



Materiale introduttivo

Le basi del Badminton

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

Età consigliata	La serie introduttiva di esercizi si indirizza principalmente a ragazzi/e fra i 12 ed i 18 anni. Le esercitazioni possono essere svolte indistintamente da persone con e senza disabilità (adattando gli esercizi in base all'handicap)
Grandezza del gruppo	8 ragazzi o più. Ideale sarebbe un gruppo di 12. Ma ci sono anche esercizi singoli in ottemperanza delle direttive Anti-Covid da svolgere a domicilio
Luogo del corso	Palestra (o centro di badminton) con linee, reti, racchette e volani (in nylon). Se le linee del campo da badminton non dovessero essere marcate, sarebbe possibile applicarle con del nastro adesivo. È possibile anche l'utilizzo delle linee del campo da pallavolo. Alcuni esercizi possono essere svolti anche presso la propria abitazione
Sicurezza	Porre l'attenzione sul fatto che non vi siano oggetti (volani, ecc.) in mezzo al campo da gioco e che vi sia sufficiente distanza fra gli allievi.
Altro	Le singole lezioni sono pensate in maniera consecutiva. Si consiglia quindi di seguire l'ordine indicato. La durata delle lezioni, l'intensità ed il numero delle ripetizioni delle singole parti sono comunque da adattare alle capacità fisiche e cognitive degli allievi.

Sguardo d'insieme sulle lezioni

N r .	Titolo	Obiettivi	Elementi	Livello e suggerimenti
0	Cosa c'è da sapere sul Badminton?	Apprendere la disciplina sportiva e le regole di svolgimento	Scopriamo le regole	Facile
1	Lanciare, prendere e colpire. Introduzione delle Impugnature	Imparare ed esercitare le forme di movimento di base (lanciare e colpire) in funzione dei giochi di rinvio. Coordinazione nel colpo.	Coordinazione oculo- manuale "Sentire" il colpo.	Facile I palloncini sono lo strumento perfetto per iniziare poiché la loro velocità in volo è molto bassa
2	La messa in gioco del volano. Servizio di rovescio	Esercitare la messa in gioco tramite diversi giochi e in diversi modi, conoscere ed applicare le regole del servizio nel badminton.	Lancio sottomano e presa Passi chasse	Facile Il lancio e la presa sono buoni esercizi di preparazione per colpire un volano con la racchetta.
3	Affondo e colpo a rete	Sperimentare molteplici movimenti per familiarizzarsi ed allenare il colpo dal basso. Approfondire la forma di base del servizio di diritto. Colpi sottomano, scambi nell'area frontale del campo (a rete).	Stabilità ed equilibrio	Facile. L'equilibrio è molto importante per il controllo dei movimenti nel badminton, ad esempio, per gli affondi e l'atterraggio dopo i salti.
4	Partenze e gioco a rete	Capacità di reazione, velocità di stimolo con compito motorio a rete.	Tempi di reazione. Per essere veloci nei cambi di direzione. Equilibrio	Media difficoltà Allenarsi utilizzando segnali sonori differenti (battito di mani, di piede, fischio).
5	Muoviamoci correttamente	Apprendere i corretti movimenti in campo a seconda della propria disabilità. Passi chasse. Una tecnica di movimento per il badminton	Resistenza e motivazione per non essere presi	Media difficoltà Caccia al giocatore. Movimento, resistenza e



				cambio di direzione.
6	Test di verifica sul badminton	Conoscere e consolidare gli apprendimenti conosciuti fino a quel momento attraverso esercizi di abilità motoria.	Esercizi di abilità con racchetta e volano.	Impegnativo Velocità, agilità e resistenza.
7	Lift di rovescio	Lift di rovescio dalla rete	Apprendere i corretti colpi del Lift di rovescio accompagnate dalle impugnature e dai movimenti	Impegnativo Equilibrio dinamico
8	Lift di diritto	Lift di diritto dalla rete	Agilità e cambio di direzione.	Da medio a impegnativo Scatto, arresto ed equilibrio.
9	Giochi di verifica	Confrontarsi sugli insegnamenti appresi attraverso test di verifica	Dimostrare le capacità acquisite	Facile
10	Allenamento a postazioni	Esercizi fisici sulla velocità, resistenza, forza, mobilità, e coordinazione, a circuito.	Preparazione atletica nelle varie componenti per ragazzi in carrozzina	Facile

<p>Lezioni per principianti (10 lezioni base)</p> <p>Le lezioni si prestano perfettamente a essere utilizzate con atleti disabili.</p>	<p>Le 10 lezioni per principianti comprendono:</p> <ul style="list-style-type: none">• i principi generali del badminton;• le impugnature e l'introduzione del gioco a rete;• le tecniche del gioco nell'area frontale e gli scambi;• esercizi fisici per la coordinazione, la stabilità e l'equilibrio. <p>Per prime vengono insegnate le impugnature, esercizi di destrezza con la racchetta e in seguito come colpire davanti la rete. Queste sono le tecniche più semplici del badminton e insegnandole per prime si garantirà il successo futuro.</p> <p>Le tecniche di colpo sopra la testa sono più complicate e per questo vengono introdotte più avanti nel programma, quando i ragazzi hanno acquisito dimestichezza con le tecniche di base.</p> <p>Entro la fine delle "10 lezioni per principianti" gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none">• divertirsi ad eseguire scambi con impugnature di base;• saper colpire e indirizzare il volano dalla rete a fondo campo;• utilizzare il servizio per iniziare gli scambi.
--	---

Per approfondimenti e bibliografia e sitigrafia:

- **VOLA CON NOI – Fabio MORINO (Edizioni SDS – Federazione Italiana Badminton)**
- www.gioventuesport.ch -> Badminton
- www.mobilesport.ch
- **Manuale Insegnanti Italiano BWF Shuttle Time**
- **Manuale Piano Lezioni BWF Shuttle Time**