teso (15 min) ▶ L11 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • 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). • Iniziare lo scambio a velocità ridotta, concentrandosi sull'esecuzione corretta dei colpi; incrementare gradualmente la velocità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dare importanza alla posizione di partenza; • racchetta davanti al corpo (non portare il gomito verso il corpo); • lavorare con le dita, impugnando saldamente il manico, per generare potenza. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Alternare il drive di diritto e di rovescio (assicurarsi del cambio corretto d'impugnatura). 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere la distanza di sicurezza tra le coppie; • ottimizzare bene lo spazio.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire solo drive di diritto e cambiare eseguendo solo drive di rovescio al segnale dell'istruttore (dopo pochi minuti). 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Il gruppo esegue stretching a terra; • l'istruttore riepiega gli obiettivi principali della lezione. 	<ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura corretta e swing veloce per migliorare il gioco teso; • posizione di partenza; • rapidi cambi d'impugnatura. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Agli allievi viene domandato cos'è un drive. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore spiega nuovamente gli obiettivi principali. 	

Lezione 12

Allenare e sviluppare il gioco da metà campo

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
In questa lezione vengono presentati: <ul style="list-style-type: none">• la posizione di partenza, il gioco da metà campo di diritto e di rovescio (drive).	Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none">• giocare scambi da metà campo con l'impugnatura corretta.
Attrezzature <ul style="list-style-type: none">• Racchette;• volani;• reti da badminton (se necessario).	Contesto / situazioni d'apprendimento <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione sono necessari reti e campo da badminton. Per quest'ultimo è possibile disegnare le righe per terra.

Lezione 12: Allenare e sviluppare il gioco da metà campo

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore introduce gli obiettivi principali della lezione 12: <ul style="list-style-type: none"> l'istruttore sottolinea la tecnica e la posizione del corpo corretta per il drive di diritto e di rovescio. 	<ul style="list-style-type: none"> Vedere gli obiettivi principali della lezione 11. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Iniziare la lezione con i cambi d'impugnatura. 	<ul style="list-style-type: none"> Il gruppo deve stare a distanza di sicurezza durante la dimostrazione dell'istruttore.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Concentrarsi singolarmente sulla tecnica di diritto e poi di rovescio. 	
Lancio del volano a squadre (10 min) ▶ L12 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Gli allievi sono divisi in due squadre di cui una con il volano. I componenti della squadra con il volano se lo passano mentre gli altri cercano di intercettarlo. Ciascun passaggio riuscito è un punto, se il volano cade a terra passa all'altra squadra; quando il volano cade a terra, passa in possesso alla squadra avversaria; il gioco, a punti o a tempo, è praticato in un'area definita. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare solo il braccio dominante; sottolineare la tecnica corretta di lancio; incoraggiare il cambio di direzione per creare spazi; promuovere il gioco di squadra, mediante i passaggi al suo interno. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Introdurre il salto a forbice. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantenere i giocatori distanziati, per evitare collisioni; quando il volano cade, il possesso deve passare all'altra squadra. Evitare lotte a terra.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Concentrarsi sulla tecnica di lancio. 	
Staffette "corsa e lancio" (10 min) ▶ L12 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Corsa in avanti e lancio; corsa all'indietro e lancio; chasse e lancio. 	<ul style="list-style-type: none"> Creare la staffetta in base al livello, alle abilità e alle risorse disponibili; creare staffette poco numerose per ridurre i tempi morti. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Creare la staffetta in base al: livello, abilità e risorse disponibili. 	<ul style="list-style-type: none"> Fare attenzione agli ostacoli a terra.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Creare staffette poco numerose per ridurre i tempi morti. 	

Lezione 12: Allenare e sviluppare il gioco da metà campo

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Gioco drive cercando di colpire il corpo (15 min) ▶ L12 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi giocano drive di dritto e di rovescio da un "corridoio" all'altro (5-6 metri); • iniziare con il servizio di rovescio. Lo scopo è colpire il corpo dell'avversario, dal collo in giù, per guadagnare un punto; • l'obiettivo è incrementare la velocità del movimento della racchetta (swing), cercando di giocare scambi tesi e veloci, ricordando di colpire il volano davanti al corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare a velocità ridotta; • cambiare regolarmente i compagni; • incoraggiare il gioco strategico (dal basso verso l'alto, da sinistra verso destra, ecc ecc). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Incrementare velocità e intensità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere la distanza di sicurezza tra le coppie; • sottolineare l'importanza nel colpire dal collo in giù l'avversario.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare alternando i colpi da un lato all'altro (uno gioca lungo linea, l'altro incrociato e viceversa, per sviluppare i cambi d'impugnatura). 	
Quanti colpi al minuto? (15 min) ▶ L12 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • I giocatori posti a circa 2,5 metri dalla rete, giocano in coppia. L'obiettivo è colpire più volte possibile il volano nel tempo prestabilito. Se commettono un errore, il punteggio viene azzerato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare con 30 secondi e poi aumentare gradualmente; • cambiare regolarmente i compagni. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Ridurre la distanza tra i giocatori per aumentare la velocità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sottolineare l'importanza della distanza di sicurezza.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Abbassare o eliminare la rete. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Il gruppo esegue stretching a terra; • l'istruttore rispiega gli obiettivi principali della lezione 11. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vedere gli obiettivi principali. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi principali della lezione. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore spiega nuovamente gli obiettivi principali e gli allievi ascoltano. 	

SHUTTLE TIME

**PROGRAMMA *BWF* PER IL
BADMINTON NELLE SCUOLE**

LEZIONI: LANCIO E COLPO

© Badminton World Federation 2011.
Prima pubblicazione Novembre 2011.

Contenuti

Lezioni: Lancio e colpo

Panoramica: Introduzione	62
Lezione 13: Clear e salto a forbice	63
Lezione 14: Esercitazioni	66
Lezione 15: Drop con salto a forbice	71
Lezione 16: Esercitazioni	75
Lezione 17: Smash e block	79
Lezione 18: Esercitazioni	84

Panoramica

1. Introduzione: lancio e colpo

Prima di addentrarsi nella lettura e nella programmazione delle lezioni, leggere le informazioni seguenti:

- Fare riferimento al Modulo 7 (pagina 67 del Manuale per i Teacher) prima di programmare queste lezioni.
- Per ciascuna attività trattata nelle lezioni, sono presenti video che mostrano l'attività ed accompagnano gli insegnanti nella loro formazione.

<p>Sezione 3 Lancio e colpo (6 lezioni)</p>	<p>In questa sezione viene introdotto e sviluppato il colpo sopra la testa e vengono associate gli elementi fisici tra cui il salto e atterraggio nonché la core stability.</p> <p>La maggior parte delle lezioni di questa sezione si apre con giochi che migliorano la tecnica del lancio che è l'abilità principale necessaria per lo sviluppo di una buona tecnica di colpo sopra la testa</p> <p>Entro la fine della Sezione 3, "Lancio e colpo", gli allievi dovrebbero essere in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• eseguire scambi colpendo sopra la testa;• muoversi sul campo con i passi basi;• eseguire scambi a tutto campo.
---	--

Lezione 13

Clear con salto a forbice

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>L'obiettivo di questa lezione è:</p> <ul style="list-style-type: none">• introdurre il clear e il salto a forbice (sforbiciata).	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• mostrare l'esecuzione del movimento del clear (senza volano) con il salto a forbice (sforbiciata);• spiegare come raggiungere un volano a fondo campo e colpirlo con un clear di diritto.
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none">• Racchette;• volani;• pouf (se necessari);• reti da badminton.	<p>Contesto/situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto).

Lezione 13: Clear con salto a forbice

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore spiega e mostra il salto a forbice senza volano (sforbiciata); l'istruttore spiega il salto a forbice e il clear di diritto. 	<ul style="list-style-type: none"> Il clear può essere un colpo d'attacco o di difesa; per il salto a forbice è necessario posizionarsi di lato e utilizzare passi chasse. Il salto è una rotazione di 180° utile per cambiare direzione. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> In questa fase gli allievi più bravi possono aiutare durante le dimostrazioni. 	<ul style="list-style-type: none"> Il gruppo deve stare a distanza di sicurezza durante la dimostrazione.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore spiega e mostra il movimento. 	
Salto a forbice (10 min) ▶ L13 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Il gruppo si esercita con le correzioni dell'istruttore; gli allievi con un volano o pouf ciascuno, lo lanciano in avanti utilizzando il passo a forbice; dopo il lancio corrono a riprendere il volano/pouf; iniziare l'esercizio senza il passo chasse all'indietro e in seguito introdurre due passi chasse. 	<ul style="list-style-type: none"> Gli allievi si trovano in riga di fronte all'istruttore; fornire le istruzioni necessarie per rimarcare la tecnica corretta del salto a forbice (vedi i suddetti obiettivi principali); sforbiciata; atterrare prima sul piede non dominante e poi muoversi in avanti. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Iniziare con lo split step, continuare con i passi chasse, eseguire il salto a forbice e tornare alla posizione di partenza. 	<ul style="list-style-type: none"> Ottimizzare bene gli spazi.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Gli allievi lavorano in coppia per correggersi a vicenda la tecnica. 	
Allena il passo a forbice (10 min) ▶ L13 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Il gruppo si esercita con le correzioni dell'istruttore; gli allievi, con la racchetta, sono posizionati lateralmente e in riga su una linea. Il peso del corpo è sul piede dominante. Al segnale eseguono un salto a forbice, atterrando in avanti; iniziare l'esercizio senza il passo chasse all'indietro e in seguito introdurre due passi chasse. 	<ul style="list-style-type: none"> Vedere i suddetti obiettivi principali. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare bersagli per rendere il gioco competitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Tenere gli allievi a distanza di sicurezza e fare attenzione agli oggetti a terra.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Concentrarsi sull'esecuzione corretta del passo a forbice (sforbiciata). 	

Lezione 13: Clear con salto a forbice

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Clear di diritto (20 min) ▶ L13 – V3	<ul style="list-style-type: none"> In gruppi di tre, il giocatore 1 nello stesso lato del campo del giocatore 2, lancia il volano in alto per il giocatore 2 che lo colpisce con un clear di diritto con rotazione del busto. Il giocatore 3, dall'altra parte del campo, prende al volo il volano e lo rilancia al giocatore 1 per ripetere l'esercizio; ogni 10 ripetizioni, i giocatori cambiano ruolo. 	<ul style="list-style-type: none"> Concentrarsi sulla tecnica corretta del clear; posizionarsi lateralmente; braccia/gomiti all'altezza della spalla; la racchetta si deve muovere verso il volano; intercettare e colpire il volano alla massima altezza, con movimento rapido della racchetta; rotazione del busto di 180°. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Il giocatore 3 fornisce un feedback (informazione) riguardo la lunghezza del clear. 	<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi che i feeder siano in posizione di sicurezza.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Eeguire il passo chasse per passare al salto a forbice. 	
Scambio con clear di diritto (10 min) ▶ L13 – V4	<ul style="list-style-type: none"> A coppie: lo scambio inizia con un lift alto, o servizio, verso il fondo campo avversario e continua con clear di diritto. L'obiettivo è eseguire un colpo il più alto e profondo possibile; i compagni forniscono feedback riguardo la lunghezza del clear. 	<ul style="list-style-type: none"> Vedere i suddetti obiettivi principali; è possibile eseguire l'esercizio senza rete; i giocatori possono ruotare sul campo dopo 10 clear. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Tornare al centro dopo ogni colpo. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Tra un colpo e l'altro toccare la linea del servizio (davanti la rete) con la racchetta, utilizzando clear molto alti e meno profondi. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore riepiega gli obiettivi principali della lezione 13; il gruppo esegue stretching a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> Ricordare che il clear con salto a forbice può essere un colpo d'attacco o di difesa, sempre eseguito protraendo il corpo in avanti dopo il colpo. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi principali della lezione. 	<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi che lo stretching venga eseguito con la tecnica corretta.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore ripete gli obiettivi principali. 	

Lezione 14

Esercitazioni

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>L'obiettivo di questa lezione è:</p> <ul style="list-style-type: none"> • migliorare con l'allenamento il clear di diritto. 	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mostrare l'esecuzione del movimento del clear (senza volano) con il salto a forbice (sforbiciata); • mostrare come raggiungere un volano a fondo campo e colpirlo con un clear di diritto.
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none"> • Racchette; • volani; • pouf o palle di spugna (se necessari); • reti da badminton. 	<p>Contesto/situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione saranno necessarie reti (o materiale simile) e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra e utilizzare una corda come rete.

Lezione 14: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore mostra nuovamente il salto a forbice (con la tecnica della sforbiciata); • l'istruttore mostra nuovamente la tecnica del clear di diritto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vedere gli obiettivi principali della lezione 14. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Domandare agli allievi di eseguire dimostrazioni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere gli allievi a distanza di sicurezza durante l'esercitazione.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore spiega e mostra la tecnica e il movimento. 	
Lancio con salto a forbice (10 min) ▶ L14 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi lavorano in gruppi. Ciascun ragazzo dispone di un volano/pouf/palla di spugna. Per allenare il salto a forbice, gli allievi vengono spronati a lanciare l'oggetto correndo verso fondo campo; • dopo il lancio, corrono in avanti a raccogliere il volano, pronti a ripartire; • è possibile lavorare a coppie con un volano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare gli allievi a utilizzare il salto a forbice per cambiare direzione; • utilizzare solo il braccio dominante; • posizionarsi lateralmente; • rotazione della spalla; • rilasciare il volano quando la mano è alla massima altezza. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare l'intensità riducendo il numero di giocatori. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitare il contatto fisico.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare o diminuire l'area di gioco per variare la difficoltà. 	

Lezione 14: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
<p>Scambio con clear di diritto con aggiunta di giochi di destrezza (15 min)</p> <p>▶ L14 – V2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A coppie: lo scambio inizia con un lift alto, o servizio, verso il fondo campo avversario e continua con clear di diritto. L'obiettivo è eseguire un colpo il più alto e profondo possibile; • i compagni forniscono feedback riguardo la lunghezza del clear; • continuare l'esercizio spronando i giocatori a scagliare il volano alto e profondo, per poter aggiungere giochi di destrezza tra i clear. Ad esempio, mentre il volano è in aria: <ul style="list-style-type: none"> – passare la racchetta dalla mano dominante all'altra e viceversa; – passare la racchetta dietro la schiena; – sedersi e rialzarsi; – toccare la rete con la racchetta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vedere gli obiettivi principali della lezione 14; • è possibile eseguire l'esercizio senza rete; • i giocatori possono ruotare dentro e fuori dal campo ogni 10 clear. 	<p>↑</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tornare al centro dopo ogni colpo. 	
			<p>↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tra un colpo e l'altro toccare la linea del servizio (davanti la rete) con la racchetta, utilizzando clear molto alti e meno profondi. 	

Lezione 14: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Allena il clear di diritto (15 min) ▶ L14 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • A coppie: posizionare un cono (o simile) a 5 passi dalla rete, verso il fondo campo. I giocatori devono eseguire un colpo forte e alto. Se il volano cade prima del cono, il giocatore avversario guadagna un punto. Se si lavora con un gruppo numeroso, ad esempio più di 30 allievi, è possibile effettuare il gioco a squadre: 2 contro 2 su metà campo. • Gli allievi giocano a turno per colpire il clear e i punti ottenuti dai singoli giocatori vengono assegnati alla squadra; A coppie è possibile giocare sul campo oppure in uno spazio non delimitato (anche senza rete), conteggiando quanti clear consecutivi vengono giocati senza errori. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarsi sulla tecnica corretta del colpo e sulla sforbiciata; • braccia/gomiti all'altezza della spalla; • la racchetta si deve muovere verso il volano; • intercettare e colpire il volano alla massima altezza, con movimento rapido della racchetta; • rotazione del busto di 180°; • dividere i gruppi in base al livello dei giocatori. Cambiare i compagni per creare più competizione; • ruotare regolarmente i giocatori. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare aree più piccole per aumentare la difficoltà. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se più allievi giocano sullo stesso campo, fornire istruzioni sull'entrata e l'uscita dal campo, per evitare scontri tra i ragazzi; • attendere che i giocatori siano in posizione di sicurezza.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • E' possibile giocare senza rete né campo. Posizionare semplicemente i giocatori a circa 3 metri di distanza e aumentare gradualmente tale distanza. 	

Lezione 14: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Partita con clear di diritto (10 min) ▶ L14 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi giocano a metà campo. Iniziando con un lift alto (servizio), lo scambio deve cominciare con due clear di diritto lungo linea; • contare i punti e cambiare i compagni dopo un tempo prestabilito dall'istruttore. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il clear deve essere eseguito con il salto a forbice (sforbiciata) e atterrando in avanti; • far ruotare i giocatori regolarmente; • usare tutto lo spazio disponibile. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Come variazione: se il clear non raggiunge una certa area prestabilita (esempio il corridoio di fondo), il giocatore perde immediatamente lo scambio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare a giocare al segnale dell'istruttore e assicurarsi che gli allievi non attraversino il campo fino alla fine del gioco.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Più di due allievi possono giocare sulla stessa metà campo. L'allievo che perde tre scambi, esce e viene rimpiazzato da un compagno, ciò assicurerà che i ragazzi rimangano in campo per brevi periodi di tempo, senza attendere troppo a lungo il proprio turno. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore rispiega gli obiettivi principali della lezione 14; • il gruppo esegue stretching a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vedere i suddetti obiettivi principali. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi della lezione. 	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che lo stretching venga eseguito con la tecnica corretta.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore ripete gli obiettivi principali. 	

Lezione 15

Drop con salto a forbice

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>L'obiettivo di questa lezione è:</p> <ul style="list-style-type: none"> • introdurre il drop di diritto da fondo campo. 	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spiegare la tecnica del drop; • mostrare l'esecuzione del movimento del drop (senza volano) e confrontarlo al clear.
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none"> • Racchette; • volani; • reti da badminton. 	<p>Contesto/situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione, saranno necessarie reti e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra e utilizzare una corda come rete.

Lezione 15: Drop con salto a forbice

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore spiega e mostra la tecnica del drop di diritto (senza volano); • l'istruttore spiega i diversi colpi sopra la testa utilizzati nel badminton e la differenza tra drop e clear. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiegare agli allievi che i colpi sopra la testa devono avere lo stesso movimento; • stessa azione / movimento del clear ma con finale spinto / appoggiato, anziché colpito; • continuare a perseguire gli obiettivi principali delle lezioni 13 e 14. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Domandare agli allievi di spiegare le differenze dei colpi sopra la testa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere gli allievi a distanza di sicurezza durante le dimostrazioni.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore spiega le differenze. 	
Esercizi di mobilità (10 min) ▶ L15 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • A coppie: entrambi gli allievi si muovono per raggiungere le mani del compagno: • in piedi, schiena contro schiena, ruotano il busto a destra e a sinistra per toccarsi le mani; • in piedi, schiena contro schiena, flettono il busto per toccarsi le mani tra le gambe e ritornando in piedi, allungano le braccia verso l'alto per toccarsi le mani sopra la testa; • supini, uno di fronte all'altro, si toccano le mani eseguendo il movimento classico per gli addominali; • proni, uno di fronte all'altro, si toccano le mani inarcando la schiena. 	<ul style="list-style-type: none"> • Controllare il ritmo dell'esercizio. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Se gli allievi eseguono bene l'esercizio, incrementare il ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Accoppiare gli allievi con caratteristiche fisiche simili.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Ridurre il ritmo di esecuzione per far eseguire correttamente i movimenti. 	

Lezione 15: Drop con salto a forbice

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Ripasso del salto a forbice (10 min) ▶ L15 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Il gruppo si esercita con le correzioni dell'istruttore; • contro un muro, gli allievi, sono in piedi con la racchetta e in posizione laterale con la gamba e spalla dominante attaccate al muro. Il peso del corpo è sul piede dominante; • Al segnale eseguono un salto a forbice atterrando in avanti. Inizialmente, il tutto, senza passi chasse all'indietro, poi introducendone due. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi sono in riga di fronte all'istruttore; • incoraggiare la tecnica corretta del salto a forbice (vedi i suddetti obiettivi principali e quelli delle lezioni 13 e 14); • sforbiciata; • atterrare prima sul piede non dominante e poi muoversi in avanti. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare con lo split step, continuare con i passi chasse, eseguire il salto a forbice e tornare alla posizione di partenza. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ottimizzare bene gli spazi.
Drop (20 min) ▶ L15 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • In gruppi di tre, il giocatore 1 nello stesso lato del campo del giocatore 2, lancia il volano in alto per il giocatore 2 che lo colpisce con un drop di diritto con rotazione del busto. Il giocatore 3, dall'altra parte del campo, prende al volo il volano e lo rilancia al giocatore 1 per ripetere l'esercizio; • ogni 10 ripetizioni, i giocatori cambiano ruolo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarsi sulla tecnica corretta del colpo; • posizionarsi lateralmente; • per il colpo preparare braccia/gomiti all'altezza della spalla; • la racchetta si deve muovere verso il volano; • intercettare e colpire il volano alla massima altezza, controllando il movimento. All'impatto "spingere" il volano anziché colpirlo vigorosamente; • rotazione del busto di 180°. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> • Il giocatore 3 fornisce un feedback (informazione) riguardo la precisione del drop. 	
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Eseguire il passo chasse per passare al salto a forbice. 	

Lezione 15: Drop con salto a forbice

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Lift e drop (10 min) ▶ L15 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • A coppie: lo scambio inizia con un lift alto (servizio), seguito da un drop lungo linea di diritto; • lo scambio continua con un giocatore che alza continuamente, mentre il compagno esegue i drop da fondo campo; • Cambiare al segnale dell'istruttore o dopo un tot di colpi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vedere i suddetti obiettivi principali; • concentrarsi sulla precisione dei lift per dare continuità e qualità all'esercizio; • entrambi i giocatori devono allenare con cura i due colpi (lift e drop); • far ruotare regolarmente i giocatori. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Per aumentare la difficoltà, aggiungere ad entrambi i giocatori dei passi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Porre il campo in sicurezza (volani a terra, ecc ecc)
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarsi sulla sforbiciata e sulla rotazione. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore riassume gli obiettivi principali della lezione 15; • il gruppo esegue stretching a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vedi sopra. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi della lezione. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare dimostrazioni per ricordare nuovamente la tecnica del drop. 	

Lezione 16

Esercitazioni

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>L'obiettivo di questa lezione è:</p> <ul style="list-style-type: none">• migliorare con l'allenamento il drop.	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• mostrare l'esecuzione del movimento del drop (senza volano) con il salto a forbice (sforbiciata);• mostrare come raggiungere un volano a fondo campo e colpirlo con un drop di diritto.
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none">• Racchette;• volani;• reti da badminton (o materiale simile).	<p>Contesto/situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione saranno necessarie reti e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra e utilizzare una corda come rete.

Lezione 16: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore sottolinea la tecnica del salto a forbice (sforbiciata); L'istruttore spiega nuovamente la tecnica del drop di diritto. 	<ul style="list-style-type: none"> Vedere gli obiettivi principali della lezione 15. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Domandare agli allievi di eseguire dimostrazioni. 	<ul style="list-style-type: none"> Il gruppo deve stare a distanza di sicurezza durante la dimostrazione.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore mostra e spiega la tecnica. 	
La caccia col volano (10 min) ▶ L16 – V1	<ul style="list-style-type: none"> In gruppi su metà campo (o in un'area definita) con un volano: l'allievo con il volano è il "cacciatore" e cerca di colpire i compagni lanciando il volano al corpo (dal collo in giù). L'allievo colpito diventa anch'esso "cacciatore" e insieme al compagno, continua la caccia utilizzando lo stesso volano. L'ultimo allievo rimasto da colpire è il vincitore. 	<ul style="list-style-type: none"> I "cacciatori" lavorano in squadra passandosi i volani per toccare gli allievi; potrebbe essere necessario un breve riscaldamento. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Iniziare con più "cacciatori". 	<ul style="list-style-type: none"> Fare attenzione ai volani a terra.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Aumentare l'area di gioco. 	

Lezione 16: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Core stability (10 min) ▶ L16 – V2	<ul style="list-style-type: none"> Gli allievi eseguono quattro differenti esercizi di core stability: <ul style="list-style-type: none"> – proni, in equilibrio su gomiti e avampiedi; – supini, in equilibrio su avambracci e talloni; – su un lato, in equilibrio sull'avambraccio destro e sull'esterno del piede destro; – su un lato, in equilibrio sull'avambraccio sinistro e sull'esterno del piede sinistro. 	<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi della postura corretta; il tempo d'esercizio dipende dall'età degli allievi e dalla loro struttura fisica. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentare il tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> Se gli allievi perdono la postura corretta, interrompere l'esercizio.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Rendere gli esercizi competitivi, facendo a gara a chi manterrà la postura corretta più a lungo. 	
Lift-Drop-Net (10 min) ▶ L16 – V3	<ul style="list-style-type: none"> A coppie: l'esercizio inizia con un lift alto (servizio) seguito da un drop, un colpo corto a rete e nuovamente con un lift per ripetere la sequenza (lift-drop-net); se troppo difficile, iniziare con lift-drop-net-net. 	<ul style="list-style-type: none"> I ragazzi devono aiutarsi e cooperare affinché l'esercizio sia continuo; far ruotare regolarmente i giocatori. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Suggerire ai ragazzi di essere più precisi con i colpi. 	<ul style="list-style-type: none"> Porre il campo in sicurezza durante gli scambi.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Abbassare la rete. Utilizzare l'esercizio lift-drop e cambiare di ruolo regolarmente. 	

Lezione 16: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Lift – drop – net – con variazione (10 min) ▶ L16 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Dall’esercizio precedente, passare alle seguenti sequenze, ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> – clear o drop da fondo campo: l’avversario che eseguirà clear o block e così via; – lift o block dalla rete: l’avversario eseguirà un colpo sopra la testa da fondo campo o un lift dalla rete. 	<ul style="list-style-type: none"> Dalle sequenze, sviluppare combinazioni personalizzate; ridurre le possibilità se non vengono eseguite correttamente; sottolineare gli elementi tecnici (colpi e passi). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Aumentare le possibilità di sequenza. 	<ul style="list-style-type: none"> Porre il campo in sicurezza.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Ritornare a routine chiuse (prefissate). 	
Singolo a metà campo con area proibita (10 min) ▶ L16 – V5	<ul style="list-style-type: none"> Si gioca su metà campo con un’area proibita. Usare coni / volani / scatole per delimitare l’area proibita che servirà per far capire se un drop è troppo lungo o un clear troppo corto; si gioca con il punteggio del badminton; lo scambio inizia con il servizio e continua con i vari colpi disponibili: clear e drop da fondo campo e lift e block dalla rete. 	<ul style="list-style-type: none"> Dividere i gruppi in base alle abilità degli allievi; Cambiare gli avversari regolarmente. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Ridurre l’area proibita per stimolare la precisione. Puntare a ridurre l’area di gioco valida al solo corridoio di fondo campo e davanti la rete (dalla rete alla linea di servizio). 	<ul style="list-style-type: none"> Porre il campo in sicurezza.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Aumentare le aree di colpo consentite (ridurre l’area proibita). 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L’istruttore rispiega gli obiettivi principali delle lezioni precedenti; il gruppo esegue stretching a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> Vedere i suddetti obiettivi principali. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi della lezione. 	<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi che lo stretching venga eseguito con la tecnica corretta.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> L’istruttore ripete gli obiettivi principali. 	

Lezione 17

Smash e Block

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>L'obiettivo di questa lezione è introdurre:</p> <ul style="list-style-type: none">• la tecnica dello smash sopra la testa;• la tecnica per difendere.	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• spiegare e mostrare la tecnica dello smash;• spiegare e mostrare la tecnica per difendere.
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none">• Racchette;• volani;• reti da badminton (o materiale simile).	<p>Contesto/situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione saranno necessari una rete e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra e utilizzare una corda come rete.

Lezione 17: Smash e Block

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore spiega e mostra la tecnica dello smash con la rotazione completa del busto; • L'istruttore spiega e mostra le difese di diritto e di rovescio (senza volano) eseguite davanti al corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • La tecnica dello smash è molto simile alla tecnica del clear: stessa preparazione, ma l'accelerazione, la velocità della racchetta e il movimento dell'intera parte superiore del corpo sono di gran lunga maggiori; • il volano deve essere intercettato (colpito) di fronte al corpo; • in difesa non c'è tempo per grandi movimenti della racchetta, quindi i colpi vanno eseguiti con swing brevi con la racchetta che si dirige verso il volano che va colpito di fronte al corpo; • nella preparazione del colpo non eseguire grandi swing. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se si dispone di allievi capaci di eseguire smash e difese utilizzarli per le dimostrazioni. Ciò motiverà l'intero gruppo a migliorare e poi mostrare ai compagni i progressi. 	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore spiega e mostra le due tecniche. 	<ul style="list-style-type: none"> • Il gruppo deve stare su un lato del campo durante la dimostrazione.

Lezione 17: Smash e Block

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Piedi veloci (10 min) ▶ L17 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi, posizionati su più righe di fronte all'istruttore, eseguono i seguenti passi sul posto: <ul style="list-style-type: none"> – camminata sul posto e al segnale alla massima velocità (skip basso e con alta frequenza); – split step laterale lento sul posto e al segnale alla massima velocità; – passo incrociato lento sul posto e al segnale alla massima velocità (incrociare col destro e poi col sinistro); – due passi avanti e due passi indietro. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore mostra e poi esegue l'esercizio con gli allievi; • ogni esercizio inizia con movimenti lenti per far acquisire la tecnica corretta; • al segnale dell'istruttore gli allievi mantengono la sequenza alla massima velocità. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Aggiungere variazioni complesse che stimolino la coordinazione. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere i ragazzi ben distanziati.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere il ritmo lento per concentrarsi sulla tecnica corretta dei passi. 	

Lezione 17: Smash e Block

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Lo smash (15 min) ▶ L17 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Spiegare e mostrare la tecnica dello smash (senza volano); • a coppie gli allievi allenano lo smash senza volano. L'uno fornisce correzioni all'altro; • la progressione continua esercitandosi, a coppie, con i volani. Il giocatore 1 inizia con un servizio alto, il giocatore 2 esegue lo smash e il servente lascia cadere il volano a terra per poi ricominciare la routine. 	<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; • il volano deve essere colpito e indirizzato verso il basso (se necessario, abbassare la rete); • rotazione a 180° del busto (salto a forbice). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • E' possibile includere passi chasse prima del colpo e in seguito muoversi in avanti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere le coppie ben distanziate per evitare contatti, poiché il movimento per lo smash è molto ampio.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare bersagli per migliorare la precisione. • Se necessario abbassare la rete. 	
Difesa corta (block) (10 min) ▶ L17 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • A coppie: un allievo lancia il volano per consentire al compagno di eseguire una difesa corta (volano lanciato all'altezza della vita più giù); • iniziare eseguendo individualmente block di dritto e nella serie successiva, block di rovescio; • continuare la progressione alternando le difese di dritto e rovescio; • dopo 10 colpi cambiare i ruoli. 	<ul style="list-style-type: none"> • posizione di partenza con la racchetta davanti al corpo; • gomito davanti al corpo; • quando arriva il volano, lo swing della racchetta verso il corpo, deve essere corto; • anche lo swing dal corpo verso il volano deve essere corto; • colpire il volano con un movimento corto. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • I feeder variano con lanci più veloci e con più frequenza per aumentare la difficoltà dell'esercizio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ottimizzare bene gli spazi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Abbassare o rimuovere la rete. 	

Lezione 17: Smash e Block

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Smash e block (15 min) ▶ L17 – V4	<ul style="list-style-type: none"> A coppie, gli allievi si esercitano su metà campo con una sequenza fissa di colpi. Il giocatore 1 inizia con un servizio alto, il giocatore 2 attacca, l'1 blocca corto, il 2 blocca nuovamente e l'1 esegue un lift per far ripartire la routine. 	<ul style="list-style-type: none"> Cambiare ruolo dopo un tot di smash, oppure al segnale dell'istruttore; in caso di gruppi numerosi, cambiare ruolo più frequentemente per evitare tempi d'attesa; gli allievi in attesa, possono conteggiare gli smash validi. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare bersagli a terra per lo smash. Può diventare un gioco competitivo, conteggiando il numero degli smash andati a segno. 	<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi che gli allievi in attesa del proprio turno siano a lato del campo.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Eliminare gli elementi competitivi dal gioco per concentrarsi sull'esecuzione corretta. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore ripete gli obiettivi principali della lezione 17; stretching. 	<ul style="list-style-type: none"> Vedere i suddetti obiettivi principali. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi della lezione. 	<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi che lo stretching venga eseguito con la tecnica corretta.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore ripete gli obiettivi principali. 	

Lezione 18

Esercitazioni

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
<p>L'obiettivo di questa lezione è:</p> <ul style="list-style-type: none">• migliorare con l'allenamento la tecnica dello smash;• migliorare con l'allenamento i colpi di difesa.	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• mostrare la tecnica dello smash;• mostrare la tecnica per difendere.
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none">• Racchette;• volani;• reti da badminton.	<p>Contesto/situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione, saranno necessari una rete e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra e utilizzare una corda come rete.

Lezione 18: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore sottolinea la tecnica dello smash con la completa rotazione del busto; L'istruttore spiega nuovamente la tecnica dei colpi di difesa (diritto e rovescio) davanti al corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> Vedere gli obiettivi principali della lezione 17. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare gli allievi per le dimostrazioni. 	<ul style="list-style-type: none"> Il gruppo deve stare su un lato del campo durante la dimostrazione.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore mostra e spiega gli obiettivi principali della lezione. 	
Agilità in gruppo (10 min) ▶ L18 – V1	<ul style="list-style-type: none"> A gruppi gli allievi sono disposti su più file e al segnale, sul posto, eseguono skip basso e veloce (esercitazione "piedi veloci" della lezione 17); al segnale dell'istruttore il gruppo esegue movimenti d'agilità: <ul style="list-style-type: none"> – "GIRA!" (un giro completo e rapido su se stessi); – "GIU'!" (un rapido piegamento sulle ginocchia con le mani che toccano terra) – "SALTA!" (salto sul posto con le mani in alto); tra un segnale e l'altro il gruppo continua ad eseguire lo skip basso e veloce; quando l'istruttore grida "VIA" il gruppo esegue uno scatto in avanti per circa 20 metri e il gruppo successivo si prepara ad iniziare l'esercitazione. 	<ul style="list-style-type: none"> A secondo dello spazio disponibile, formare gruppi più o meno numerosi; gli esercizi vanno eseguiti alla massima velocità. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Per aumentare l'intensità (meno pause tra una ripetizione e l'altra), formare meno gruppi. 	<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi che lo spazio tra i ragazzi sia sufficiente.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Cambiare l'esercizio e variare i comandi per controllare l'intensità. 	

Lezione 18: Esercitazioni

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Lift-smash-block (20 min) ▶ L18 – V2	<ul style="list-style-type: none"> 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). 	<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. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Stimolare la precisione dei giocatori aggiungendo dei bersagli. 	<ul style="list-style-type: none"> Porre il campo in sicurezza durante gli scambi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Abbassare la rete o diminuire l'area di gioco. 	
Singolo su metà campo con "smash vincente (20 min) ▶ L18 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Si gioca 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Se il gruppo è troppo numeroso, tre o quattro giocatori possono giocare sulla stessa metà campo. Il vincitore rimane in campo e riavverte 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. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Si vince automaticamente se lo smash tocca a terra senza che l'avversario lo intercetti. 	<ul style="list-style-type: none"> Porre il campo in sicurezza.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Abbassare la rete e/o diminuire l'area di gioco. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore ripete gli obiettivi principali relativi alla tecnica dello smash e della difesa; stretching. 	<ul style="list-style-type: none"> Vedere i suddetti obiettivi principali. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Porre domande per verificare il raggiungimento degli obiettivi. 	<ul style="list-style-type: none"> Assicurarsi che lo stretching venga eseguito con la tecnica corretta.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore ripete gli obiettivi principali. 	

SHUTTLE TIME

**PROGRAMMA *BWF* PER IL
BADMINTON NELLE SCUOLE**
LEZIONI: IMPARARE A VINCERE

© Badminton World Federation 2011.
Prima pubblicazione Novembre 2011.

Contenuti

Lezione: Imparare a vincere

Panoramica: Introduzione	89
Lezione 19: Tattiche nel singolo	90
Lezione 20: Giochi tattici	95
Lezione 21: Tattiche nel doppio	99
Lezione 22: Giochi tattici	103

Panoramica

1. Introduzione: Imparare a vincere

Prima di addentrarsi nella lettura e nella programmazione delle lezioni, leggere le seguenti informazioni:

- Fare riferimento al Modulo 8 (pagina 79 del Manuale per i Teacher) prima di programmare queste lezioni;
- Per ciascuna attività trattata nelle lezioni, sono presenti video che mostrano l'attività ed accompagnano gli insegnanti nella loro formazione.

Sezione 4 Imparare a vincere (4 lezioni)	In questa sezione vengono introdotte le abilità tattiche di base per il singolo e il doppio e gli elementi fisici associati tra cui a velocità e l'agilità. La maggior parte degli esercizi comprende situazioni competitive, attività e giochi. Questi sono stati ideati per porre l'attenzione sullo sviluppo della consapevolezza tattica, per migliorare l'apprendimento delle tattiche di base e della capacità decisionale. Entro la fine della Sezione 4, "Imparare a vincere" , gli allievi dovrebbero essere in grado di: <ul style="list-style-type: none">• eseguire scambi con l'utilizzo di strategie;• mostrare le posizioni di base nel singolo e nel doppio;• giocare una partita.
--	---

Lezione 19

Tattiche nel singolo

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
L'obiettivo di questa lezione è: <ul style="list-style-type: none">• introdurre le tattiche di base per giocare il singolo.	Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none">• spiegare le tattiche di base per il singolo.
Attrezzature <ul style="list-style-type: none">• Scaletta per l'agilità (se non disponibile, puoi disegnarla a terra o utilizzare il nastro adesivo per crearla sul pavimento);• volani;• racchette.	Contesto / situazioni d'apprendimento <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione, saranno necessari una rete e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra.

Lezione 19: Tattiche nel singolo

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<p>L'istruttore spiega gli approcci alle tecniche di base per il singolare:</p> <ol style="list-style-type: none"> Utilizzo dello spazio e cambio di direzione per: <ul style="list-style-type: none"> – fare in modo che l'avversario sia in ritardo a fondo campo per creare spazio per il colpo vincente davanti la rete; – fare in modo che l'avversario sia in ritardo davanti la rete per creare spazio per il colpo vincente a fondo campo. Cambio di velocità: utilizzare colpi veloci. Esempio: smash e fast clear (clear veloce) per guadagnare punti o creare situazioni favorevoli. 	<ul style="list-style-type: none"> Per le tattiche del singolo è necessaria una buona capacità decisionale che si basa su: <ul style="list-style-type: none"> – la consapevolezza dello spazio (altezza, larghezza, profondità); – l'autoconsapevolezza (posizione del corpo, posizione in campo, fitness/forza); – la consapevolezza dell'avversario. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> A questo punto è possibile porre domande agli allievi sui colpi che è possibile utilizzare per vincere lo scambio. Ad esempio: "Come possiamo spingere l'avversario a fondo campo?" 	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> L'istruttore spiega la tattica del gioco del singolo. 	

Lezione 19: Tattiche nel singolo

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Scaletta per l'agilità 1 (10 min) ▶ L19 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare la scaletta per l'agilità per un massimo di 10 allievi. Posizionare a terra la scala e assicurarsi che lateralmente ci sia spazio sufficiente per tornare alla posizione di partenza. • Esercitazioni possibili: <ul style="list-style-type: none"> – corsa normale; – primo e secondo piede dentro, primo e secondo piede dentro, ecc ecc; – primo e secondo piede dentro, primo e secondo piede fuori, ecc ecc; • nota: eseguire l'esercitazione prima lentamente per poi incrementare la velocità. 	<ul style="list-style-type: none"> • Controllare la velocità per assicurarsi della corretta esecuzione degli esercizi; • braccia, spalle, mani rilassate. La testa nella posizione naturale è rivolta in avanti; • assicurarsi che il peso del corpo cada davanti ai piedi; • se non è disponibile la scaletta per l'agilità, utilizzare i corridoi del campo o tracciare con nastro adesivo le linee a terra. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Se le esercitazioni sono eseguite correttamente, aumentare il ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> • assicurarsi che gli allievi aspettino il proprio turno e non inizino l'esercitazione prima che abbia terminato l'allievo precedente.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare con esercitazioni semplici per poi aumentare gradualmente il ritmo e la difficoltà. 	

Lezione 19: Tattiche nel singolo

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Singoli tattici su metà campo 1 (10 min) ▶ L19 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi giocano singoli su metà campo, cercando di includere le tattiche 1 (vedi l'Introduzione della lezione 19); • lo smash non è consentito, questo per incoraggiare gli allievi a creare spazi e soluzioni differenti di gioco per chiudere il punto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le partite sono a tempo con il sistema "SU e GIU'" (i vincitori, cambiando campo, si muovono verso un lato della palestra, mentre i perdenti dall'altro lato); • se il gruppo è troppo numeroso, limitare il tempo di gioco per evitare tempi d'attesa. Impegnare gli allievi in attesa con altri esercizi. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare con i giocatori migliori verso il lato dei perdenti, in modo che possano provare a "scalare la vetta". 	<ul style="list-style-type: none"> • Fornire agli allievi istruzioni chiare riguardo la sicurezza in campo. Ad esempio: non attraversare il campo durante le partite, ecc ecc.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Dividere il gruppo in partite diverse, per assicurarsi che incontrino avversari del proprio livello e non si scoraggino con avversari troppo forti. 	
Singoli tattici su metà campo 2 (10 min) ▶ L19 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi giocano singoli su metà campo, cercando di includere le tattiche 2 (vedi l'introduzione della lezione 19); • gli allievi guadagnano due punti ogni volta che giocano un colpo vincente (senza che l'avversario tocchi il volano) davanti la rete (tra la rete e la linea di servizio) oppure nel corridoio a fondo campo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Come sopra. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Dividere il gruppo in base al livello degli allievi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vedi sopra.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • E' importante non scoraggiare gli allievi. Assicurarsi che ognuno viva un'esperienza positiva, riducendo le dimensioni del campo o abbassando la rete. 	

Lezione 19: Tattiche nel singolo

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Singoli tattici 1 e 2 su metà campo, oppure tutto campo (10 min) ▶ L19 – V4	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi cercano di utilizzare le tattiche del singolo 1 e 2. In base allo spazio disponibile e al livello, giocano su metà campo oppure tutto campo (nota: se si gioca su tutto campo, è possibile giocare tra un campo e l'altro); • se gli allievi giocano bene, utilizzare delle variazioni, quali l'inserimento di una zona proibita a metà campo (con volani o coni per delimitarla). Giocare normalmente, ma se il volano cade nell'area proibita, l'avversario vince lo scambio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le partite si giocano a tempo (come sopra); • terminata la partita, porre domande agli allievi riguardo la tattica utilizzata e le motivazioni per cui è stata scelta; • il secondo esercizio (zona proibita) viene utilizzato per migliorare la profondità e l'altezza di gioco. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare progressivamente l'area proibita per allenare la precisione nelle aree consentite (davanti la rete e a fondo campo). 	<ul style="list-style-type: none"> • Come sopra.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Se necessario, semplificare i giochi e adattare il campo. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore ripete gli obiettivi principali della lezione 19; • il gruppo esegue stretching a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Domandare agli allievi di mostrare esercizi per lo stretching e il defaticamento. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Porre domande agli allievi per incoraggiarli a pensare durante il gioco (tattica). 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Spiegare nuovamente le tattiche nel singolo. 	

Lezione 20

Giochi tattici

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
L'obiettivo di questa lezione è: <ul style="list-style-type: none">• sviluppare le tattiche di base per giocare il singolare.	Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none">• descrivere diversi metodi per vincere punti nel singolare.
Attrezzature <ul style="list-style-type: none">• Racchette;• volani;• rete da badminton (o materiale simile);• scaletta per l'agilità.	Contesto/situazioni d'apprendimento <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione, saranno necessari una rete e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra;• la scaletta per l'agilità può essere disegnata a terra.

Lezione 20: Giochi tattici

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore sottolinea le tattiche di base per il singolo (vedi l'introduzione della lezione 19). 	<ul style="list-style-type: none"> Vedere gli obiettivi principali della lezione 19. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Domandare agli allievi di spiegare i fondamentali tattici principali. 	
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore rispiega i fondamentali tattici per il singolo. 	
Scaletta per l'agilità 2 (15 min) ▶ L20 – V1	<ul style="list-style-type: none"> Posizionare a terra la scaletta e assicurarsi che lateralmente ci sia spazio sufficiente per tornare alla posizione di partenza. Idee per le esercitazioni: <ul style="list-style-type: none"> – saltellare a piedi uniti; – saltellare a piedi uniti dentro il quadrato, fuori dal quadrato, ecc ecc; – saltellare a piedi uniti dentro il quadrato per due volte, poi fuori in equilibrio sul piede destro, ancora due saltelli a piedi uniti dentro, fuori in equilibrio sul piede sinistro, ecc ecc; – eseguire l'esercitazione lentamente e poi più velocemente. 	<ul style="list-style-type: none"> Controllare la velocità per assicurarsi della corretta esecuzione degli esercizi; braccia, spalle, mani rilassate. La testa nella posizione naturale, è rivolta in avanti; assicurarsi che il peso del corpo cada davanti ai piedi; se non è disponibile la scaletta per l'agilità, utilizzare i corridoi del campo o tracciare con nastro adesivo le linee a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ 	<ul style="list-style-type: none"> Se le esercitazioni sono eseguite correttamente, aumentare il ritmo. 	<ul style="list-style-type: none"> assicurarsi che gli allievi aspettino il proprio turno e non inizino l'esercitazione prima che abbia terminato l'allievo precedente.
			<ul style="list-style-type: none"> ↓ 	<ul style="list-style-type: none"> Iniziare con esercitazioni semplici per poi aumentare gradualmente il ritmo e la difficoltà. 	

Lezione 20: Giochi tattici

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Singoli a squadre su metà campo con rotazione dopo ogni colpo (20 min) ▶ L20 – V2	<ul style="list-style-type: none"> • Si gioca singolo su metà campo: 3 contro 3; • il giocatore 1 inizia lo scambio e lascia il campo al compagno 2 e così via; • i giocatori possono entrare in campo solo dal corridoio di fondo campo e lasciare il campo lateralmente; • la squadra avversaria segue lo stesso sistema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Giocare partite brevi per far sfidare più squadre tra loro; • ogni giocatore tiene a mente il proprio punteggio. 	↑	• Giocare lo stesso esercizio su tutto campo.	• Vedi sopra.
			↓	• Aumentare il numero dei giocatori nelle squadre.	
Singoli a squadre su metà campo con rotazione a fine scambio (15 min) ▶ L20 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore divide gli allievi in squadre cercando di mischiare i giocatori di differenti livelli; • gli allievi gareggiano contro avversari di livello simile, guadagnando punti per la propria squadra; • si gioca su metà campo; • gli allievi guadagnano due punti ogni volta che giocano un colpo vincente (il volano che cade a terra senza essere toccato dall'avversario). 	<ul style="list-style-type: none"> • Le squadre devono cercare di pensare alla tattica vincente; • incoraggiare la comunicazione e il lavoro di squadra; • selezionare le squadre in base al livello. 	↑	• I giocatori migliori vengono sfidati da avversari che partono con alcuni punti di vantaggio; aumentare/diminuire le dimensioni del campo (dove è possibile farlo).	• Fornire agli allievi istruzioni chiare riguardo la sicurezza in campo. Ad esempio: non attraversare il campo durante le partite.
			↓	• Modificare il campo per gli allievi di livello più basso.	

Lezione 20: Giochi tattici

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none">• L'istruttore ripete gli obiettivi principali del singolare;• il gruppo esegue stretching a terra.	<ul style="list-style-type: none">• Domandare agli allievi di mostrare esercizi per lo stretching e il defaticamento.	↑	<ul style="list-style-type: none">• Porre domande.	
			↓	<ul style="list-style-type: none">• Spiegare nuovamente le tattiche generali nel singolo.	

Lezione 21

Tattiche nel doppio

Obiettivi dell'istruttore	Pupil's Goals
<p>Gli obiettivi di questa lezione sono:</p> <ul style="list-style-type: none">• introdurre le tattiche di base del doppio;• servizio e ricezione.	<p>Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• dimostrare e spiegare le formazioni di base per l'attacco e la difesa nel doppio;
<p>Attrezzature</p> <ul style="list-style-type: none">• Racchette;• volani;• rete da badminton (o materiale simile);• cerchi (o altri bersagli).	<p>Contesto/situazioni d'apprendimento</p> <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione, saranno necessari una rete e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra;• se i cerchi o altri bersagli non sono disponibili, è possibile disegnarli direttamente a terra o utilizzare del nastro adesivo.

Lezione 21: Tattiche nel doppio

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (10 min)	<p>L'istruttore spiega gli obiettivi principali della lezione 21:</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'importanza del servizio e della ricezione; • le formazioni di base per l'attacco e la difesa; • l'importanza del gioco di squadra in doppio; • ripasso dei colpi di base utilizzati nel doppio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Per le tattiche del doppio è necessaria una buona e rapida capacità decisionale che si basa su: <ul style="list-style-type: none"> – la consapevolezza dello spazio; – l'autoconsapevolezza; – la consapevolezza dell'avversario; – la consapevolezza del compagno. <p>Servirsi dei giocatori per mostrare le posizioni.</p>	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poiché la maggior parte dei colpi sono già stati trattati nelle lezioni precedenti, domandare agli allievi di spiegare e mostrare la tecnica del servizio di rovescio e i colpi fondamentali per il doppio. 	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore rispiega i colpi fondamentali del doppio, incluso il servizio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere il gruppo a distanza di sicurezza durante le dimostrazioni.
<p>Ripasso del servizio di rovescio (10 min)</p> <p>▶ L21 – V1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A coppie: gli allievi allenano il servizio corto di rovescio, cercando di far entrare il volano nel cerchio (o bersaglio simile). 	<ul style="list-style-type: none"> • Allenarsi in coppia; • impugnatura rilassata; • le dita lasciano il volano un attimo prima di averlo colpito; • se gli allievi riescono bene nell'esercizio, s'introduce la risposta: un giocatore serve e l'altro riceve. Al segnale dell'istruttore, cambiano di ruolo. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se l'esercizio è eseguito correttamente, creare o aggiungere bersagli più piccoli e posizionare una corda a pochi centimetri sopra il nastro della rete, per allenare l'altezza del servizio (in alternativa alla corda, utilizzare il braccio di un compagno). 	<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concentrarsi sulla tecnica corretta del servizio. 	<ul style="list-style-type: none"> • In ricezione, assicurarsi che non ci siano volani a terra.

Lezione 21: Tattiche nel doppio

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Gioco nella zona centrale e sotto rete (20 min) ▶ L21 – V2	<ul style="list-style-type: none"> A coppie su metà campo: entrambi i giocatori sono posizionati al centro. Giocano flat (teso) da metà campo a metà campo. Se si crea un'opportunità, uno dei due cerca di muoversi in avanti verso la rete per attaccare. L'altro giocatore arretra e difende. 	<ul style="list-style-type: none"> Iniziare lentamente, per poi aumentare il ritmo; quando ci si muove verso la rete, la racchetta va tenuta alta e si devono utilizzare movimenti rapidi e brevi; in difesa: prepararsi nella corretta posizione (ginocchia piegate, peso del corpo in avanti e gomito di fronte al corpo). Incoraggiare la difesa di rovescio; se il gruppo è numeroso, gli allievi in attesa possono esercitarsi contro il muro (buon allenamento per la difesa nel doppio). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Se l'esercizio è eseguito correttamente, aumentare il ritmo. E' inoltre possibile introdurre il lift e lo smash per aumentare le difficoltà e aggiungere un elemento competitivo come il conteggio dei punti, calcolando lo smash come punto vincente. 	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzare un solo volano.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Se l'esercizio è troppo difficile, mantenere solo lo scambio al centro del campo, quindi muoversi sotto rete, difendere e al segnale dell'istruttore cambiare i ruoli. 	

Lezione 21: Tattiche nel doppio

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Posizioni di gioco nel doppio (15 min) ▶ L21 – V3	<ul style="list-style-type: none"> Senza volano: in campo sono presenti 4 allievi ai quali è stato assegnato un numero (da 1 a 4). Alla chiamata del numero, l'allievo si muove a fondo campo e attacca, il compagno si muove avanti per coprire la rete (formazione in attacco) mentre gli avversari si posizionano in formazione di difesa (fianco a fianco). Si ripete al nuovo numero chiamato dall'istruttore. 	<ul style="list-style-type: none"> In caso di gruppi numerosi, i giocatori o le coppie ruotano a intervalli regolari. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Passare rapidamente a una situazione reale di scambio tipo partita. 	<ul style="list-style-type: none"> Porre il campo in condizioni di sicurezza.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Abbassare la rete; concentrarsi sulle formazioni di base in difesa e attacco. 	
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore ripete gli obiettivi principali della lezione 21; il gruppo esegue stretching a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> Vedere i suddetti obiettivi principali. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Porre domande per incoraggiare gli allievi a partecipare e a raggiungere gli obiettivi. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore spiega nuovamente gli obiettivi principali. 	

Lezione 22

Giochi tattici

Obiettivi dell'istruttore	Obiettivi dell'allievo
L'obiettivo di questa lezione è introdurre: <ul style="list-style-type: none">• il doppio.	Al termine della lezione gli allievi saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none">• mostrare le formazioni per l'attacco e la difesa durante una partita.
Attrezzature <ul style="list-style-type: none">• Racchette;• volani;• rete da badminton (o materiale simile).	Contesto / situazioni d'apprendimento <ul style="list-style-type: none">• Le lezioni dovrebbero essere svolte preferibilmente al chiuso (ma è possibile anche all'aperto). Per questa lezione saranno necessarie una rete e un campo da badminton. E' possibile disegnare le linee del campo a terra.

Lezione 22: Giochi tattici

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Introduzione (5 min)	L'istruttore rispiega gli obiettivi principali della lezione 21: <ul style="list-style-type: none"> • le formazioni di base per l'attacco e la difesa; • l'importanza del gioco di squadra nel doppio; • i colpi di base utilizzati nel doppio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vedere gli obiettivi principali della lezione 21. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Gli allievi mostrano le posizioni di base per il doppio e riconoscono i colpi fondamentali. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere il gruppo a distanza di sicurezza durante le dimostrazioni.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • L'istruttore rispiega le posizioni dei giocatori nel doppio e i colpi fondamentali, servizio incluso. 	
"Il gioco del sassolino" (10 min) ▶ L22 – V1	<ul style="list-style-type: none"> • Questo gioco è ottimale per allenare la velocità e la reattività; • gli allievi sono allineati con le mani dietro la schiena; l'istruttore consegna un sassolino a uno di loro (mentre i compagni non vedono). L'allievo col sassolino decide quando dar via al gioco correndo per una distanza prestabilita senza essere catturato dai compagni; • il perdente, cioè il possessore del sassolino (se è stato catturato) o il resto del gruppo (se non ha catturato l'allievo col sassolino) dovrà svolgere un esercizio a fondo campo come penalità; • quando la prima squadra termina il gioco, riposa, ed entra la squadra successiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dividere i gruppi in base alle abilità e caratteristiche fisiche; • servirsi di aiutanti / allievi per la distribuzione dei sassolini per coinvolgere più ragazzi; • predisporre un breve tragitto per la corsa. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentare o diminuire la lunghezza del percorso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ottimizzare bene gli spazi.
			↓		

Lezione 22: Giochi tattici

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Singolo nella zona centrale 1 (10 min) ▶ L22 – V2	Giocare un singolo su metà campo, uno contro uno; • l'area davanti la rete e il corridoio a fondo campo sono aree proibite. Ciò significa che solo la zona centrale è valida per giocare e far punto; • incoraggiare ad utilizzare servizi corti di rovescio, oppure flick (servizio semi teso) per stimolare da subito il gioco flat (teso).	<ul style="list-style-type: none"> • Giocare a tempo o a punti; • giocare con il sistema "SU e GIU'" (i vincitori, cambiando campo, si muovono verso un lato della palestra, mentre i perdenti dall'altro lato); 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • I giocatori ottengono due punti se il volano tocca a terra senza che l'avversario lo intercetti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Porre il campo in condizioni di sicurezza.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare solo servizi corti o flick per ridurre le incertezze dei giocatori (servire alto genera spesso un gioco meno teso). 	
Singolo nella zona centrale 2 (15 min) ▶ L22 – V3	<ul style="list-style-type: none"> • Come sopra, ma giocando su tutto il campo con un compagno. 	<ul style="list-style-type: none"> • I giocatori devono "coprire" la propria metà campo assegnata; • incoraggiare il gioco teso e veloce. • disputare partite brevi per ridurre i tempi d'attesa. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • I giocatori ottengono due punti se il volano tocca a terra senza che l'avversario lo intercetti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Porre il campo in condizioni di sicurezza.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare solo servizi corti o flick per ridurre le incertezze dei giocatori (servire alto genera spesso un gioco meno teso). 	

Lezione 22: Giochi tattici

Durata	Attività	Obiettivi principali	Variazioni (↑ Più difficile, ↓ Più facile)		Sicurezza
Esercizio per il doppio e partita (15 min) ▶ L22 – V4	<ul style="list-style-type: none"> Lo scambio inizia con un servizio corto di rovescio. Rispondendo con un lift, il servente controlla la rete, il compagno da fondo campo gioca smash, mentre gli avversari in formazione di difesa (appaiati) rispondono con un block. La routine (lift-smash-block) riprende a formazioni invertite, quando dopo il block, il giocatore a rete esegue un lift; progressione: giocare un normale set di doppio. 	<ul style="list-style-type: none"> Ricordare agli allievi le regole del gioco; sottolineare l'importanza delle posizioni di gioco incoraggiare il gioco d'attacco; far ruotare regolarmente le coppie; gli allievi dovrebbero cooperare per creare scambi lunghi e cambi di formazione. 			<ul style="list-style-type: none"> Porre il campo in condizioni di sicurezza.
Riepilogo Defaticamento (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore ripete gli obiettivi principali delle lezioni 21 e 22 (vedi gli obiettivi principali); il gruppo esegue stretching a terra. 	<ul style="list-style-type: none"> Vedere i suddetti obiettivi principali. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Porre domande agli allievi per incoraggiarli a partecipare. Verificare il raggiungimento degli obiettivi. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> L'istruttore spiega nuovamente gli obiettivi principali. 	



