



## La messa in gioco del volano - Lezione 2

### Servizio di rovescio

#### 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 checked="" type="checkbox"/> facile <input 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

Sperimentare ed esercitare diverse forme ludiche e competitive della messa in gioco del volano.  
Imparare ed applicare le regole riguardanti il servizio nel badminton.

#### Indicazioni

Le regole più importanti regole del servizio (messa in gioco) sono (vedi anche "Le basi del badminton"):

- Il punto di contatto fra la racchetta ed il volano deve avvenire sotto la vita (ultima costola)
- Al momento del contatto con il volano, la racchetta deve essere inclinata e rivolta verso il basso
- Entrambi i piedi sono a terra durante il servizio (dalla presa di slancio al punto di contatto)
- Le finte non sono permesse (è permesso un solo movimento (regolare) della racchetta verso l'avanti)
- Il servizio viene eseguito da destra (ed in direzione diagonale rispetto al campo dell'avversario) se il proprio punteggio (di colui che effettua la messa in gioco) risulta pari.
- Il servizio viene eseguito da sinistra (ed in direzione diagonale rispetto al campo dell'avversario) se il proprio punteggio (di colui che effettua la messa in gioco) risulta dispari.
- Se il volano tocca la rete non è errore e non si ripete il servizio.

Il servizio può essere eseguito di diritto o di rovescio. L'impugnatura della racchetta varierà chiaramente a dipendenza del modo scelto (vedi "Le basi del badminton").

Il servizio di diritto è indicato principalmente per dei lanci lunghi, che atterrano vicino alla linea di fondo (soprattutto nel singolare), mentre il servizio di rovescio si presta maggiormente a lanci corti, che atterrano poco oltre la linea del servizio (soprattutto nel doppio). Naturalmente sia il servizio lungo che quello corto possono e devono essere utilizzati sia di diritto che di rovescio.

Servizio di diritto

Servizio di diritto in carrozzina

Servizio di rovescio

Servizio di rovescio in carrozzina



Indicazioni circa la correzione degli errori:

Il servizio di rovescio corto è relativamente facile da apprendere per i principianti. Si presta perfettamente inoltre per una rapida messa in gioco. Si consiglia tuttavia di introdurre ben presto anche il servizio di diritto, in modo così da disporre di più varianti.

Molto spesso i principianti faticano a colpire in maniera ottimale il volano durante il servizio di diritto. Nella maggior parte delle situazioni il problema consiste nel fatto che il volano è tenuto troppo vicino al corpo e viene lasciato cadere troppo tardi.

- Tenere il volano leggermente davanti al corpo (invece che lateralmente) e con il “tappo” di sughero rivolto in avanti (nella direzione dove bisogna lanciare il volano)
- Tenere una presa più “alta” della racchetta (più vicino alle corde; accorciare la distanza fra la mano e la testa della racchetta)


## Contenuti

### INTRODUZIONE

| Tema/Esercizio/Gioco                                                                                              | Organizzazione / Disegno            | Materiale               | Disabilità                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lancio “frisbee”</b><br>20x Lanciare con la mano il volano/pallina dal petto simulando il lancio di un frisbee | Video esemplificativo in carrozzina | Volani o palline sonore | <u>Motorie:</u> applicabile<br><u>Mentali:</u> applicabile<br><u>Visive:</u> al posto dei volani inserire palline sonore<br><u>Uditive:</u> applicabile |

### PARTE PRINCIPALE

| Tema/Esercizio/Gioco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Organizzazione / Disegno                        | Materiale                                                   | Disabilità                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Servizio con mirino</b><br>20x Lanciare con la mano il volano/pallina dal petto simulando il lancio di un frisbee cercando di fare canestro in vari contenitori di grandezza differente attribuendo dei punti.<br>- Canestro/bersaglio a 1 metro: 3 punti<br>- Canestro/bersaglio a 1,50 metro: 5 punti<br>- Canestro/bersaglio a 2 metri: 8 punti<br><br>Variante 1: a tempo<br>Variante 2: lanciare i volani con la mano non dominante<br><br>Più facile: se si colpisce il Canestro/bersaglio ma non si fa centro, si assegna 1 punto | Video esemplificativo in carrozzina             | 20 o più volani a persona o in alternativa palline di carta | <u>Motorie:</u> applicabile<br><u>Mentali:</u> applicabile<br><u>Visive:</u> al posto dei volani inserire palline sonore<br><u>Uditive:</u> applicabile                                      |
| <b>Servizio di rovescio</b><br>20x Eseguire il servizio di rovescio con la racchetta in piedi o da seduti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Guarda video lezione 1 sul servizio di rovescio | 20 o più volani a persona. Racchetta                        | <u>Motorie:</u> applicabile<br><u>Mentali:</u> applicabile.<br>Fare attenzione con le racchette<br><u>Visive:</u> al posto dei volani inserire palline sonore<br><u>Uditive:</u> applicabile |

| Tema/Esercizio/Gioco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Organizzazione / Disegno                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Materiale                                                              | Disabilità                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Golf Badminton</b><br>Chi riesce a terminare il percorso da golf di 9 buche con il più piccolo numero di colpi? (servizio di diritto o di rovescio).<br>In seguito, gli altri colpi devono essere effettuati dal punto dove il volano era caduto, finché non si riesce a farlo “atterrare” nel cerchio.<br>Per le lunghe distanze privilegiare il servizio di diritto, per le corte distanze utilizzare il servizio di rovescio. | Per quanto riguarda il percorso, confrontare lo schema in fondo a documento.<br><br>Per semplificare l'esercizio: è possibile colpire direttamente il volano da terra, senza effettuare il servizio.<br>Complicare l'esecuzione: introdurre altri ostacoli in mezzo al percorso (“stagno”, “bosco”, | Volani e racchette. Tappetini, cerchi, bicchieri, sottobicchieri, ecc. | <u>Motorie:</u> adattabile impedendo che ci siano barriere o ostacoli nel percorso<br><u>Mentali:</u> adattabile in base all'handicap mentale<br><u>Visive:</u> all'interno dei palloncini inserire un sonaglio o tappo di sughero<br><u>Uditive:</u> applicabile essendo sicuri che lo studente ha compreso la consegna. |

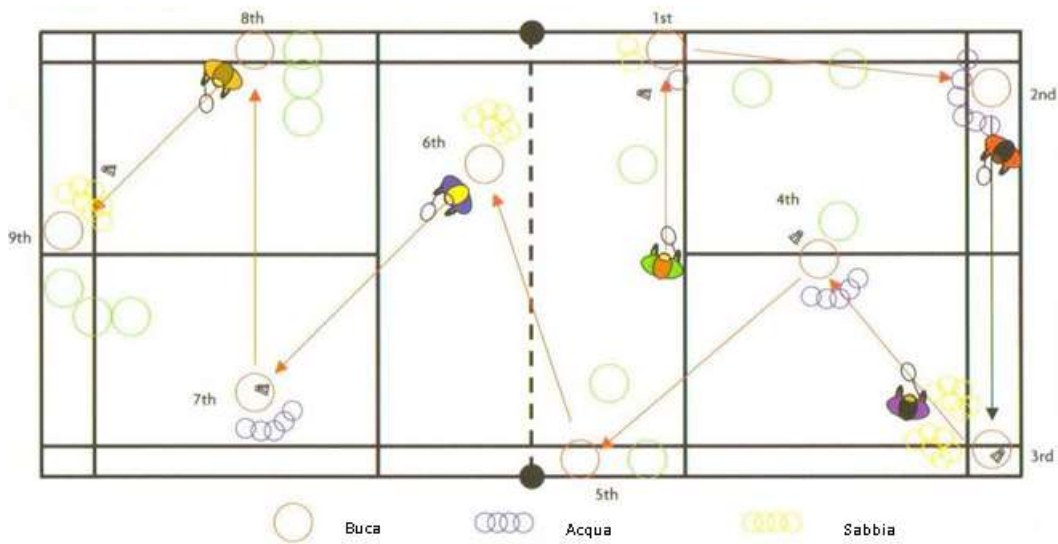


|                                                                                                          |                                                                      |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                          | "sabbia", ecc...)                                                    |  |  |
| <b>Conclusione della lezione</b><br>Informare i partecipanti circa i contenuti della lezione successiva. | Disposizione dei partecipanti in cerchio.<br>Riordino del materiale. |  |  |

### RITORNO ALLA CALMA

#### Allegati

**Golf Badminton (9 buche)** Fonte: Badminton England: Bisi Activity Cards - Pack C. <http://www.badmintonengland.co.uk>



Prestare attenzione ad adattare la disposizione degli ostacoli in base al materiale presente in palestra (ad es. Tappeti al posto dei cerchi).