



# I colpi - Lezione 8

## Lift di diritto

### Autori

Giuseppe Lassandro, Delegato Regionale Puglia della Federazione Italiana Badminton  
 Marcin Wojtowicz esperto Badminton e ParaBadminton in collaborazione con  
 Rocco Ciccarone, Docente e Chinesiologo Laureato in Scienze Motorie Preventive e Adattative

### Condizioni quadro

Durata della lezione	60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> facile <input checked="" type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	Ragazzi scuola secondaria di 1° e 2° grado. Possibile a seconda della disabilità anche introdurre nella scuola Primaria.
Grandezza del gruppo	Dal singolo al gruppo (da 8 persone in su)
Luogo del corso	Palestra con campi e reti da badminton, differenti tipi di palloni e racchette. Anche nelle proprie abitazioni in uno spazio sufficiente al libero movimento.
Sicurezza	Fare attenzione che nel campo da gioco dove si praticano gli esercizi non vi siano volani o altri ostacoli che possano intralciare lo svolgimento della lezione.
Premesse	Se svolto in palestra in piccoli gruppi, osservare scrupolosamente le indicazioni dettate per il contenimento dell'epidemia da Coronavirus (COVID-19)

### Obiettivi/Scopi dell'apprendimento

Imparare i colpi del lift e del servizio alto di diritto. Il lift di diritto 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.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale	Disabilità
<b>Il furetto</b> 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.		Volani o palline sonore	<u>Motorie:</u> adattabile a seconda della disabilità (non fare affondo) <u>Mentali:</u> applicabile <u>Visive:</u> al posto dei volani inserire palline sonore <u>Uditive:</u> applicabile

#### PARTE PRINCIPALE

Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale	Disabilità
<b>I fuochi d'artificio</b> 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		Volani e racchette	<u>Motorie:</u> adattabile a seconda della disabilità <u>Mentali:</u> adattabile a seconda della disabilità <u>Visive:</u> palloncino con sonaglio <u>Uditive:</u> applicabile
<b>Carosello di lift di diritto</b> 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 terminando con l'affondo finale; utilizzare bersagli e punteggi per rendere l'esercitazione più competitiva.		Volani e racchette	<u>Motorie:</u> applicabile <u>Mentali:</u> applicabile <u>Visive:</u> applicabile con volani sonori o palloncini con sonaglio <u>Uditive:</u> applicabile



Variante: Sia lift di diritto che di rovescio.			
--	--	--	--

#### RITORNO ALLA CALMA

<b>Tema/Esercizio/Gioco</b>	<b>Organizzazione / Disegno</b>	<b>Materiale</b>	<b>Disabilità</b>
<b>Proviamo a giocare?</b> Partita di introduzione di Badminton con 11 punti			
<b>Conclusione della lezione</b> Informare i partecipanti circa i contenuti della lezione successiva.	Disposizione dei partecipanti in cerchio. Riordino del materiale.		