



SHUTTLE TIME

PROGRAMMA **BWF** PER IL
BADMINTON NELLE SCUOLE
MANUALE PER I TEACHER



SHUTTLE TIME

**PROGRAMMA *BWF* PER IL
BADMINTON NELLE SCUOLE**
MANUALE PER I TEACHER

© Badminton World Federation 2011.
Prima pubblicazione Novembre 2011

Ringraziamenti

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

Responsabili per lo Sviluppo del Progetto e dei Materiali

Stuart Borrie

David Cabello

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

Traduzione italiana

Tiziana Battaglia

Badminton Italian Federation

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

Sommario

Modulo 1: Per iniziare

Panoramica

1. Introduzione	6
2. Gli insegnanti.....	7
3. I ragazzi	7
4. Perché il badminton.....	8
5. La situazione degli insegnanti.....	9

Informazioni su *Shuttle Time*

6. Gli obiettivi di <i>Shuttle Time</i>	10
7. Le risorse per l'insegnamento di <i>Shuttle Time</i>	11

Informazioni su Badminton

8. Uno sport ideale per le scuole	12
9. Nozioni di base sul badminton.....	13
10. Lo scopo del gioco	13
11. Le regole del gioco	14
12. Il badminton d'élite	14
13. Uno sport Olimpico	14
14. Il badminton nel mondo.....	15
15. Le origini del badminton	15
16. Regolamentazione mondiale del badminton.....	16
17. L'idea, la missione e gli obiettivi della BWF	17
18. Il badminton nella propria zona	17

Modulo 2: Contenuti e materiali per l'insegnamento

1. Panoramica	19
2. Materiale per l'insegnamento del badminton	20
3. Panoramica dei contenuti	21
4. Struttura del programma	23
5. Decidere da dove iniziare	24
6. Struttura delle lezioni	24
7. Formato generale della lezione	25
8. Flessibilità del programma	26

Modulo 3: Gestione dei gruppi nell'insegnamento del badminton

1. Motivare gli allievi	28
2. Insegnare il badminton a gruppi numerosi	29
3. Abilità del feeder	31
4. Norme di sicurezza	31
5. Giocare: gestione dei gruppi	32

Modulo 4: Esercizi fisici

1. Introduzione	33
2. Obiettivi	34
3. Esercizi fisici: contenuti principali	35
4. Riepilogo	38

Modulo 5: Lezioni per principianti

Colpo e movimento: impugnature, posizione di partenza, gioco nell'area frontale (10 lezioni)

1. Introduzione	40
2. Obiettivi	40
3. Spiegazione dei contenuti	41
4. Riepilogo	58

Modulo 6: Swing e lancio

Gioco a metà campo (2 lezioni)

1. Introduzione	60
2. Obiettivi	60
3. Spiegazione dei contenuti	61
4. Riepilogo	66

Module 7: Lancio e colpo

Gioco a fondo campo (6 lezioni)

1. Introduzione	68
2. Obiettivi	68
3. Spiegazione dei contenuti	69
4. Riepilogo	78

Modulo 8: Imparare a vincere

Tattiche e competizione (4 lezioni)

1. Introduzione	80
2. Obiettivi	80
3. Consapevolezza tattica	80
4. Spiegazione dei contenuti	81
5. Riepilogo	83

Modulo 9: Come organizzare le competizioni

1. Introduzione	85
2. Competizioni a eliminazione diretta	85
3. Girone all'italiana	87
4. A scaletta	88
5. Sistemi a piramide	89
6. Torneo sociale	90

Modulo 10: Regole semplificate del badminton

1. Panoramica	91
2. Il punteggio	92
3. Intervallo e cambio di campo	92
4. Singoli	92
5. Doppi	92

Modulo 1

Per iniziare

CONTENUTI

Panoramica

1. Introduzione
2. Gli insegnanti / teacher
3. I ragazzi
4. Perché il badminton
5. La situazione degli insegnanti

Informazioni su *Shuttle Time*

6. Gli obiettivi di *Shuttle Time*
7. Le risorse per l'insegnamento di *Shuttle Time*

Informazioni su Badminton

8. Uno sport ideale per le scuole
9. Nozioni di base sul badminton
10. Lo scopo del gioco
11. Le regole del gioco
12. Il badminton d'élite
13. Uno sport Olimpico
14. Il badminton nel mondo
15. Le origini del badminton
16. Regolamentazione mondiale del badminton
17. L'idea, la missione e gli obiettivi della BWF
18. Il badminton nella propria zona

Modulo 1 Focus

Nel modulo 1 viene presentato *Shuttle Time* e quanto sia compatibile il badminton nelle scuole. Viene descritto il programma generale e fornita una presentazione dello sport del badminton; inoltre il suddetto modulo consente di concentrarsi sulla propria situazione a scuola e nella propria area.

Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 1

Entro la fine di questo modulo, saranno più semplici e chiari:

- gli obiettivi di *Shuttle Time* e gli elementi del programma;
- la conoscenza personale del badminton;
- i benefici del badminton per gli studenti;
- lo sport del badminton, le regole e la diffusione nel mondo.



Panoramica

1. Introduzione

Shuttle Time è il programma della BWF per il badminton nelle scuole. Lo scopo di questo programma è rendere il badminton uno degli sport più popolari nelle scuole.

Questa risorsa per i Teacher è formata da 10 moduli che saranno utili per l'insegnamento del badminton nelle scuole.

I 10 moduli di questo Manuale per i Teacher consentiranno di:

- comprendere meglio il badminton;
- programmare lezioni di badminton;
- tenere lezioni divertenti e sicure per gruppi di ragazzi;
- fornire un'immagine e un'esperienza positiva del badminton.

I contenuti e suggerimenti principali sono trattati nei moduli 5,6,7 e 8.

- Modulo 5: **10 lezioni per principianti** (10 lezioni da 1 a 10)
- Modulo 6: **Swing e lancio** (2 lezioni da 11 a 12)
- Modulo 7: **Lancio e colpo** (6 lezioni da 13 a 18)
- Modulo 8: **Imparare a vincere** (4 lezioni da 19 a 22)

Le 22 lezioni per l'insegnamento del badminton sono disponibili in quattro file scaricabili suddivisi in gruppi corrispondenti ai moduli sopra citati.

2. Gli insegnanti/Teacher

Gli insegnanti/teacher rappresentano la risorsa principale per la buona riuscita di *Shuttle Time*.

Insegnanti...

- non è necessario che abbiano esperienza nel badminton per prendere parte al programma;
- possono usufruire di questa risorsa indipendentemente dal fatto che la utilizzino o meno nelle scuole;
- possono partecipare al corso di 8 ore/un giorno, ideato per gli insegnanti che desiderano imparare il programma di *Shuttle Time*.

Suggeriamo di contattare la propria federazione di badminton nazionale per ottenere informazioni sul programma di badminton nelle scuole. Per maggiori informazioni visitare il sito web della BWF: www.bwfbadminton.org

Alcuni insegnanti conoscono già il badminton e potrebbero già aver visto delle partite o averlo praticato; altri potrebbero già averlo insegnato, tuttavia altri ancora si approcceranno a questa realtà per la prima volta grazie a questa risorsa d'insegnamento.

Questo **Manuale per i Teacher** e **Shuttle Time** sono risorse per tutti gli insegnanti, indistintamente dal loro bagaglio di esperienze precedenti.

3. I ragazzi

Alcuni ragazzi conoscono già il badminton, potrebbero già aver visto delle partite o averlo praticato. Altri si approcceranno a questa realtà per la prima volta grazie a *Shuttle Time*.

Ragazzi...

- di tutte le età e abilità possono mettersi in gioco;
- apprendono le **abilità di base del badminton** attraverso le attività delle lezioni;
- sviluppano inoltre le **abilità motorie** "imparando il badminton" grazie alle attività di *Shuttle Time*.

È importante conoscere il livello di partenza dei ragazzi, le loro esperienze sportive precedenti e quella specifica nel badminton.

4. Perché il badminton

Il badminton è un grande sport scolastico, sia per i **ragazzi** che per le **ragazze**, adatto a tutte le età e livelli. Si tratta di uno sport sano, divertente e a basso impatto.

Le attività di badminton in **Shuttle Time** contribuiscono a sviluppare importanti abilità motorie generali per i ragazzi in età scolare:

- coordinazione oculo manuale;
- presa e lancio;
- stabilità ed equilibrio;
- velocità e agilità: l'abilità di cambiare velocemente direzione;
- salto e atterraggio;
- capacità decisionale/ tattica.

Le lezioni e le attività di questo Manuale sono state ideate per l'apprendimento in gruppi del badminton, così che i ragazzi imparino le **abilità di base** di questo sport.

Inoltre i ragazzi svilupperanno **abilità motorie** e **tattiche** (come giocare e vincere la partita).



5. La situazione degli insegnanti

Prima d'iniziare pensare al proprio background di partenza.

- Si dispone di una palestra o di un palazzetto per tenere lezioni di badminton? (Nota: non è necessario uno spazio chiuso per le 10 lezioni per i principianti).
- Si dispone dell'attrezzatura di base: racchette, volani e reti?
- La propria federazione nazionale/regionale/locale di badminton tiene corsi per gli insegnanti?
- Ci sono club locali che tengono corsi di badminton per ragazzi in età scolare e che vogliono impegnarsi anche oltre l'orario scolastico?
- Si conoscono allenatori di badminton che insegnano nelle scuole?
- Il badminton è uno sport che fa parte del curriculum educativo nelle scuole elementari? E nelle scuole medie/superiori?
- Vengono organizzate competizioni scolastiche locali?
- Vengono organizzate competizioni scolastiche regionali o nazionali?



Informazioni su Shuttle Time

6. Obiettivi di Shuttle Time

Gli obiettivi di *Shuttle Time* sono:

- assistere i Teacher nella programmazione di lezioni divertenti e sicure;
- assicurare ai ragazzi un'esperienza positiva;
- raggiungere obiettivi generali di educazione fisica giocando a badminton;
- consentire ai Teacher di trasmettere un'esperienza e un'immagine positive del badminton.

Il programma contiene elementi di **tecnica, tattica e fisici**.

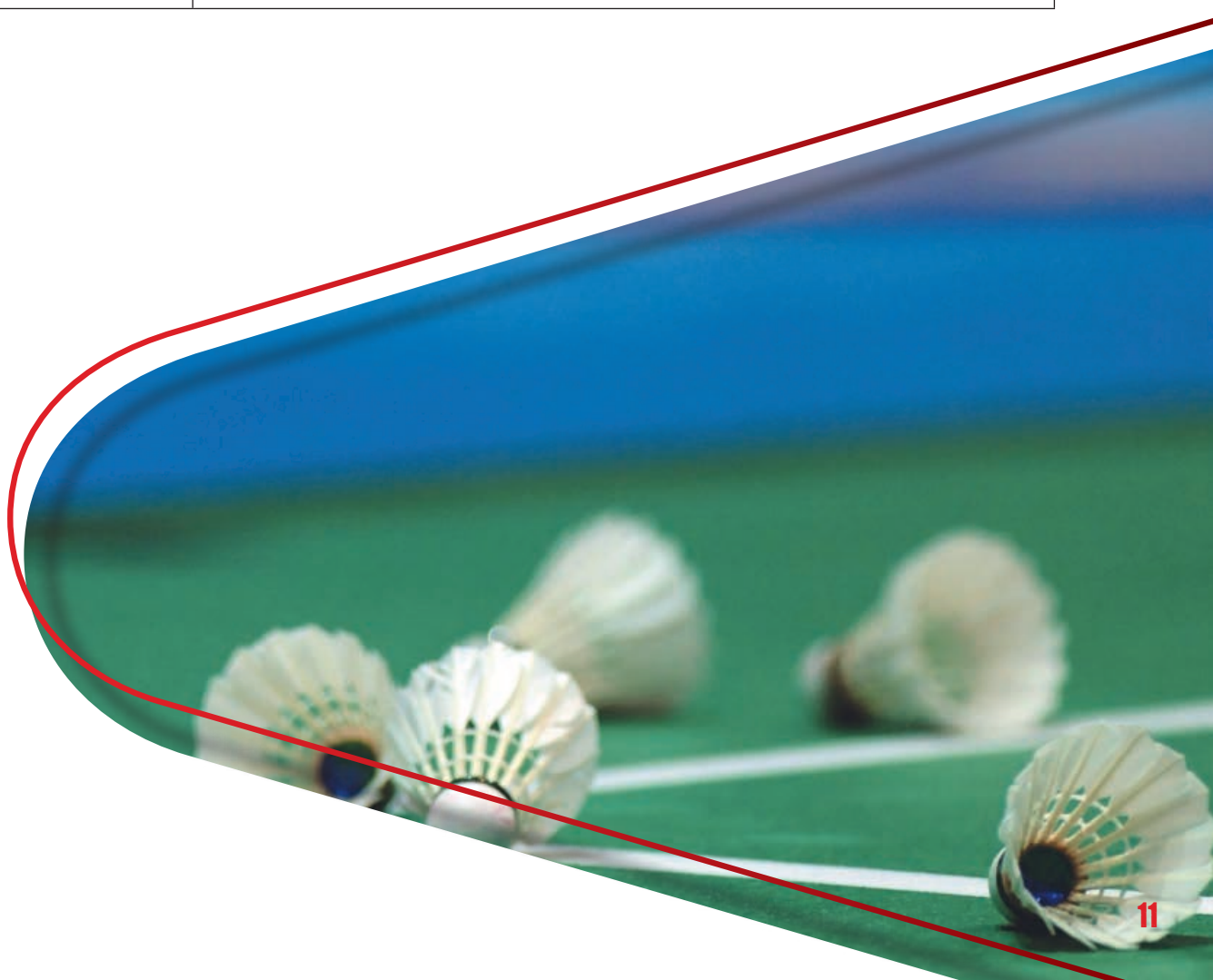
Ciò significa che i ragazzi scopriranno il badminton in modo naturale, senza difficoltà per i Teacher e i compagni alla prima esperienza.



7. Le risorse per l'insegnamento di Shuttle Time

Le risorse per l'insegnamento sono disponibili in diverse lingue e possono essere scaricate dal sito web della BWF: www.bwfbadminton.org

Manuale per i Teacher	10 moduli per gli insegnanti che stanno imparando a programmare e tenere lezioni di badminton.
Lezioni	22 lezioni di badminton.
Video Clip	Più di 100 video clip che mostrano il badminton e i principali punti d'insegnamento delle lezioni.
Attrezzatura per il badminton	I Teacher necessitano di attrezzature per insegnare (vedi quelle richieste in ogni lezione). Un kit ideale è composto da: <ul style="list-style-type: none">• 24 racchette;• 3 tubi di volani di plastica;• 2 reti;• 20 metri di corda o elastico utilizzabile come rete o per tracciare aree di gioco.
Materiale aggiuntivo	Nuovo materiale di supporto per l'insegnamento è in fase di sviluppo.



Informazioni sul Badminton

8. Uno sport ideale per le scuole

Esistono diverse buone ragioni per cui il badminton è uno sport ideale per i programmi di educazione fisica.

- È praticabile sia dai ragazzi che dalle ragazze;
- È uno sport sicuro e a basso impatto;
- Sviluppa abilità sportive fondamentali;
- Gli allievi di qualsiasi livello possono raggiungere buoni risultati e sviluppare abilità utili per giocare a badminton per tutta la vita;
- A livello sociale, ragazzi e ragazze/uomini e donne, possono giocare e allenarsi insieme;
- Il badminton è uno sport accessibile alle persone diversamente abili. Esistono regole per gestire il gioco di questi ragazzi in base al livello di disabilità. Ciò assicura competizioni sicure e imparziali;
- Le lezioni da 1 a 10 sono facilmente adattabili ai ragazzi diversamente abili.

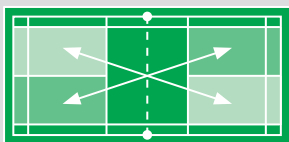


9. Nozioni di base sul badminton

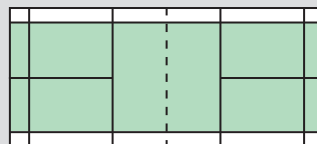
Il badminton è:

- un gioco con la rete;
- giocato su un campo rettangolare;
- un gioco al volo con scambi che iniziano con un servizio sotto mano;
- un gioco con cinque discipline: singoli (uomini / donne), doppi (uomini / donne e misto).

Il gioco del singolo inizia servendo diagonalmente nell'intera area di servizio avversaria. Gli scambi continuano giocando nel perimetro interno del campo.

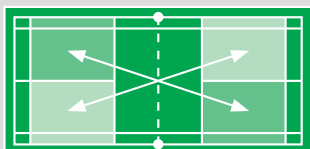


Nel singolo, il volano è servito diagonalmente nell'area di servizio avversaria (vedi le frecce bianche sotto).

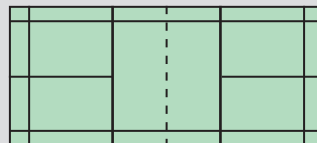


La parte evidenziata in verde, mostra l'area di gioco per il singolo dopo il servizio.

Il gioco del doppio inizia servendo diagonalmente nell'area avversaria, più corta ma più larga rispetto al singolo. Dopo il servizio, gli scambi continuano giocando sull'intero perimetro del campo.



Nel doppio, il volano è servito diagonalmente nell'area di servizio avversaria, più corta ma più larga rispetto al singolo (vedi le frecce bianche sopra).



Dopo il servizio gli scambi del doppio vengono giocati sull'intero campo.

Per i giocatori diversamente abili le dimensioni del campo vengono adattate alla categoria del giocatore in base alla propria disabilità. Per ulteriori informazioni a riguardo scaricare il regolamento specifico del badminton dal sito web della BWF.

10. Lo scopo del gioco

Lo scopo del gioco è guadagnare punti nei seguenti modi:

- far cadere il volano nel campo avversario;
- indurre l'avversario ad indirizzare il volano fuori dall'area di gioco valida (avversaria o propria);
- indurre l'avversario ad indirizzare il volano nella rete;
- colpire il corpo dell'avversario con il volano.

11. Le regole del gioco

Le regole semplificate del badminton sono elencate in questo Manuale (modulo 10). Il regolamento completo del badminton può essere scaricato dal sito web della BWF: www.bwfbadminton.org

12. Il badminton d'élite

Ad alti livelli questo sport richiede abilità fisiche, tecniche e capacità d'anticipazione straordinarie e tempi di reazione estremamente rapidi.

I giocatori di alto livello devono avere abilità fisiche straordinarie, tra cui:

- resistenza aerobica;
- agilità;
- forza;
- potenza esplosiva;
- velocità;
- capacità decisionale.

Ai massimi livelli il badminton è uno sport molto tecnico che richiede coordinazione motoria, destrezza con la racchetta e precisione, inoltre è un gioco in cui la tattica è di fondamentale importanza.

13. Uno sport Olimpico

Dal 1992 il badminton è diventato sport Olimpico ufficiale e mette in palio 15 medaglie: oro, argento e bronzo per ciascuna delle cinque discipline:

- singolo maschile;
- singolo femminile;
- doppio maschile;
- doppio femminile;
- doppio misto.

I giocatori di badminton di ogni continente (Asia, Africa, Europa, Oceania e Pan America) prendono parte ai giochi Olimpici.

14. Il badminton nel mondo

Il badminton viene praticato in tutto il mondo, ma come nella maggior parte degli sport, è più popolare in alcune zone.

Il badminton è più popolare nelle nazioni asiatiche tra cui Cina, Corea, Indonesia, Malesia, Giappone, Thailandia, India e Cina Taipei. La maggior parte dei giocatori d'élite provengono da queste nazioni.

Il badminton è molto popolare anche in Europa e nazioni come Danimarca, Inghilterra, Germania, Polonia e Francia hanno giocatori di livello mondiale.

In America del nord e del sud (Pan America) il badminton è uno sport emergente. Con le Olimpiadi del 2016 che si terranno a Rio in Brasile, questo sport svilupperà molta più popolarità nell'intero continente Americano. Il badminton viene inoltre praticato in nazioni dell'Oceania e dell'Africa.

La popolarità del badminton è dovuta al fatto che persone di tutte le età e di tutti i livelli possono praticarlo. È facile anche per i principianti che da subito possono divertirsi anche senza molta esperienza tecnica, tenendo solamente in gioco il volano.

Ai massimi livelli i giocatori sono degli atleti completi e durante il gioco, che diventa molto dinamico, il volano può raggiungere la velocità di 350 km/h.

15. Le origini del badminton

Sebbene le origini del badminton non siano del tutto chiare, oltre 2000 anni fa in Cina, Giappone, India, Thailandia e Grecia si giocava un badminton rudimentale.

Tra il 1856 e il 1859 un gioco conosciuto come "battledore and shuttlecock" ha iniziato ad evolversi nel badminton moderno alla "badminton house" presso la residenza del duca di Beaufort in Inghilterra.

A Poona, in India, nello stesso periodo si giocavano sport simili e nel 1877 è stato istituito un regolamento di badminton.

Lo scopo del "battledore and shuttlecock" giocato alla "Badminton House" era mantenere il volano in aria il più a lungo possibile, passandoselo tra due o più persone. Oggi è esattamente il contrario, ovvero terminare lo scambio il più velocemente possibile per guadagnare punti.

Nel 1893, è stata istituita l'associazione di badminton Inglese con il compito di regolamentare il gioco a livello internazionale.

16. Regolamentazione mondiale del badminton

Le regole di base sono state stabilite nel 1887 ma in Inghilterra, prima del 1893, non è stato pubblicato un regolamento.

L'International Badminton Federation (IBF) è stata istituita nel 1934 ed era formata da nove stati fondatori: le federazioni di badminton di Canada, Danimarca, Inghilterra, Francia, Irlanda, Paesi Bassi, Nuova Zelanda, Scozia e Galles.

Nel 2006 l'IBF ha cambiato il proprio nome in Badminton World Federation (BWF).

La BWF rappresenta la federazione mondiale ed è riconosciuta dal Comitato Olimpico Internazionale (IOC).

La BWF ha più di 170 membri che sono, tranne alcune eccezioni, le federazioni nazionali del badminton. Queste sono organizzate in cinque federazioni appartenenti allo IOC e ciascuna di esse rappresenta un cerchio olimpico: Africa, Asia, Europa, Oceania e Pan America.



17. L'idea, la missione e gli obiettivi della BWF

La BWF, a stretto contatto con le federazioni di badminton nazionali e le cinque federazioni continentali, *promuove, presenta, sviluppa e regola* lo sport del badminton in tutto il mondo.

L'idea

Il badminton è uno sport globale *accessibile a tutti*: è leader nel *coinvolgimento* di atleti, fan e *copertura mediatica*.

La missione

Inspirare e coinvolgere tutti i portatori d'interesse e *organizzare eventi mondiali e iniziative innovative per lo sviluppo*, affinché il badminton diventi uno *sport leader nel mondo*.



Gli obiettivi

Gli obiettivi della BWF sono:

- pubblicare e promuovere lo statuto e i principi della BWF;
- incoraggiare la formazione di nuovi membri, rafforzarne i legami e risolvere gli eventuali problemi;
- controllare e regolamentare il gioco in tutte le nazioni e i continenti con una visione *super partes*;
- promuovere e rendere popolare il badminton in tutto il mondo;
- supportare e incentivare lo sviluppo del badminton come sport per tutti;
- organizzare, condurre e presentare eventi a livello mondiale;
- mantenere un programma anti doping e seguire il codice della World Anti-Doping Agency (WADA).

18. Il badminton nella propria zona

È importante acquisire tutte le informazioni relative al badminton nella propria zona:

- trovare allenatori e giocatori locali che potrebbero supportare il proprio programma di badminton per le scuole;
- individuare club locali a cui poter indirizzare giocatori di talento per permettere loro di allenarsi dopo la scuola;
- trovare competizioni locali adatte ai ragazzi che vogliono mettersi in gioco.

Gli elenchi locali e regionali potrebbero essere d'aiuto per individuare club o associazioni di badminton, oppure allenatori o manager sportivi.

Le informazioni relative a nomi o contatti di ciascuna federazione nazionale di badminton sono pubblicate sul sito web della BWF: www.bwfbadminton.org

Modulo 2

Contenuti e materiali per l'insegnamento

CONTENUTI

1. Panoramica
2. Materiale per l'insegnamento del badminton
3. Panoramica dei contenuti
4. Struttura del programma
5. Decidere da dove iniziare
6. Struttura delle lezioni
7. Formato generale della lezione
8. Flessibilità del programma

Modulo 2 Focus

Nel **modulo 2** viene presentata una panoramica della struttura di *Shuttle Time* e del suo obiettivo principale: l'insegnamento del badminton.

I contenuti e i suggerimenti per l'insegnamento sono descritti nei moduli 5,6,7 e 8. Le 22 lezioni sono scaricabili in quattro file separati corrispondenti ai moduli di seguito elencati:

- Modulo 5: **10 lezioni per principianti** (10 lezioni da 1 a 10)
- Modulo 6: **Swing e lancio** (2 lezioni da 11 a 12)
- Modulo 7: **Lancio e colpo** (6 lezioni da 13 a 18)
- Modulo 8: **Imparare a vincere** (4 lezioni da 19 a 22)

Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 2

Entro la fine di questo modulo verranno chiariti i seguenti punti:

- la struttura del programma d'insegnamento del badminton;
- i contenuti principali dei moduli 5, 6, 7 e 8;
- la struttura di una tipica lezione di badminton;
- il punto di partenza nel programma per i ragazzi.

1. Panoramica

Lo scopo del Manuale per i Teacher e delle risorse per l'insegnamento non è trasformare gli insegnanti in allenatori di badminton.

Questa risorsa:

- consente lo sviluppo delle abilità e delle conoscenze di base dei Teacher;
- fornisce i contenuti per l'insegnamento del badminton nelle scuole (lezioni/ esempi pratici);
- rafforza la sicurezza dei Teacher nell'insegnamento del badminton a scuola;
- descrive alcuni degli elementi di base del badminton: tecnica, tattica e fisico;
- presenta le 22 lezioni per lo sviluppo delle abilità e delle conoscenze di base dei ragazzi;
- descrive nel dettaglio ogni lezione, ogni attività e ogni sequenza;
- mostra l'esecuzione degli esercizi grazie ai video clip;
- suggerisce come aumentare o diminuire il livello di difficoltà;
- incoraggia i Teacher a creare lezioni adatte al livello e alla motivazione dei propri allievi.



2. Materiale per l'insegnamento del badminton

Il materiale d'insegnamento di questa risorsa è diviso in quattro sezioni o livelli. Ciascuna sessione consente di sviluppare le abilità della lezione, o sezione, precedente e introduce elementi di maggiore complessità.

Ogni sezione contiene un numero di lezioni che dipende dalla complessità e dall'importanza dell'argomento.



Il contenuto di ogni lezione/livello sopra citato viene presentato come modulo separato:

- Modulo 5: **10 lezioni per i principianti** (10 lezioni da 1 a 10)
- Modulo 6: **Swing e lancio** (2 lezioni da 11 a 12)
- Modulo 7: **Lancio e colpo** (6 lezioni da 13 a 18)
- Modulo 8: **Imparare a vincere** (4 lezioni da 19 a 22)

Vedere i diversi moduli sopra citati per i dettagli relativi al contenuto di ciascuno di esse.

Le **10 lezioni per i principianti** rappresentano il punto di partenza principale per insegnanti e ragazzi che non hanno alcuna esperienza nel badminton.

Le 10 lezioni per i principianti:

- trattano le abilità di base del badminton;
- garantiscono che tutti i principianti (di qualsiasi livello) vivano la prima esperienza con il badminton in modo positivo.

Ai Teacher verrà data la possibilità di:

- progredire da una lezione a quella successiva;
- ripetere le lezioni, se necessario;
- passare alle sezioni/livelli successivi ogni qualvolta pensino che siano appropriate per il livello dei singoli o del gruppo;
- ripetere le attività delle 10 lezioni per principianti in modo che i ragazzi acquisiscano meglio le attività di base;
- attingere da lezioni diverse per creare lezioni personalizzate.

L'insegnante dovrebbe valutare i progressi del ragazzo dopo ogni lezione prima di programmare e passare a quella successiva.

3. Panoramica dei contenuti

<p>Sezione 1</p> <p>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 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.</p> <p>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.
---	---

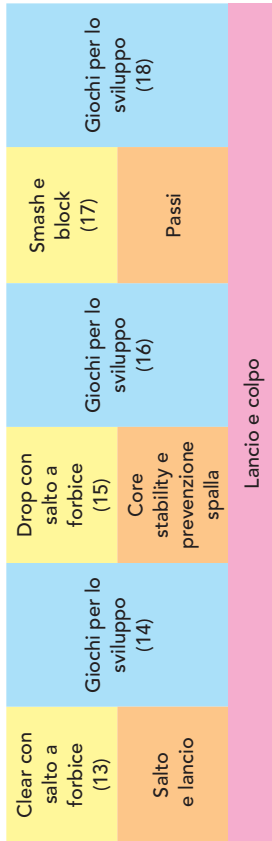
<p>Sezione 2 Swing e lancio (2 lezioni)</p>	<p>La sezione 2 è stata ideata per aiutare gli allievi nel passaggio dai colpi sotto mano a quelli sopra la testa. In questa sezione vengono introdotti i relativi elementi fisici per il lancio e la coordinazione.</p> <p>Viene introdotto il badminton come gioco veloce; in questa sezione la velocità degli scambi può essere incrementata a secondo del livello degli allievi.</p> <p>Solitamente all'incalzare del ritmo ci si diverte di più e i ragazzi apprezzeranno molto gli scambi veloci.</p> <p>Si noti però che la velocità dovrà essere controllata per garantire la continuità dello sviluppo di una buona tecnica.</p> <p>Entro la fine della sezione 2, "Swing e lancio", gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • divertirsi ad eseguire scambi più veloci da metà campo a metà campo; • mostrare la tecnica corretta di lancio.
<p>Sezione 3 Lancio e colpo (6 lezioni)</p>	<p>In questa sezione vengono introdotti e sviluppati i colpi sopra la testa e i relativi movimenti fisici tra cui: salto, atterraggio e core stability.</p> <p>La maggior parte delle lezioni di questa sessione inizia con giochi per migliorare la tecnica di lancio. Questa rappresenta l'abilità principale necessaria per lo sviluppo della tecnica di un buon colpo sopra la testa.</p> <p>Entro la fine della sezione 3, "Lancio e colpo", gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • divertirsi ad eseguire scambi sopra la testa; • muoversi in campo con i passi di base; • divertirsi ad eseguire scambi che comprendano tutta l'area di gioco.
<p>Sezione 4 Imparare a vincere (4 lezioni)</p>	<p>In questa sezione vengono introdotte le abilità tattiche di base e i relativi elementi fisici tra cui velocità e agilità, sia per il singolo che per il doppio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La maggior parte degli esercizi di questa sezione include competizioni, attività e giochi. • Questi sono stati ideati per sviluppare il pensiero tattico, per rafforzare l'apprendimento delle tattiche di base e della capacità decisionale. <p>Entro la fine della sezione 4, "Imparare a vincere", gli allievi saranno in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • divertirsi ad eseguire "scambi strategici"; • mostrare le posizioni di base nel singolo e nel doppio; • divertirsi a giocare partite.

4. Struttura del programma

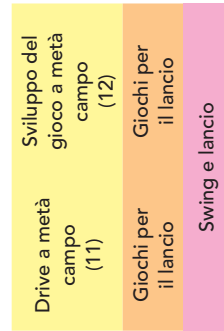
4 lezioni per introdurre e far pratica con le abilità tattiche di base.



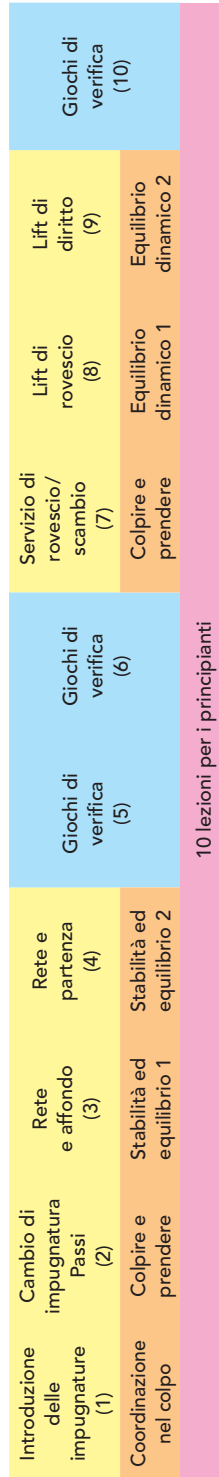
6 lezioni per introdurre e far pratica con la tecnica dei colpi sopra la testa.



2 lezioni ideate per preparare i principianti ai colpi sopra la testa.



10 lezioni ideate per dare ai principianti un'impressione positiva sul badminton.



Nota: la selezione delle lezioni e il punto da cui iniziare all'interno del programma, devono essere adeguati al profilo degli allievi.

5. Decidere da dove iniziare

La lezione del programma da cui poter iniziare e la velocità nel passaggio da una lezione all'altra, dipendono da diversi fattori:

- esperienza degli allievi nel badminton;
- età e sviluppo fisico;
- attitudine ed esperienze sportive precedenti.

Non è necessario seguire l'ordine delle lezioni come qui descritto da 1 a 10, poi 11 e 12 e così via.

Il programma è stato ideato per consentire ai Teacher di selezionare le lezioni e gli esercizi adatti al livello degli allievi.

I Teacher sono incoraggiati ad adattare ciascun esercizio all'interno delle lezioni per aumentare o diminuire la difficoltà nel modo più consono per i singoli e per i gruppi. Questo garantirà ai ragazzi di vivere un'esperienza positiva.

6. Struttura delle lezioni

Le lezioni di questa risorsa contengono:

- esercizi **fisici**;
- esercizi per la **tecnica**;
- attività **divertenti** e **competitive**.

Ogni lezione dura 60 minuti tuttavia la durata degli esercizi può essere modificata per lezioni più brevi o più lunghe.

La lezione è suddivisa in parti contrassegnate in colori differenti per aiutare i Teacher a seguire il programma.

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

Le lezioni iniziano con un'attività di **riscaldamento** ed esercizi specifici per lo sviluppo delle **abilità motorie**. A seguire si trovano **elementi tecnici** e infine **elementi competitivi** che riguardano la maggior parte della lezione.

Competizioni divertenti
Elementi tecnici
Esercizi fisici

La legenda a colori consente ai Teacher di riconoscere facilmente gli elementi fisici/tattici/competitivi. Queste parti della lezione sono intercambiabili, affinché l'insegnante possa programmare le proprie lezioni in base all'abilità e alla motivazione del gruppo.

7. Formato generale della lezione

Introduzione: obiettivi della lezione / focus (5 minuti)	L'insegnante introduce gli obiettivi della lezione.
Sviluppo fisico	<p>Nei contenuti delle lezioni sono presenti attività divertenti per migliorare le abilità motorie e i movimenti generali per il riscaldamento.</p> <p>Nella parte fisica delle lezioni sono presenti alcuni esercizi che richiedono un'attività di "pre-riscaldamento", poichè i ragazzi dovranno lavorare ad alta intensità.</p> <p>Gli allievi avranno bisogno di 3-4 minuti per il riscaldamento generale, che comprenderà esercizi di flessibilità e corsa. Vedere le lezioni nello specifico.</p>
Tecnica / tattica	<p>La parte principale della lezione è dedicata ad esercizi di tecnica con la racchetta e il volano, oppure a giochi divertenti/competitivi formulati in base all'obiettivo della lezione.</p> <p>Il livello e la difficoltà di ogni attività potranno essere incrementati o diminuiti in base al livello degli allievi.</p> <p>In questo modo verrà mantenuta la motivazione degli allievi di ogni livello.</p>
Ripasso della lezione (5 minuti)	L'insegnante riassume gli obiettivi principali e viene eseguito il defaticamento.

Le lezioni di ripasso, che comprendono competizioni ed esercizi divertenti, si trovano in più punti del programma per migliorare e facilitare l'apprendimento della tecnica.



8. Flessibilità del programma

Questa è una risorsa flessibile poiché intende soddisfare le necessità di:

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

La rapidità nello svolgere il programma dipenderà dalle abilità e dalla motivazione del gruppo. I Teacher dovrebbero valutare i progressi dei ragazzi al termine di ciascuna lezione.

Questa risorsa è stata ideata per essere flessibile in base alle esperienze degli insegnanti e alle abilità degli allievi.

Esistono molte opzioni che consentono ai Teacher di mettere a punto il corso, tra cui:

- variare le attività utilizzando i suggerimenti per renderle più o meno difficili;
- variare la durata della parte fisica, tecnica e competitiva in una lezione o di una attività;
- programmare le proprie lezioni attingendo dalle idee e dai contenuti delle lezioni qui proposte in base alla situazione;
- creare nuove lezioni dando maggior importanza ai contenuti fisici, tecnici o competitivi, mantenendo, nel contempo, elementi di divertimento e gli obiettivi principali d'insegnamento;
- ripetere le lezioni e gli esercizi quando è necessario per andare incontro alle esigenze e ai progressi dei singoli ragazzi o del gruppo.

Modulo 3

Gestione dei gruppi nell'insegnamento del badminton

CONTENUTI

1. Motivare gli allievi
2. Insegnare il badminton a gruppi numerosi
3. Abilità del feeder
4. Norme di sicurezza
5. Giocare: gestione dei gruppi

Modulo 3 Focus

Nel **modulo 3** vengono presentati esempi su come insegnare il badminton a gruppi numerosi di ragazzi. Nel modulo vengono inoltre trattate le norme di sicurezza, i giochi e la gestione dei gruppi.

Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 3

Entro la fine di questo modulo, verranno chiariti i seguenti punti:

- alcuni dei fattori che influenzano la motivazione dei ragazzi;
- come organizzare i ragazzi in gruppi durante una lezione di badminton;
- l'importanza della pratica di gruppo;
- la sicurezza nelle lezioni;
- come organizzare giochi con gruppi numerosi di ragazzi.

1. Motivare gli allievi

Tutte le lezioni iniziano con attività di riscaldamento che comprendono sfide che divertono i ragazzi. Sono inclusi esercizi e giochi con lo scopo di motivare il più possibile gli allievi.

È necessario prendere in considerazione i seguenti fattori che influiranno sulla motivazione.

- Il livello delle attività deve essere appropriato all'età e alle abilità dei ragazzi;
- Le attività devono essere varie;
- Gli esercizi devono essere appaganti;
- Esercizi a coppie, a gruppi o a squadre;
- Le attività devono essere competitive, ma senza contenere eccessiva pressione;
- Attrezzature e risorse interessanti;
- Racchette, volani e spazio sufficienti per allenarsi in modo continuo.



2. Insegnare il badminton a gruppi numerosi

Il badminton richiede spazio ed è importante considerare la gestione dei gruppi nelle sessioni.

Di seguito sono elencate alcune idee sull'organizzazione efficace degli esercizi in modo che molti ragazzi si possano allenare contemporaneamente ed insieme.

- a. Senza campo e senza rete;
- b. Cambio delle dimensioni del campo;
- c. Utilizzare lo spazio tra/oltre i campi;
- d. Esercizi con quattro o più giocatori in campo;
- e. Allenarsi a coppie o a gruppi;
- f. Organizzazione degli esercizi con pause: tempo di gioco e tempo di riposo;
- g. Feeder: insegnante o allievo.

a. SENZA campo e SENZA rete

- Molti esercizi, in particolare quelli delle prime 10 lezioni per i principianti, non richiedono necessariamente un campo o una rete;
- Utilizzare le linee di altri sport già presenti a terra;
- Utilizzare queste linee, nastri, gesso o simili per suddividere le aree di allenamento di una palestra;
- È possibile utilizzare cerchi, coni o scatole per allenarsi senza le linee del campo.

Esempio: allenare il servizio di rovescio

Servendo di rovescio, l'obiettivo è centrare una scatola o un asciugamano con il volano. Ogni ragazzo dispone di una racchetta e più volani. Se le scatole sono posizionate sulla linea mediana del campo e gli allievi colpiscono da una linea parallela, molti ragazzi possono allenarsi contemporaneamente su un campo o un'area equivalente.

b. Cambio delle dimensioni del campo

Per acquisire la maggior parte delle abilità è importante cambiare le dimensioni del campo, in particolare riducendole. Un campo più piccolo può essere coperto più facilmente; ciò consente ai ragazzi di giocare scambi più lunghi e quindi colpire più volani senza commettere errori.

Esempio: allenare il gioco teso con i drive

Gli allievi, posizionati sulle due linee laterali dello stesso lato del campo e gli uni di fronte agli altri, giocano colpi drive. In questo modo non si utilizza la rete e più allievi (sino a 12) possono far pratica su un campo.

c. Utilizzare lo spazio tra/oltre i campi

Mentre quattro o più ragazzi si allenano in campo, altri possono allenarsi negli spazi disponibili della palestra (utilizzare una corda tra i campi da usare come rete, oppure, l'altezza della rete o dei bersagli possono essere disegnati sul muro).

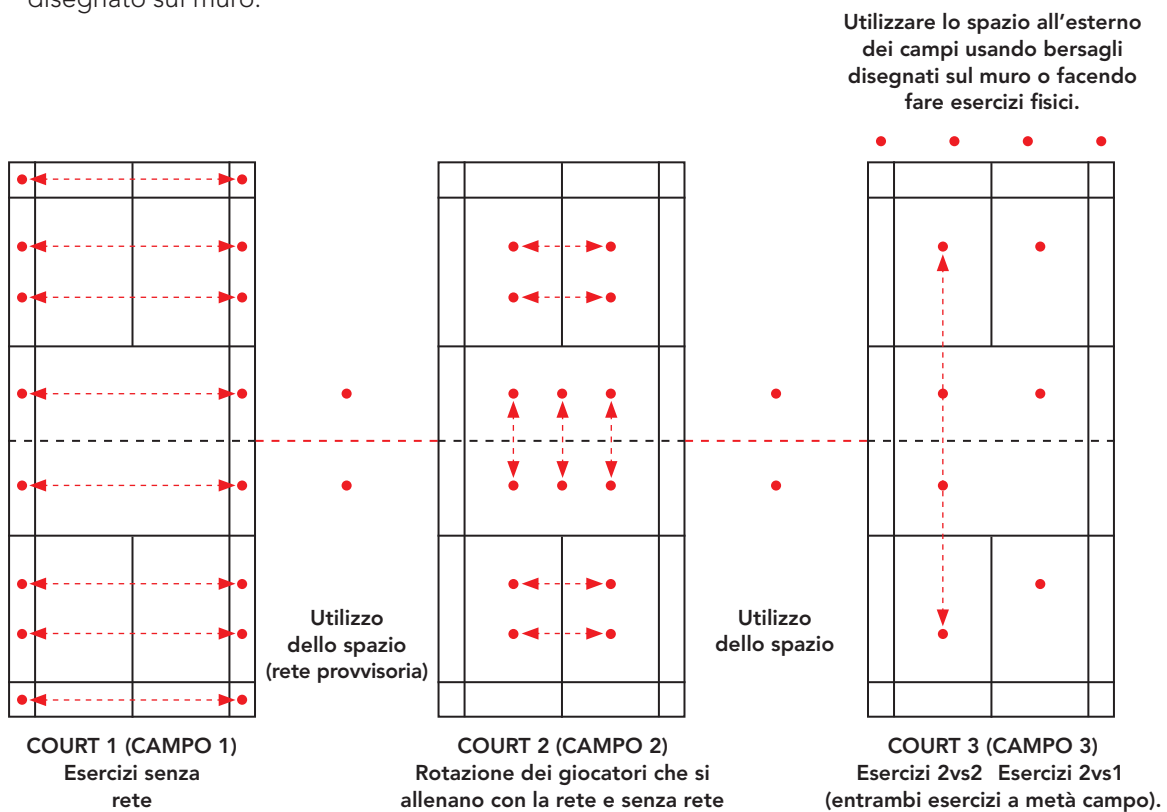
Utilizzare tutto lo spazio disponibile in palestra per allenare anche i ragazzi che non si trovano in campo, con esercitazioni differenti che non richiedono l'uso della rete o del campo di gioco.

d. Esercizi con quattro o più giocatori in campo

Se quattro giocatori si allenano a rete e quattro a fondo campo più allievi avranno occasioni di esercitarsi su diversi colpi. Esistono molte variazioni.

Nell'esempio sottostante viene mostrato come si possono utilizzare tre campi in modo diverso:

1. Sul campo 1, ci sono 16 allievi che allenano determinati colpi utilizzando la larghezza del campo, senza la rete. Nello spazio tra i campi ci sono due allievi che si allenano;
2. Sul campo 2, ci sono 14 allievi che si allenano. Otto allievi non utilizzano la rete, mentre tre coppie la utilizzano. Due allievi si allenano tra il campo 2 e 3 con una corda tirata tra i campi che funge da rete;
3. Sul campo 3, 2 giocatori giocano contro altri 2 utilizzando solo metà campo, così come nella metà campo adiacente. Dietro il campo, 4 allievi allenano il servizio cercando di centrare un bersaglio disegnato sul muro.



e. Allenarsi a coppie o a gruppi di tre

Allenarsi a coppie o a gruppi è particolarmente utile per affinare elementi tecnici, ad esempio quando si gioca nell'area frontale del campo, dove ben tre coppie hanno la possibilità di allenarsi.

Insegnanti e allievi devono far attenzione ai volani a terra e assicurarsi che ci sia spazio sufficiente.

Per alcuni esercizi gli allievi possono essere posizionati in modo tale che entrambi i lati della rete vengano utilizzati in modo ottimale.

f. Organizzazione degli esercizi

Rotazione di cambiare ruoli e posizioni. Dopo un certo intervallo di tempo, far ruotare i gruppi fuori e dentro i campi; ciò consente l'interscambio, la concentrazione sugli obiettivi e il mantenimento alto della motivazione.

g. Feeder: insegnante (o allievo)

Feeder è un termine utilizzato nel badminton per indicare un allenatore/insegnante/allievo che colpisce o lancia volani in successione in modo che il ricevente possa allenarsi molto e in poco tempo.

Non è un compito semplice, soprattutto se i Teacher o gli allievi sono principianti; è necessario allenarsi prima delle lezioni.

È molto importante che l'abilità del feeder sia buona per avere condizioni ottimali durante l'allenamento. Ogni feeder deve concentrarsi per garantire qualità e la buona riuscita dell'esercizio.

Il feeder colpisce o lancia i volani ai ragazzi, che dopo ogni colpo, ruotano in modo da dare una chance a tutti gli allievi di provare il colpo.

3. Abilità del feeder

La capacità di lanciare i volani in modo preciso e con un ritmo appropriato è un'abilità molto importante e molto utilizzata durante gli esercizi.

Il badminton è soprattutto uno sport individuale, tuttavia, i giocatori devono allenarsi in gruppi e supportarsi a vicenda durante gli allenamenti. È molto importante che insegnanti e allievi imparino a fare il feeder.

Si tratta di un'abilità richiesta in diversi esercizi del programma e inoltre gli allievi dovranno essere istruiti su come lanciare i volani per far allenare i compagni su determinati colpi.

Ad esempio, gli allievi dovranno lanciare i volani da sotto l'altezza del nastro della rete (per il gioco a rete e i lift) oppure a fondo campo (per allenare drop/clear). A tale scopo il feeder dovrà saper tenere in mano il volano in maniera corretta.

Per sviluppare questa abilità è possibile utilizzare in modo divertente giochi di precisione, velocità e distanza.

Per alcuni esercizi, è utile svolgere un'attività di "multi-feeding" con molti volani (10-15) adagiati sul braccio dell'insegnante o dell'allievo. I volani vengono lanciati in successione.

Gli allievi che hanno difficoltà a tenere i volani possono essere aiutati da un compagno.

4. Norme di sicurezza

Esistono alcuni accorgimenti sulla sicurezza durante le lezioni di badminton.

- Fare attenzione ai volani a terra durante le partite o gli allenamenti;
- Assicurarsi che lo spazio tra le coppie sia sufficiente in modo che gli allievi non si colpiscano durante l'esecuzione dei colpi;
- Assicurarsi che lo spazio sia sufficiente nel caso in cui giocatori destri e mancini siano adiacenti;
- Assicurarsi che i feeder siano in una posizione sicura: è importante che ci sia spazio sufficiente intorno all'area d'azione dei feeder e degli allievi;
- Assicurarsi che i pali della rete siano stabili e che la base d'appoggio non sia pericolosa per i ragazzi che giocano.

5. Giocare: gestione dei gruppi numerosi

Molti esercizi della fase di riscaldamento vengo organizzati come giochi, staffette o percorsi eseguiti a coppie o in gruppi. L'organizzazione è importante e l'insegnante deve tener presente quanto segue:

- Numero di allievi, squadre e durata dell'attività;
- Quanti allievi e quante squadre/gruppi partecipano alla lezione?
- In palestra lo spazio è sufficiente affinché gli allievi lavorino contemporaneamente?
- Attrezzatura e logistica: come verranno organizzati i gruppi e le attrezzature;
- La personalizzazione dei Teacher. È importante che l'insegnante sia creativo nel proporre esercizi e variazioni per soddisfare le esigenze degli allievi in base alla loro età e al loro livello.



Modulo 4

Esercizi fisici

CONTENUTI

1. Introduzione
2. Obiettivi
3. Esercizi fisici: contenuti principali
4. Riepilogo

Modulo 4 Focus

Nel **modulo 4** viene presentata una panoramica delle abilità fisiche sviluppate in ogni parte del programma. Nel modulo vengono descritti i contenuti principali degli esercizi fisici integrati nel programma, inoltre, vengono forniti i riferimenti alle lezioni e alle attività sullo sviluppo delle abilità di coordinazione, stabilità ed equilibrio.

Tali abilità sono fondamentali per lo sviluppo della tecnica nel badminton.

Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 4

Entro la fine di questo modulo, verranno chiariti i seguenti punti:

- le abilità fisiche sviluppate come parte del programma;
- le lezioni e le attività in cui vengono praticate tali abilità.

1. Introduzione

Ogni lezione incomincia con una breve introduzione sugli obiettivi di base.

A seguire verranno specificati esercizi di sviluppo fisico attinenti al contenuto tecnico della lezione.

Sia gli obiettivi fisici che quelli tecnici sono integrati nelle attività della lezione.

Ciascuna delle quattro sezioni dispone della propria area dedicata ai **contenuti tecnici** integrati nelle attività.

Sezione	Contenuti tecnici
Imparare a vincere (4 lezioni)	<ul style="list-style-type: none"> • Principi di base sulla tecnica per il singolo e il doppio.
Lancio e colpo (6 lezioni)	<ul style="list-style-type: none"> • Colpi sopra la testa.
Swing e lancio (2 lezioni)	<ul style="list-style-type: none"> • Gioco a metà campo. Passaggio dai colpi sotto mano al colpo sopra la testa.
Lezioni per principianti (10 lezioni)	<ul style="list-style-type: none"> • Impugnature, colpi sotto mano, scambi nell'area frontale del campo (a rete), servizio di rovescio, servizio alto di diritto, lift dall'area frontale del campo.

Ciascuna delle quattro sezioni dispone della propria area dedicata ai **contenuti fisici** integrati nelle attività.

Sezione	Contenuti fisici
Imparare a vincere	<ul style="list-style-type: none"> • Velocità e agilità.
Lancio e colpo	<ul style="list-style-type: none"> • Essere abili a saltare ed atterrare. Core stability.
Swing e lancio	<ul style="list-style-type: none"> • Lancio e coordinazione.
10 lezioni per principianti	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinazione, movimento, stabilità ed equilibrio.

2. Obiettivi

Tutte le lezioni iniziano con varie attività di riscaldamento e sfide orientate al divertimento.

È importante che gli allievi provino e imparino le abilità fisiche utili nel badminton. Questo processo consentirà ai Teacher di valutare i punti di forza e di debolezza fisici degli allievi.

Il riscaldamento tradizionale, per mantenere alta la motivazione degli allievi, è stato sostituito da esercizi fisici generici e specifici per il badminton. L'insegnante dovrà controllare l'intensità e la frequenza in base alle abilità del gruppo e dei singoli.

Alcuni esercizi ad alta intensità necessitano di un breve "pre-riscaldamento".

Gli allievi possono a volte aver bisogno di un riscaldamento generale di 3-4 minuti basato sulla corsa e su esercizi di flessibilità, prima di iniziare il riscaldamento tenuto dall'insegnante; queste situazioni possono essere individuate nelle lezioni e nei video clip.


Si noti che molti di questi esercizi e giochi vengono organizzati come attività di gruppo e per gruppi con abilità differenti. Ciò garantirà un'esperienza positiva anche a ragazzi meno dotati fisicamente.

3. Esercizi fisici: contenuti principali

Sezione 1–10 lezioni per principianti

Riferimenti alle lezioni: sviluppo di coordinazione, stabilità ed equilibrio

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Coordinazione oculo-manuale. "Sentire" il colpo.	Tocco del palloncino.	L1 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> I palloncini sono lo strumento perfetto per iniziare poiché la loro velocità in volo è molto bassa.
Passi chasse. Una tecnica di movimento per il badminton.	Inseguimento a specchio con lancio.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> Un piede insegue l'altro, senza mai raggiungerlo; Tenere basso il baricentro del corpo.
Lancio sottomano e presa.	Cacciatore e preda. (il gatto e il topo)	L2 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> Il lancio e la presa sono buoni esercizi di preparazione per colpire un volano con la racchetta.
Caccia al giocatore. Movimento, resistenza e cambio di direzione.	Nel gioco quando vieni preso devi correre.	L5 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> Resistenza e motivazione per non essere presi
Equilibrio.	In equilibrio su una gamba con lancio e presa. Volano in equilibrio sulla testa. Saltare su una gamba.	L3 ▶ V1 L3 ▶ V2 L4 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> L'equilibrio è molto importante per il controllo dei movimenti nel badminton, ad esempio, per gli affondi e l'atterraggio dopo i salti.
Tempi di reazione. Per essere veloci nei cambi di direzione.	Al segnale muoversi sul posto con il "passo del pinguino".	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> Allenarsi utilizzando segnali sonori differenti (battito di mani, di piede, fischio).
Equilibrio e stabilità.	Statue in movimento.	L6 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> L'equilibrio e la stabilità sono elementi importanti per il controllo dei movimenti.
Velocità, agilità e resistenza.	Staffette con differenti compiti. Lanciare il dado e correre.	L7 ▶ V1 L10 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> Le attività devono essere adatte alle abilità degli allievi; Correre "per la squadra" è un'ottima motivazione.

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Scatto, arresto ed equilibrio.	Staffette. Tenere in equilibrio la racchetta.	L8  V1 L9  V2	<ul style="list-style-type: none"> • La tecnica dell'affondo aiuta l'arresto e la ripartenza.
Equilibrio dinamico.	Raccogliere un volano a terra.	L8  V2	<ul style="list-style-type: none"> • Ripetere con l'altra gamba.
Agilità e cambio di direzione.	Toccare il polpaccio.	L9  V1	<ul style="list-style-type: none"> • Favorisce lo sviluppo delle qualità necessarie per i passi.

Sezioni 2 e 3: "Swing e lancio" / "Lancio e colpo"

Sviluppo di:




- lancio e coordinazione;
- salto, atterraggio e core stability;
- passi veloci e ben eseguiti.

Riferimenti alle lezioni: attività di coordinazione, agilità e lancio.

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Imparare a lanciare.	Giochi per il lancio 1. Mantenere libero il campo.	L11 ▶ V1 L11 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggiare l'utilizzo della tecnica corretta.
Lancio con movimento delle gambe: salto e atterraggio.	Giochi per il lancio 2. Staffette con corsa e lancio. Lavoro a specchio. Gioco a squadre con lancio.	L12 ▶ V1 L12 ▶ V2 L13 ▶ V1 L14 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare a lanciare con passi chasse o con la corsa in avanti. Progredire con la corsa all'indietro utilizzando il salto a forbice.
Coordinazione generale e flessibilità.	Toccare le mani del compagno per sviluppare la mobilità.	L15 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi in cooperazione.
Lancio e agilità.	La caccia col volano. Passi.	L16 ▶ V1 L18 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Per la motivazione e la competitività dei singoli.
Core stability.	Il ponte.	L16 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che la postura sia corretta.
Coordinazione in velocità.	Piedi veloci.	L17 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • L'insegnante mostra e inizialmente controlla il ritmo.
Coordinazione e velocità.	Passi e scatti.	L4 ▶ V2	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che lo spazio sia sufficiente. Gruppi misti.

Sezione 4 – Imparare a vincere

Riferimenti alle lezioni: sviluppo di velocità e agilità

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Velocità e agilità.	Scaletta per l'agilità 1. Scaletta per l'agilità 2.	L19  V1 L20  V1	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare a ritmo lento per garantire l'esecuzione corretta ottimale e una buona tecnica.
Velocità.	Il "gioco del sassolino".	L22  V1	<ul style="list-style-type: none"> • Un esercizio divertente per la motivazione dei singoli.

4. Riepilogo

Oltre alle abilità tecniche necessarie per il badminton non bisogna dimenticare alcune abilità motorie generali fondamentali per lo sviluppo fisico.

La qualità di questi movimenti dipende sempre dal sapere amalgamare bene velocità e controllo.

I movimenti delle braccia (lanci e prese) e delle gambe (salti, atterraggi, ripartenze, scatti e frenate) necessitano di molta elasticità e del massimo controllo.

Per migliorare quest'ultimo i giocatori di badminton hanno bisogno di un buon equilibrio e della core stability, elementi fondamentali per molti sport.

Benchè il badminton abbia la propria identità, in esso si può trovare un mix di elementi fisici utilizzati anche in altri sport.

Si noti inoltre che è possibile selezionare o scegliere esercizi specifici utili per lo sviluppo degli allievi, praticabili senza attrezzature specifiche o l'aiuto di un compagno.

Tali esercizi possono essere svolti al di fuori della lezione soprattutto con i ragazzi interessati ad allenarsi e a sviluppare abilità di livello superiore.

Modulo 5

10 lezioni per principianti

Colpo e movimento: impugnature e introduzione al gioco a rete

CONTENUTI

1. Introduzione
2. Obiettivi
3. Spiegazione dei contenuti
4. Riepilogo

Modulo 5 Focus

Nei **moduli 5, 6, 7 e 8** vengono presentate le informazioni necessarie per l'insegnamento dei contenuti principali di *Shuttle Time*.

Le 22 lezioni, scaricabili separatamente in quattro file, corrispondono ai moduli 5, 6, 7 e 8.

Durante la lettura di questi moduli nel Manuale per i Teacher si dovrebbe far riferimento alle lezioni.

- Modulo 5: **10 lezioni per principianti** (10 lezioni da 1 a 10)
- Modulo 6: **Swing e lancio** (2 lezioni da 11 a 12)
- Modulo 7: **Lancio e colpo** (6 lezioni da 13 a 18)
- Modulo 8: **Imparare a vincere** (4 lezioni da 19 a 22)

I contenuti delle **10 lezioni per principianti**, illustrate in questo modulo, rappresentano il principale punto di partenza per i Teacher e le nuove leve di allievi.

Le **10 lezioni per principianti**:

- trattano le abilità di base del badminton;
- garantiscono alle nuove leve di vivere in modo positivo il badminton.

Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 5

Entro la fine di questo modulo, verranno chiariti i seguenti punti:

- le due impugnature utilizzate: con il pollice e a "V";
- gli affondi e il loro utilizzo;
- i colpi a rete, tra cui:
 - Net shot (colpo a rete) di rovescio;
 - Net shot (colpo a rete) di diritto;
 - Lift di rovescio;
 - Lift di diritto.
- il servizio: servizio di rovescio e servizio alto di diritto.

1. Introduzione

La sezione è divisa in 10 lezioni. Ogni lezione comprende un **obiettivo tecnico** e la relativa area per lo **sviluppo fisico**. Queste vengono trattate parallelamente.

Nel badminton è molto importante insegnare le "situazioni di gioco" e non una tecnica specifica dopo l'altra poiché gli allievi devono sempre capire quando saperla utilizzare.

Gli esercizi e le attività delle lezioni presentano al loro interno i contenuti tecnici.

2. Obiettivi

L'obiettivo delle 10 lezioni per principianti è insegnare i movimenti di base del badminton introducendo i ragazzi allo sport.

Le 10 lezioni per principianti si concentrano su:

- **Impugnature:** semplici esercizi per imparare le impugnature di base che consentono ai ragazzi di colpire il volano con colpi sotto mano ed effettuare i primi scambi;
- **Colpi:** i ragazzi incominciano con i colpi nell'area frontale del campo perchè le tecniche sotto mano sono più semplici da imparare. Le prime tecniche trattate sono i colpi e gli affondi;
- **Servizi:** i servizi e i lift preparano gli allievi all'introduzione dei colpi sopra la testa che avverrà verso la fine delle 10 lezioni;
- **Movimenti:** i movimenti trattati in questa sezione sono: 1) split step, 2) passi chasse, 3) affondi. Queste sono le abilità fondamentali necessarie per imparare i passi corretti del badminton.

3. Spiegazione dei contenuti

Questa parte del Manuale per i Teacher si concentra sui contenuti delle 10 lezioni per principianti e consente di sviluppare le loro conoscenze. È importante sapere che le lezioni di questa sezione contengono inoltre alcune informazioni sui contenuti.

I principali contenuti tecnici di questa parte del Manuale sono:

- a. Impugnatura con il pollice, impugnatura a "V" e cambio d'impugnatura;
- b. Partenza e affondo;
- c. Introduzione al colpo;
- d. Gioco a rete: net shot di rovescio e di diritto;
- e. Servizio di rovescio;
- f. Lift di rovescio e di diritto;
- g. Servizio alto di diritto.

a. Impugnature e cambi d'impugnatura

I due tipi d'impugnatura trattati in queste lezioni sono:

1. *l'impugnatura con il pollice;*
2. *l'impugnatura a "V".*

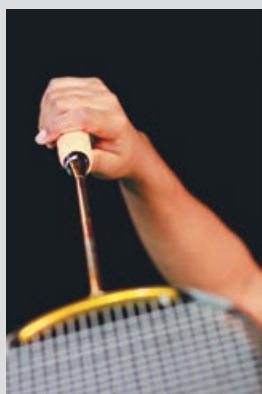
Di seguito le spiegazioni.

1. Impugnatura con il pollice

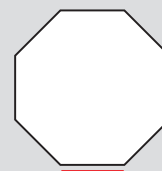
L'impugnatura con il pollice viene utilizzata per i colpi di rovescio di base eseguiti davanti al corpo. Ne sono esempio il net shot, il lift a rete, il kill a rete, il servizio di rovescio e il drive di rovescio (se colpito davanti al corpo). Il pollice è posizionato sul lato opposto rispetto alle altre quattro dita e l'impugnatura sul manico deve risultare rilassata (vedi dettaglio con un piccolo spazio nell'incavo tra pollice e indice).



Davanti al corpo



Dettaglio



Posizione del pollice

Riferimenti alle lezioni: impugnatura con il pollice

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Impugnatura con il pollice	Tenere il palloncino in aria con l'impugnatura con il pollice.	L1 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> • In questa impugnatura il pollice è parallelo al terreno e posizionato sul lato opposto rispetto alle quattro dita. C'è un piccolo spazio nell'incavo tra pollice e indice; • Dita e presa devono essere rilassate; • Il dorso della mano è rivolto verso l'alto.

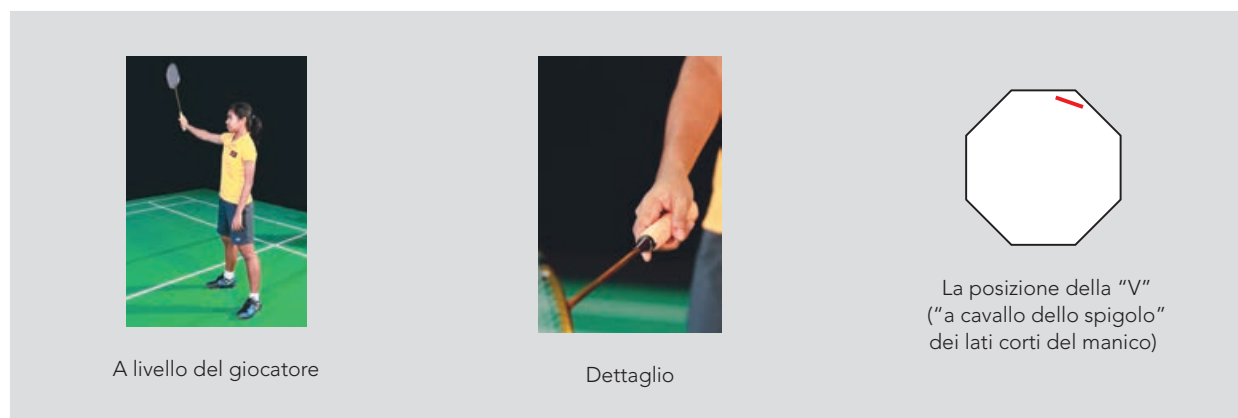
Vedere il paragrafo 2 "Impugnatura a V" per ulteriori esercizi d'allenamento.



2. Impugnatura a V e altri esercizi

L'impugnatura a V viene utilizzata per colpire i volani all'altezza del giocatore (vedi figura) sia dal lato di diritto che dal lato di rovescio.

Il pollice e l'indice della mano creano una "V" sul manico della racchetta. Nella figura sotto viene illustrata l'importanza della posizione della "V".



Riferimenti alle lezioni: impugnature e pratica

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Impugnatura a V di diritto.	Tenere in aria il palloncino con l'impugnatura a V.	L1 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> Il pollice e l'indice creano una "V" sul manico della racchetta. Il palmo dirige il movimento e le dita lo trasmettono alla racchetta; Segnare sul manico il punto esatto dove cade la V come da figura precedente.
Controllo delle impugnature.	Esercizi a coppie con l'impugnatura a V e con il pollice.	L1 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> Provare le due impugnature separatamente; Gomito davanti al corpo; La mano si muove verso il volano.
La mano si muove verso il volano.	Esercizi a coppie con l'impugnatura a V e con il pollice.	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> Gomito davanti al corpo; La mano si muove verso il volano.

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Cambio d'impugnatura: da quella di rovescio a quella a V .	Cambio d'impugnatura senza e con il volano. Gioco: colpire i bersagli.	L2 ▶ V3 ▶ V4 L2 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> • Passare dall'impugnatura di rovescio a quella a V con una presa rilassata ma "attiva"; • Le dita rilassate permettono di passare da un'impugnatura all'altra senza far ruotare la mano.
Posizione del corpo durante gli esercizi.	Importante durante tutti gli esercizi.		<ul style="list-style-type: none"> • I colpi vengono effettuati lontano dal corpo.
Movimento sotto mano.	Cambio d'impugnatura con volano.	L2 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> • Preparazione: gomito davanti al corpo; • Backswing: impugnatura rilassata. La mano muovendosi verso il corpo fa flettere il braccio; • Forward swing: la mano muovendosi consente al braccio di allungarsi verso il volano. Le dita stringono il manico durante il colpo; • Follow through: recupero veloce del controllo della racchetta dopo il colpo.
Passi chasse (tecnica fondamentale per il badminton).	Inseguimento a specchio.	L2 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Un piede segue l'altro senza mai raggiungerlo; • Tenere basso il baricentro del corpo.
Allenare i passi chasse e il colpo.	Esercizi con il feeder. Passi chasse e colpo di diritto, di rovescio o a scelta.	L5 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> • Gli esercizi con il feeder permettono all'allievo di allenarsi controllando corsa e colpo; • Viene sviluppata la tecnica corretta.

b. Introduzione: affondo

Descrizione

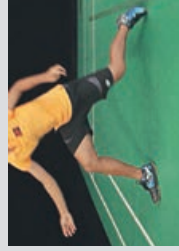
Affondo

- L'affondo è simile a un passo profondo. Nelle figure a lato viene illustrato quando e in che modo viene utilizzato l'affondo in campo;
- La maggior parte degli affondi viene eseguita sulla gamba dominante ma non sono da escludere quelli sull'altra gamba.

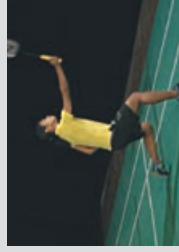
Quando e in che modo viene utilizzato l'affondo



A rete quando si gioca un net kill, un net shot e un lift.



A metà campo, quando il volano si trova di fianco al corpo (in difesa).



A fondo campo, quando il volano ha superato il giocatore.

Tecnica

- Il piede dominante è indirizzato verso il volano;
- Fare attenzione che il tallone atterri per primo a terra;
- Il ginocchio e il piede della gamba dominante sono sulla stessa linea/direzione, per proteggere il ginocchio stesso e i legamenti della caviglia;
- Anche la punta del piede è indirizzata verso il punto d'impatto del volano (questo assicura stabilità ed equilibrio);
- Il tallone partecipa e aiuta a rendere il movimento equilibrato;
- Piegare leggermente il ginocchio per ammortizzare l'impatto;
- Stendere dietro il braccio non dominante per contro-bilanciare il movimento.

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: www.bwfbadminton.org

Riferimenti alle lezioni: affondo

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Affondo.	Fare un affondo.	L3 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> • Inizialmente eseguire senza volano un net shot a rete; • Sottolineare l'importanza di intercettare il volano; • Evitare che il piede ruoti.
Equilibrio del corpo nella posizione a rete.	Fare un affondo.	L3 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> • Il corpo è leggermente proteso verso la rete con il braccio dominante in allungo; • Postura verticale corretta.

c. Introduzione ai colpi

Fase 1. Sviluppo dei colpi

Prendere e lanciare implica "l'interazione" diretta delle mani con un oggetto.

Colpire con una racchetta richiede al giocatore il calcolo della distanza tra la mano e il piatto corde della racchetta.

Tuttavia l'allenamento aiuterà il giocatore in questo calcolo: dal lanciare e prendere oggetti, al colpire il volano utilizzando una racchetta.

Fase 2. Colpire con la mano

La fase successiva al lancio e presa è colpire con la mano; per far ciò è necessario guardare attentamente l'oggetto volante e adeguare piedi e mani in modo che si riesca a colpirlo.

Far pratica da soli utilizzando il palmo della mano e colpire un palloncino.

Provare a colpire prima con una mano, poi con l'altra e poi in modo alternato.

Provare a mantenere alto l'oggetto eseguendo giochetti quali: accovacciarsi a terra e rialzarsi prima di ricolpire.



Facendo pratica da soli, utilizzare il dorso della mano per colpire un palloncino.

Provare a colpire prima con una mano, poi con l'altra e poi in modo alternato.

Provare a mantenere alto l'oggetto eseguendo giochetti quali: accovacciarsi a terra e rialzarsi prima di ricolpire.



Facendo pratica da soli mantenere alto un palloncino utilizzando i palmi o i dorsi di entrambe le mani.

Cercare di creare una sequenza di giochetti divertenti.



Mantenendo il palloncino sopra la testa con l'arto dominante, stendere verso l'alto l'altro braccio e ruotarlo in modo da poter vedere il palmo.

Quindi allontanare il palloncino dalla mano con il palmo.

Completare il movimento in modo che il giocatore possa vedere il dorso della mano (pronando l'avambraccio). Questo esercizio rappresenta la prima preparazione per la tecnica del colpo sopra la testa.



Con un palloncino effettuare scambi con un compagno utilizzando i palmi e i dorsi delle mani.

L'esercizio può essere svolto seduti a terra oppure in piedi.



Fase 3. Colpire con un'impugnatura molto corta

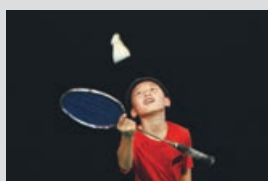
Colpire con un'impugnatura molto corta consente ai giocatori di raggiungere l'oggetto con la racchetta riducendo di molto il calcolo della distanza tra piatto corde e mano.



Tenere la racchetta vicino alla "T" con il dorso della mano rivolto verso l'alto.



Mantenere il palloncino o il volano in aria utilizzando la rotazione dell'avambraccio.



Tenere la racchetta vicino alla "T" con l'indice allungato sul telaio del piatto. Mantenere il palloncino o il volano in aria utilizzando la rotazione dell'avambraccio.



Tenere la racchetta vicino alla "T" con l'indice allungato sul telaio del piatto. Con l'altra mano posizionare il volano sulle corde.



Portare il piatto della racchetta all'indietro utilizzando la rotazione dell'avambraccio.



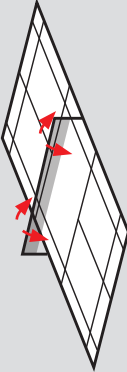


Colpire il volano utilizzando la rotazione dell'avambraccio (il giocatore può vedere il dorso della propria mano).

Fase 4. Transizione

Aumentare gradualmente la lunghezza dell'impugnatura mantenendo il controllo del palloncino. Utilizzare in seguito le stesse sequenze sostituendo il palloncino con il volano.



d. Gioco a rete

1. Net shot di rovescio

Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p data-bbox="395 1688 596 2036">Il net shot è un colpo giocato dalla propria zona frontale del campo, a quella frontale avversaria. Il volano deve essere indirizzato il più vicino possibile al nastro.</p> 	<p data-bbox="395 792 544 1167">Quando si è nella parte frontale del campo e il volano è già sceso sotto l'altezza del nastro. (area neutrale / difensiva)</p>	<p data-bbox="395 367 493 730">Per portare l'avversario a rete e creare spazio per un possibile attacco a fondo campo.</p> <p data-bbox="517 367 614 730">Forzando l'avversario a giocare lift si avrà la possibilità di attaccare.</p>
Suddivisione del movimento		
		
Preparazione <ul data-bbox="1114 1688 1227 2047" style="list-style-type: none">• Impugnatura a V;• Tenere la racchetta lontano e di fronte al corpo.	Backswing <ul data-bbox="1114 1229 1355 1610" style="list-style-type: none">• Passare ad un'impugnatura rilassata con il pollice;• Protendersi in modo rilassato;• Ruotare il braccio;• Portare le corde della racchetta verso il volano.	Forward Swing <ul data-bbox="1114 826 1254 1173" style="list-style-type: none">• Utilizzare l'avanzamento di tutto il corpo;• Spingere il volano in avanti e verso l'alto.
Preparazione <ul data-bbox="1114 1688 1227 2047" style="list-style-type: none">• Impugnatura a V;• Tenere la racchetta lontano e di fronte al corpo.	Follow Through <ul data-bbox="1114 389 1238 736" style="list-style-type: none">• Mantenere la racchetta alta e pronta per anticipare il prossimo colpo dell'avversario.	Follow Through <ul data-bbox="1114 389 1238 736" style="list-style-type: none">• Mantenere la racchetta alta e pronta per anticipare il prossimo colpo dell'avversario.

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: www.bwfbadminton.org

2. Net shot di diritto

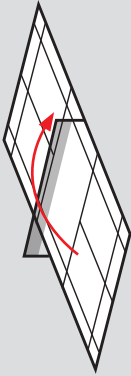

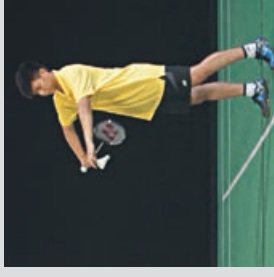

Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>Il net shot è un colpo giocato dalla propria zona frontale del campo, a quella frontale avversaria. Il volano deve essere indirizzato il più vicino possibile al nastro.</p>	<p>Quando si è nella parte frontale del campo e il volano è già sceso sotto l'altezza del nastro (area neutrale / difensiva).</p>	<p>Per portare l'avversario a rete e creare spazio per un possibile attacco a fondo campo.</p> <p>Forzando l'avversario a giocare lift si avrà la possibilità di attaccare.</p>
Suddivisione del movimento		
<p>Preparazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura a V; • Tenere la racchetta lontano e di fronte al corpo. 	<p>Backswing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protendersi in modo rilassato; • Ruotare il braccio; • Portare le corde della racchetta verso il volano. 	<p>Forward Swing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'avanzamento di tutto il corpo; • Spingere il volano in avanti e verso l'alto.
<p>Follow Through</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenere la racchetta alta e pronta per anticipare il prossimo colpo dell'avversario. 		

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: www.bwfbadminton.org



Riferimenti alle lezioni: net shot di rovescio e di diritto

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Net shots di rovescio e di diritto.	Net shot. Progressioni.	L3 ▶ V4 L3 ▶ V5	<p>Preparazione: tenere la racchetta lontana e davanti al corpo (braccio teso).</p> <p>Backswing: movimento piccolo e impugnatura rilassata.</p> <p>Forward swing: una spinta controllata oltre la rete, con impugnatura rilassata e buon controllo delle dita.</p> <p>Follow through: è necessario che il movimento sia piccolo, corto.</p> <p>Iniziare con il rovescio, poi passare al diritto e infine alternarli. Inizialmente, far pratica senza i passi, poi introdurre l'affondo.</p>
Scambio a rete con net shot.	Progressione.	L3 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> • Dita rilassate nel cambio d'impugnatura senza la rotazione della mano (far lavorare le dita).
Net shots con movimento. (partenza – passo – affondo)	Partenza e net shot.	L3 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere il controllo del braccio all'arrivo del volano. • Progressione: solo affondo, chasse-affondo, split step-chasse-affondo.
Giochi divertenti a rete.	Giochi per allenarsi a rete.	L6 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> • Leggere le norme di sicurezza nella descrizione dei giochi.

e. Servizio di rovescio

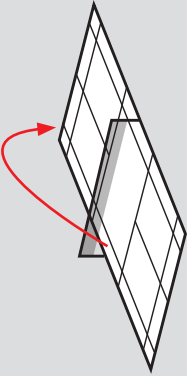
Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>Secondo le regole del gioco il volano deve essere indirizzato diagonalmente dalla propria area di servizio a quella avversaria. Il volano deve viaggiare vicino al nastro della rete.</p>	<p>Viene utilizzato nei doppi e nel singolo maschile per iniziare lo scambio da una situazione difensiva/ neutrale.</p>	<p>Per limitare l'attacco dell'avversario. Per crearsi opportunità d'attacco.</p>
		
Suddivisione del movimento		
		
<p>Preparazione</p> <ul style="list-style-type: none"> La postura può variare, ma la più comune è con il piede dominante avanti vicino alla "T" del campo; Utilizzare un'impugnatura corta e rilassata con il pollice (per i doppi); Tenere la racchetta lontana e davanti al corpo; Posizionare il volano davanti al piatto corde. 	<p>Backswing</p> <ul style="list-style-type: none"> Allontanare un poco, all'indietro, la racchetta; Il piatto corde risulta leggermente aperto e inclinato verso il corpo. 	<p>Follow Through</p> <ul style="list-style-type: none"> Continuare l'azione di spinta della racchetta; Tenere la racchetta alta per intimorire l'avversario ed intercettare la risposta.
<p>Forward Swing</p> <ul style="list-style-type: none"> Spingere il volano; La mano rilascia il volano che viene immediatamente colpito. 		

Riferimenti alle lezioni: servizio di rovescio

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Servizio di rovescio	Ripetizioni dell'impugnatura con il pollice e apprendimento del servizio.	L7  V3  V4	<ul style="list-style-type: none">• Dimostrazione e descrizione della tecnica richiesta;• Consiglio: colpire il volano immediatamente dopo averlo rilasciato.

f. Lift di rovescio e di diritto

1. Lift di rovescio

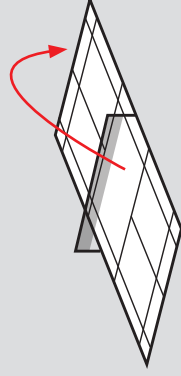
Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>I lift vengono indirizzati dall'area frontale a fondo campo. I lift d'attacco viaggiano ad un'altezza sufficiente ad oltrepassare la racchetta dell'avversario. I lift di difesa sono più alti.</p>	<p>Quando ci si trova nella parte frontale del campo e il volano sta scendendo appena sotto l'altezza del nastro (il giocatore è in una fase neutrale di gioco) è un buon momento per giocare un lift d'attacco.</p> <p>Quando ci si trova nella parte frontale del campo e il volano è già sceso di molto al di sotto dell'altezza del nastro (il giocatore è in fase difensiva di gioco), potrebbe essere necessario un lift di difesa.</p>	<p>I lift di attacco hanno lo scopo di oltrepassare l'avversario con l'obiettivo di fargli rigiocare un colpo più debole.</p> <p>I lift di difesa spingono a fondo campo l'avversario e permettono al giocatore di recuperare equilibrio e la posizione al centro del campo.</p>
<p>Suddivisione del movimento</p>		<p>Preparazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura a V; • Tenere la racchetta lontana e davanti al corpo; <p>Backswing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passare ad un'impugnatura rilassata con il pollice; • Protendersi in modo rilassato; • Ruotare l'avambraccio all'interno. <p>Forward Swing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colpire il volano. <p>Follow Through</p> <ul style="list-style-type: none"> • La rotazione esterna dell'avambraccio provoca la spinta/slancio della racchetta in avanti, il tutto tramite un'azione morbida e rilassata.

2. Lift di diritto

Dove si gioca

I lift vengono indirizzati dall'area frontale a fondo campo. I lift di difesa sono più alti.

I lift d'attacco viaggiano ad un'altezza sufficiente ad oltrepassare la racchetta dell'avversario.



Quando si usa

Quando ci si trova nella parte frontale del campo e il volano è già sceso di molto al di sotto dell'altezza del nastro (il giocatore è in fase difensiva di gioco), potrebbe essere necessario un lift di difesa.

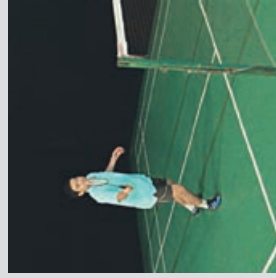
Quando ci si trova nella parte frontale del campo e il volano sta scendendo appena sotto l'altezza del nastro (il giocatore è in una fase neutrale di gioco) è un buon momento per giocare un lift d'attacco.

Perché si usa

I lift di difesa spingono a fondo campo l'avversario e permettono al giocatore di recuperare equilibrio e la posizione al centro del campo.

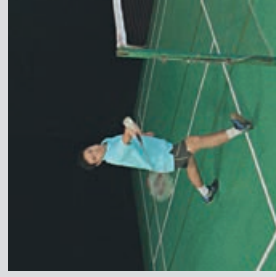
I lift di attacco hanno lo scopo di oltrepassare l'avversario con l'obiettivo di fargli rigiocare un colpo più debole.

Suddivisione del movimento



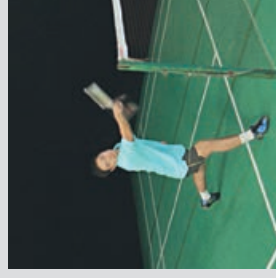
Preparazione

- Impugnatura a V;
- Tenere la racchetta lontana e davanti al corpo.



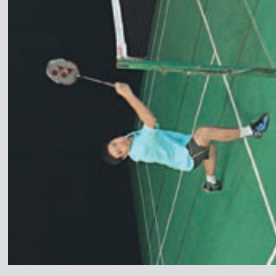
Backswing

- Protendersi in modo rilassato;
- Ruotare l'avambraccio all'esterno;
- Piegarlo il polso



Forward Swing

- "Raddrizzare" il polso;
- Colpire il volano.



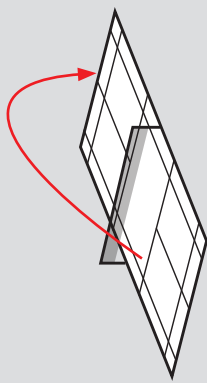



Follow Through

- La rotazione interna dell'avambraccio provoca la spinta / slancio della racchetta in avanti, il tutto tramite un'azione morbida e rilassata.

Riferimenti alle lezioni: lift di rovescio e di diritto

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Lift di rovescio	Allenarsi utilizzando l'esercizio del "Carosello".	L8 ▶ V3 ▶ V4	<p>Preparazione: la racchetta viene tenuta lontana e davanti al corpo; il piatto si trova sopra la mano e si protende in modo rilassato.</p> <p>Backswing: Il piegamento del gomito è eseguito velocemente e con un movimento corto, mentre l'avambraccio esegue una piccola pronazione.</p> <p>Forward swing: premere il pollice sul manico della racchetta e colpire il volano con un'azione corta e rapida (flick), il tutto mentre l'avambraccio esegue una supinazione e il gomito si allunga in avanti.</p> <p>Follow through: riposizionare la racchetta davanti al corpo.</p> <p>Obiettivo: eseguire un lift facendolo assomigliare ad un net shot.</p>
Lift di diritto	Allenarsi utilizzando l'esercizio del "Carosello".	L9 ▶ V3 ▶ V4	<p>Preparazione: la racchetta viene tenuta lontana e davanti al corpo; il piatto si trova sopra la mano e si protende in modo rilassato mentre l'avambraccio esegue una supinazione e il polso si piega.</p> <p>Backswing: il polso continua a piegarsi e l'avambraccio prosegue la supinazione.</p> <p>Forward swing: l'avambraccio esegue la pronazione mentre il polso si raddrizza; colpire il volano con un'azione corta e rapida (flick).</p> <p>Follow through: riposizionare la racchetta davanti al corpo.</p> <p>Obiettivo: eseguire un lift facendolo assomigliare ad un net shot.</p>
Giochi	"Carosello" con lift di rovescio e di diritto.	L10 ▶ V3 ▶ V4	

9. Servizio alto di diritto

Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>Secondo le regole del gioco, il volano deve essere indirizzato diagonalmente dalla propria area di servizio a quella avversaria. I servizi alti viaggiano verso il fondo dell'area di servizio avversaria e cadono verticalmente; tendono ad essere indirizzati verso il centro del campo per far sì che il ricevente non angoli troppo la risposta.</p>	 <p>Il servizio alto di diritto viene utilizzato nei singolari per iniziare uno scambio da una posizione neutrale/difensiva. I servizi alti di diritto vengono utilizzati di più nei singolari femminili e a volte in quelli maschili.</p>	<p>Come variazione (per costringere l'avversario ad una risposta diversa rispetto ai servizi corti).</p> <p>Forza il giocatore avversario a distrarsi dalla posizione del servente, concentrandosi sulla traiettoria alta del volano.</p>
Suddivisione del movimento		
		
Preparazione <ul style="list-style-type: none">• Adottare una postura sul fianco all'interno dell'area di servizio;• Impugnatura a V;• La racchetta e il volano sono tenuti in alto;• Il peso del corpo è sulla gamba posteriore;	Backswing <ul style="list-style-type: none">• Iniziare a trasferire il peso del corpo in avanti;• Lasciar cadere il volano a lato/davanti;• Abbassare la racchetta;• Piegare il polso e supinare l'avambraccio.	Forward Swing <ul style="list-style-type: none">• Continuare il trasferimento del peso del corpo sul piede anteriore;• La racchetta si muove in avanti;• La racchetta accelera il movimento grazie alla pronazione dell'avambraccio e al polso che si raddrizza;• Colpire il volano sul sughero: forte, davanti e a lato del corpo.
	Follow Through <ul style="list-style-type: none">• Lo slancio porta la racchetta a distendersi verso l'alto.	

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: www.bwfbadminton.org

4. Riepilogo

Iniziare ad allenarsi nella parte frontale del campo consente a tutti agli allievi un immediato miglioramento e un'esperienza positiva.

Durante l'insegnamento dei colpi è necessario suddividere il movimento in quattro parti:

- Preparazione;
- Backswing;
- Forward swing;
- Follow through.

La suddivisione del movimento in quattro parti consente all'insegnante di fornire un feedback chiaro e le giuste correzioni.

Tecniche d'insegnamento/sequenze utilizzate:

- dimostrazione - imitazione;
- per immagini;
- per tentativi e correzioni grazie ai feedback;
- senza volano e scomponendo il movimento.

La sequenza delle prime dieci lezioni è:

- Impugnatura e cambio d'impugnatura;
- Affondo;
- Gioco a rete.

A seguire:

- Servizio di rovescio;
- Lift di rovescio e di diritto;
- Servizio alto di diritto.

Modulo 6

Swing e lancio

Gioco a metà campo

CONTENUTI

1. Introduzione
2. Obiettivi
3. Spiegazione dei contenuti
4. Riepilogo

Modulo 6 Focus

Nei **moduli 5, 6, 7 e 8** vengono presentate le informazioni necessarie per l'insegnamento dei principali contenuti di *Shuttle Time*.

Le 22 lezioni, scaricabili separatamente in quattro file, corrispondono ai moduli 5, 6, 7 e 8.

Durante la lettura di questi moduli nel Manuale per i Teacher si dovrebbe far riferimento alle lezioni.

- Modulo 5: **10 lezioni per principianti** (10 lezioni da 1 a 10)
- Modulo 6: **Swing e lancio** (2 lezioni da 11 a 12)
- Modulo 7: **Lancio e colpo** (6 lezioni da 13 a 18)
- Modulo 8: **Imparare a vincere** (4 lezioni da 19 a 22)

Il modulo 6 tratta l'allenamento a metà campo. Le attività per i ragazzi di swing e lancio sono state ideate per prepararli ai colpi sopra la testa.

La velocità degli scambi aumenta in questa sezione e i Teacher hanno l'importante ruolo di monitorarla poichè la velocità è un fattore essenziale nel badminton.

Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 6

Entro la fine di questo modulo verranno chiariti i seguenti punti:

- la "posizione di partenza";
- l'importanza della velocità/destrezza nel manovrare la racchetta, del lancio e la capacità di mantenere lo scambio;
- il drive di rovescio e quando viene utilizzato;
- il drive di diritto e quando viene utilizzato.

1. Introduzione

Gli argomenti trattati nella sezione 2 "**Swing e lancio**" sono relativi allo sviluppo del gioco a metà campo e preparano i principianti ai colpi sopra la testa.

Sezione	Contenuti tecnici
Swing e lancio	<p>Allenamento a metà campo: le attività sono state ideate per preparare i principianti ai colpi sopra la testa. Le tecniche qui introdotte sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drive di rovescio; • Drive di diritto; • Block di rovescio.

Gli esercizi contengono gli obiettivi principali d'insegnamento.

Per tradizione (errata!) i principianti iniziano con le tecniche a fondo campo che di solito coincidono con la frustrazione dell'allievo e lo sviluppo di una tecnica scorretta.

In questo programma, invece, i principianti imparano prima le basi per il gioco nella parte frontale del campo guadagnando la confidenza necessaria per passare successivamente alle altre tecniche.

2. Obiettivi

Allenamento a metà campo

Entro la fine delle 10 lezioni per principianti gli allievi saranno in grado di:

- giocare a rete;
- fare scambi a rete;
- colpire dalla rete a fondo campo.

Gli obiettivi delle due lezioni relative al gioco a metà campo (11 e 12) sono:

- aumentare la velocità degli scambi;
- preparare gli allievi ai colpi sopra la testa.

Quando gli allievi si spostano dalla rete a metà campo hanno più tempo per concentrarsi sul volano vista l'incrementata distanza dall'avversario. Questa è la ragione per cui è possibile aumentare la velocità dei colpi rendendo più efficaci i movimenti della racchetta.

In questa parte del programma si chiarirà che è importante:

- prepararsi per tutti i colpi;
- recuperare una buona posizione dopo un colpo per essere pronti al colpo successivo.

Questi punti sono più semplici da imparare se gli allievi si accorgono che la velocità sostenuta dello scambio richiede più prontezza e attenzione.

3. Spiegazione dei contenuti

References to Lessons – Swing e lancio

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Posizione di partenza	Spiegare, mostrare e ribadire in tutti gli esercizi.	L11 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> • Protesi in avanti a ginocchia leggermente flesse, talloni sollevati da terra, racchetta davanti al corpo e piatto della racchetta sopra il livello della mano.
Movimento rapido della racchetta	Esercizi di lancio per la velocità di racchetta. Esercizi specifici.	L11 ▶ V3 L 11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere la racchetta davanti al corpo e iniziare con un'impugnatura rilassata: stringerla per generare potenza, utilizzare un movimento piccolo di swing della racchetta, follow through (ritorno in posizione) molto corto.

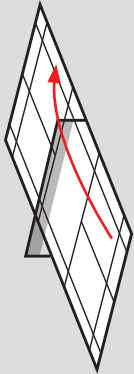
1. Drive di rovescio

Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>I drive di rovescio sono colpi tesi che tendono a viaggiare da metà a metà campo o a fondo campo avversario.</p>	<p>I drive di rovescio tendono ad essere utilizzati in situazioni neutrali, quando il volano non è né abbastanza alto per poterlo attaccare, né sufficientemente basso per i colpi di difesa. I drive di rovescio vengono inoltre utilizzati sia quando il volano si trova lateralmente, sia quando è davanti al corpo.</p>	<p>I drive di rovescio possono essere utilizzati per:</p> <ul style="list-style-type: none"> • diminuire le possibilità di attacco dell'avversario; • creare un possibile attacco indirizzando il volano in un'area sguarnita, oppure al corpo del giocatore.
<h3>Suddivisione del movimento</h3>		
		<p>Preparazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • A piedi pari alla rete con la racchetta alta e pronta.
	<p>Backswing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passare ad una impugnatura con il pollice, prone l'avambraccio (creare un angolo tra il braccio e la racchetta), piegare il gomito e andare incontro al volano con il piede non dominante. 	<p>Forward Swing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Supinare l'avambraccio; • Distendere il gomito e raggiungere il volano davanti/di lato; • Colpire con un'azione repentina, atterrare sul piede non dominante mentre si effettua il colpo o immediatamente dopo.
	<p>Follow Through</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimo follow through; • Tornare a piedi pari la rete con la racchetta alta e pronta. 	<p>Follow Through</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimo follow through; • Tornare a piedi pari la rete con la racchetta alta e pronta.

Riferimenti alle lezioni: drive di rovescio

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Drive di rovescio	Esercizi con il feeder per la velocità di racchetta e il gioco teso.	L11 ▶ V3 ▶ V4	Sottolineare le "posizioni di partenza" e di recupero dopo il colpo.

2. Drive di diritto

Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>I drive di diritto sono colpi tesi che tendono a viaggiare da metà a metà campo o al fondo campo avversario.</p> 	<p>I drive di diritto tendono ad essere utilizzati in situazioni neutrali, quando il volano non è né abbastanza alto per poterlo attaccare, né sufficientemente basso per i colpi di difesa.</p>	<p>I drive di diritto possono essere utilizzati per:</p> <ul style="list-style-type: none"> • diminuire le possibilità di attacco dell'avversario; • creare un possibile attacco, indirizzando il volano in un'area sguarnita, oppure al corpo del giocatore.
Suddivisione del movimento		
		
<p>Preparazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Racchetta alta e pronta; • Impugnatura a V. 	<p>Backswing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fare un passo laterale per raggiungere il volano; • Protendersi in modo rilassato piegando leggermente il gomito; • Supinare l'avambraccio e creare un angolo tra il braccio e la racchetta. 	<p>Follow Through</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimo follow through; • Tornare a piedi pari la rete con la racchetta alta e pronta.
	<p>Forward Swing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allungare il gomito; • Supinare e pronare l'avambraccio; • Colpire davanti al corpo; • Colpire il volano con un'azione repentina, atterrare sul piede non dominante durante o dopo il contatto. 	

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: www.bwfbadminton.org

Riferimenti alle lezioni: drive di diritto

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Drive di diritto.	Esercizi con il feeder per la velocità di racchetta e il gioco teso.	L11 ▶ V3	
Migliorare il gioco teso.	Gioco teso. Giochi per sviluppare il gioco a metà campo.	L11 ▶ V4 L12 ▶ V3 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none">• I giochi offrono agli allievi molta motivazione e divertimento, ma l'insegnante deve controllare che i colpi vengano effettuati con la tecnica corretta.

4. Riepilogo

Nelle lezioni 11 e 12, la velocità e la varietà degli scambi aumentano; gli esercizi fisici delle lezioni preparano gli allievi per i colpi sopra la testa.

Gli argomenti sviluppati sono:

- velocità della racchetta;
- abilità nel tenere lo scambio;
- colpi.

Modulo 7

Lancio e colpo

Gioco a fondo campo

CONTENUTI

1. Introduzione
2. Obiettivi
3. Spiegazione dei contenuti
4. Riepilogo

Modulo 7 Focus

Nei **moduli 5, 6, 7 e 8** vengono presentate le informazioni necessarie per l'insegnamento dei principali contenuti di Shuttle Time.

Le 22 lezioni, scaricabili separatamente in quattro file, corrispondono ai moduli 5, 6, 7 e 8.

Durante la lettura di questi moduli nel Manuale per i Teacher si dovrebbe far riferimento alle lezioni.

- Modulo 5: **10 lezioni per principianti** (10 lezioni da 1 a 10)
- Modulo 6: **Swing e lancio** (2 lezioni da 11 a 12)
- Modulo 7: **Lancio e colpo** (6 lezioni da 13 a 18)
- Modulo 8: **Imparare a vincere** 4 lezioni da 19 a 22)

Il modulo 7 tratta l'allenamento a fondo campo e lo sviluppo delle tecniche relative ai colpi sopra la testa.

Obiettivi d'apprendimento

Entro la fine di questo modulo, verranno chiariti i seguenti punti:

- la suddivisione del movimento dei colpi.
- le tecniche a fondo campo, tra cui:
 - clear di diritto;
 - drop di diritto;
 - smash di diritto;
 - salto a forbice.

1. Introduzione

Questa sezione è costituita da due lezioni che trattano le tecniche a fondo campo.

Sezione	Contenuti tecnici
Lancio e colpo	<p>Allenamento a fondo campo: vengono introdotte e sviluppate le tecniche dei colpi sopra la testa. Le tecniche qui trattate sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • clear di diritto; • drop di diritto; • smash di diritto; • salto a forbice.

Come nella lezione precedente, gli esercizi contengono gli obiettivi principali d'insegnamento.

Per tradizione (errata!) i principianti iniziano con le tecniche a fondo campo che di solito coincidono con la frustrazione dell'allievo e lo sviluppo di una tecnica scorretta.

Avendo invece già trattato le tecniche di base nella parte frontale del campo e acquisito dimestichezza a metà campo, è giunto il tempo d'introdurre le tecniche a fondo campo.

2. Obiettivi

Nelle sei lezioni relative al gioco a fondo campo, gli allievi svilupperanno le tecniche dei principali colpi sopra la testa: **clear**, **drop** e **smash**.

Queste verranno approfondite parallelamente alle tecniche di movimento richieste e in particolare al **salto a forbice**.

Molti insegnamenti e situazioni acquisite per la parte frontale e centrale del campo sono valide anche a fondo campo.

Questa esperienza, insieme alla dimestichezza guadagnata nelle lezioni precedenti, consentirà ai ragazzi di apprendere le nuove tecniche più velocemente.

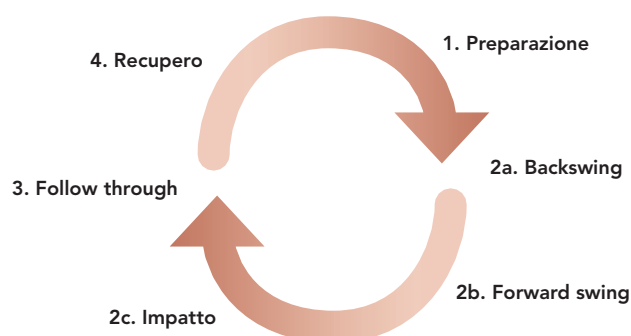
3. Spiegazione dei contenuti

In questa sezione vengono descritte le seguenti tecniche:

1. salto a forbice;
2. clear di diritto;
3. drop di diritto;
4. smash di diritto.

Prima della descrizione è importante spiegare la suddivisione del movimento dei colpi per facilitarne l'insegnamento.

Questa sequenza è conosciuta come il **ciclo del colpo**.



Preparazione

Ogni colpo inizia con una buona posizione di partenza e con la racchetta davanti al corpo. I giocatori dovrebbero far assumere alla racchetta una posizione di partenza indirizzata verso l'area in cui l'avversario intercetterà il volano.

Colpo

Il colpo può essere suddiviso in due parti: il backswing e il forward swing.

Molti principianti trovano difficoltà con la fase del backswing poiché hanno paura di mancare il volano. I giochi propedeutici al lancio e gli esercizi svolti senza volano consentiranno loro di guadagnare maggiore confidenza.

Follow through

La fase successiva all'impatto viene chiamata *follow through*. La durata dipende dal tipo e dalla potenza del colpo, se quest'ultimo può essere intercettato e infine dalla situazione tecnica.

Recupero

Una volta terminato il *follow through* avviene un rapido recupero che si trasforma automaticamente nella preparazione del colpo successivo. I principianti dovrebbero essere incoraggiati sin dall'inizio ad introdurre la fase di recupero nelle loro sessioni pratiche.

Il ciclo del colpo consente di descrivere le diverse fasi del colpo, di analizzare gli errori e fornire le relative correzioni.

Più avanti in questa sezione si possono trovare le immagini relative al clear e al drop di diritto.

1. Salto a forbice



Il salto a forbice è il movimento principale utilizzato per i colpi a fondo campo. Questa tecnica consente al giocatore d’intercettare il volano il più in alto possibile e di recuperare rapidamente una posizione di partenza adeguata.

Viene inoltre utilizzato quando il giocatore si trova leggermente sotto pressione nell’angolo di rovescio e vuole colpire di diritto.

- La gamba dominante fa un passo chasse all’indietro e sopporta il peso del corpo.
- La gamba dominante esegue un pivot grazie ad un salto (180°) mentre il piede non dominante atterra trasversalmente più indietro rispetto alla posizione di partenza assunta prima del salto. La posizione trasversale del piede rispetto alla direzione del corpo facilita l’arresto e il cambio di direzione. L’intero movimento termina con il piede non dominante che supera quello dominante.
- Fare il primo passo con la gamba dominante.
- Fare poi un passo chasse o un passo normale con il piede non dominante





Nota: la fase 2 e 3 vengono eseguite il più velocemente possibile senza pause intermedie.

Riferimenti alle lezioni: salto a forbice

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l’insegnamento
Salto a forbice	Introduzione al salto a forbice, prima senza e poi con i passi.	L13  V1  V2	<ul style="list-style-type: none"> • Indicare il ritmo corretto dei passi battendo le mani o contando: uno – due / tre – quattro.

Vedi immagini nella pagina successiva: clear di diritto.

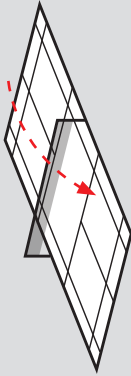


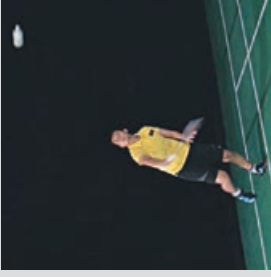
2. Clear di diritto

Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa	
<p>I clear viaggiano da fondo campo a fondo campo.</p> <p>I clear d'attacco devono essere sufficientemente alti per oltrepassare appena la racchetta dell'avversario.</p> <p>I clear di difesa sono invece più alti.</p>	<p>I clear vengono utilizzati quando ci si trova in attacco.</p>	<p>I clear spingono a fondo campo l'avversario creando spazio nella parte frontale del campo.</p> <p>I clear d'attacco mettono sotto pressione l'avversario perchè lo superano e lo forzano ad una risposta meno incisiva.</p> <p>I clear di difesa permettono al giocatore di avere più tempo per recuperare l'equilibrio e la posizione in campo.</p>	
Suddivisione del movimento			
			
Preparazione	Backswing	Forward Swing	Follow Through
<ul style="list-style-type: none">• Impugnatura a V;• Racchetta pronta e alta;• Braccio proteso verso l'alto;• Postura laterale.	<ul style="list-style-type: none">• La gamba dominante è in posizione posteriore;• L'anca partecipa al movimento ruotando in avanti;• La spalla e il braccio si muovono verso l'alto e in avanti;• Braccio e avambraccio ruotano all'esterno;• Il braccio segue la rotazione del tronco.	<ul style="list-style-type: none">• La gamba dominante passa in posizione frontale;• Braccio e avambraccio eseguono una rotazione interna;• Raggiungere il volano e colpirlo con forza sopra/ un poco avanti la spalla dominante.	<ul style="list-style-type: none">• Lo slancio della racchetta porta il braccio verso la linea mediana del corpo, il tutto con movimento fluido e rilassato;• Il piede posteriore atterra ed è pronto a proiettarsi in avanti.

Riferimenti alle lezioni: clear di diritto

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Clear di diritto	<p>Clear lungo linea.</p> <p>Scambio di clear di diritto.</p> <p>Scambio di clear di diritto con giochi.</p> <p>Allenamento del clear di diritto lungolinea.</p> <p>Scambio di clear di diritto.</p> <p>Gioco.</p>	<p>L13 ▶ V3</p> <p>L13 ▶ V4</p> <p>L14 ▶ V2</p> <p>L14 ▶ V3</p> <p>L14 ▶ V4</p>	<p>Sottolineare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • il colpo e la velocità del piatto corde della racchetta; • il punto d'impatto anticipato; • l'uso del salto a forbice per il recupero.

3. Drop di diritto

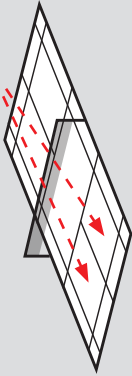


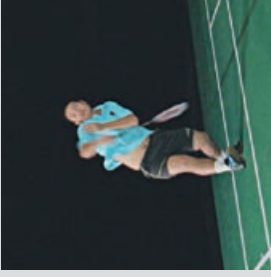
Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>I drop viaggiano da fondo campo alla parte frontale del campo avversario.</p> <p>I drop più lunghi tendono a cadere subito dopo la linea di servizio. I drop più corti cadono tra la rete e la linea di servizio.</p>	 <p>I drop sono utilizzati quando ci si trova in attacco.</p>	<p>I drop vengono utilizzati per:</p> <ul style="list-style-type: none">• creare spazio a fondo campo;• sbilanciare l'avversario;• forzare l'avversario ad eseguire un lift.
Suddivisione del movimento		
		
<p>Preparazione</p> <ul style="list-style-type: none">• Impugnatura a V;• Racchetta pronta e alta;• Braccio proteso verso l'alto;• Postura laterale.	<p>Backswing</p> <ul style="list-style-type: none">• La gamba dominante è in posizione posteriore;• L'anca partecipa al movimento ruotando in avanti;• La spalla e il braccio si muovono verso l'alto e in avanti;• Braccio e avambraccio ruotano all'esterno.	<p>Forward Swing</p> <ul style="list-style-type: none">• Braccio e avambraccio eseguono una rotazione interna;• Raggiungere il volano e colpirlo sopra/un poco avanti la spalla dominante;• Prima di colpire, rallentare/quasi fermare la rotazione del braccio e spingere/colpire in avanti il volano.
<p>Follow Through</p> <ul style="list-style-type: none">• Il piede posteriore atterra pronto a proiettarsi in avanti		

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: www.bwfbadminton.org

Riferimenti alle lezioni: drop di diritto

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Drop di diritto	Senza volano. Drop lungo linea. Lift e drop continuo. Lift-Drop-Net.	L15 ▶ V2 L15 ▶ V3 L15 ▶ V4 L16 ▶ V3	Il clear e il drop hanno la stessa azione, ma il drop, a differenza del clear è "spinto", questo perchè non necessita della stessa potenza del clear.
Clear e drop lungo linea	Variazioni. Singolo a metà campo.	L16 ▶ V4 L16 ▶ V5	Utilizzare e rimarcare la stessa azione/preparazione sia per il clear che per il drop.

4. Smash di diritto

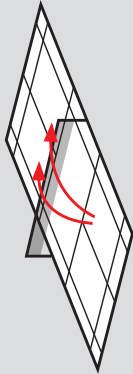



Dove si gioca	Quando si usa	Perchè si usa
<p>Gli smash viaggiano da fondo campo a metà campo/fondo campo avversario.</p> <p>Gli smash possono essere indirizzati anche al corpo del giocatore avversario.</p>	 <p>Gli smash vengono utilizzati per terminare l'azione d'attacco.</p>	<p>Lo smash di diritto è il colpo utilizzato con l'intenzione di vincere lo scambio o per forzare l'avversario ad una risposta debole e difensiva.</p>
Suddivisione del movimento		
		
Preparazione	Backswing	Forward Swing
<ul style="list-style-type: none">• Impugnatura a V;• Posizione di partenza rilassata;• Fare un passo dietro muovendosi quasi paralleli alla linea laterale del campo; caricare il peso del corpo sulla gamba dominante.	<ul style="list-style-type: none">• Saltare e in aria eseguire la rotazione del tronco. Il gomito è alto e in avanti mentre l'avambraccio inizia la supinazione;• Creare un angolo tra il braccio e la racchetta.	<ul style="list-style-type: none">• Continuare la rotazione in volo e con forza dirigere la racchetta verso il volano (pronare l'avambraccio);• Raggiungere e colpire il volano davanti la spalla dominante.
Follow Through	<ul style="list-style-type: none">• Terminare la rotazione del tronco e atterrare;• L'azione fluida e rilassata permette all'avambraccio di terminare la rotazione;• La racchetta è davanti al corpo.• Il piede posteriore atterra pronto a proiettarsi in avanti.	

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: www.bwfbadminton.org

Riferimenti alle lezioni: smash di diritto

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Smash di diritto.	Smash e smash-block. Lift-smash-block.	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	Smash: assicurarsi che l'allievo si trovi dietro il volano affinché quest'ultimo venga colpito davanti al corpo.

5. Block di rovescio davanti al corpo

Dove si gioca	Quando si usa	Perché si usa
<p>I block di rovescio, eseguiti davanti al corpo, viaggiano da metà campo alla parte frontale/metà campo dell'avversario.</p> 	<p>I block di rovescio vengono utilizzati in situazioni di difesa per rispondere ad uno smash vicino al corpo.</p> <p>Vengono utilizzati nei doppi e nei singoli.</p>	<p>I block di rovescio possono essere utilizzati per:</p> <ul style="list-style-type: none">• limitare le possibilità di attacco avversarie;• creare un'opportunità d'attacco eseguendo il block in una zona libera del campo per forzare l'avversario ad alzare.
Suddivisione del movimento		
		
Preparazione <ul style="list-style-type: none">• Impugnatura a V;• Tenere la racchetta protesa in avanti come da figura.	Forward Swing <ul style="list-style-type: none">• Distendere il gomito;• Mantenere il piatto corde rivolto verso la rete per colpire leggermente sotto il volano (parte inferiore del sughero);• Spingere in avanti il volano.	Follow Through <ul style="list-style-type: none">• Lo slancio porta la racchetta a dirigersi verso l'esterno del corpo con movimento fluido e rilassato;• Ristabilire l'impugnatura di base e la posizione della racchetta davanti al corpo.
Backswing <ul style="list-style-type: none">• Passare ad un'impugnatura rilassata con il pollice;• Gomito in Avanti,• Piegare il gomito;• Aprire/mostrare il piatto corde alla rete (rotazione del braccio, polso piegato).	Forward Swing <ul style="list-style-type: none">• Distendere il gomito;• Mantenere il piatto corde rivolto verso la rete per colpire leggermente sotto il volano (parte inferiore del sughero);• Spingere in avanti il volano.	Follow Through <ul style="list-style-type: none">• Lo slancio porta la racchetta a dirigersi verso l'esterno del corpo con movimento fluido e rilassato;• Ristabilire l'impugnatura di base e la posizione della racchetta davanti al corpo.

Scaricare il video clip di questa tecnica dal sito web della BWF: www.bwfbadminton.org

Riferimenti alle lezioni – difesa: block di rovescio davanti al corpo

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Suggerimenti per l'insegnamento
Block di difesa	Block e smash-block. Lift-smash-block.	L17 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4 L18 ▶ V2	Block: posizione di partenza con ginocchia flesse, baricentro in avanti e racchetta davanti al corpo.

4. Riepilogo

Sviluppo delle tecniche proposte: le abilità di movimento (salto a forbice) e il block di difesa consentono la creazione di esercizi più complessi e con più variazioni.

Le lezioni sinora tenute, associate ai giochi, aiutano lo sviluppo della tecnica dei colpi di diritto sopra la testa.

I seguenti punti sono molto importanti per tutti i colpi sopra la testa:

- impugnatura di base;
- supinazione nel backswing;
- pronazione nel forward swing;
- intercettare il volano il prima possibile.

Modulo 8

Imparare a vincere - Tattiche e competizioni

CONTENUTI

1. Introduzione
2. Obiettivi
3. Consapevolezza tattica
4. Spiegazione dei contenuti
5. Riepilogo

Modulo 8 Focus

Nei **moduli 5, 6, 7 e 8** vengono presentate le informazioni necessarie per l'insegnamento dei principali contenuti di Shuttle Time.

Le 22 lezioni, scaricabili separatamente in quattro file, corrispondono ai moduli 5, 6, 7 e 8.

Durante la lettura di questi moduli nel Manuale per i Teacher si dovrebbe far riferimento alle lezioni.

- Modulo 5: **10 lezioni per principianti** (10 lezioni da 1 a 10)
- Modulo 6: **Swing e lancio** (2 lezioni da 11 a 12)
- Modulo 7: **Lancio e colpo** (6 lezioni da 13 a 18)
- Modulo 8: **Imparare a vincere** (4 lezioni da 19 a 22)

Nel modulo 8 vengono introdotte e sviluppate le abilità tattiche di base: strategie per vincere nel gioco. Vengono trattate le abilità tattiche di base per singoli e doppi.

Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 8

Entro la fine di questo modulo, verranno chiariti i seguenti punti:

- consapevolezza tattica;
- abilità tattiche di base nel badminton.

1. Introduzione

Nella sezione 4 **"Imparare a vincere"**, vengono introdotti e sviluppati i principi di base sulla tattica da utilizzare nei singoli e nei doppi.

Nonostante questa sezione sia molto pratica il suo obiettivo è quello di far provare agli allievi la vera "natura" dei singoli e dei doppi.

Per riuscire nel badminton i giocatori devono fare i conti, in generale, con tre tipi di situazione: la difesa, la fase neutra e l'attacco.

2. Obiettivi

Per vincere i giocatori si troveranno davanti alla scelta e alla decisione del colpo da adottare. Questa scelta verrà fatta in base alla situazione di gioco: **difesa, fase neutra o attacco**.

Il primo punto di questo programma riguarda il **riconoscimento di queste tre situazioni** e cosa comportano per il giocatore.

Nel passaggio successivo il giocatore deve **prendere la decisione più adatta** in base alla propria valutazione dei fattori principali: spazio (altezza, larghezza e profondità), tempo (e pressione nel gioco), conoscenza di se stesso e dell'avversario.

Ciò che viene insegnato ai giocatori è:

- l'importanza di **"guadagnare spazio"** ad esempio forzando l'avversario a muoversi il più possibile, ma allo stesso tempo limitando i suoi movimenti e mantenendo una buona posizione. A tale scopo è importante saper riconoscere la posizione migliore e più equilibrata in campo;
- l'importanza di **"guadagnare tempo"** ad esempio colpendo il volano prima possibile in termini di altezza e vicinanza alla rete, dando così all'avversario meno tempo per reagire. La domanda fondamentale da porsi in questa situazione è: "Quando devo aumentare o diminuire il ritmo del gioco";
- l'importanza di capire i **propri punti di forza e di debolezza** per sviluppare gli scambi e favorire le situazioni in cui sia più facile sfruttare i propri punti di forza;
- l'importanza di riconoscere i **punti di forza e di debolezza dell'avversario**, in poche parole, ciò in cui riescono meglio e ciò in cui sono carenti;
- l'importanza di anticipare le mosse dell'avversario.

3. Consapevolezza tattica

Per consapevolezza tattica s'intende la capacità di riconoscere le situazioni in campo: le decisioni prese sono la conseguenza delle informazioni carpite. Le due componenti che costituiscono la tattica vengono spiegate ulteriormente nella seguente e dettagliata tabella.

Spazio	Giocatore	Avversario	Ritmo	Compagno
<ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare tutta la larghezza. • Utilizzare tutta la profondità. • Utilizzare tutta l'altezza. 	<ul style="list-style-type: none"> • I propri punti di forza. • I propri punti deboli. • Consapevolezza della propria posizione in campo. • Consapevolezza dello stato del proprio equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> • I punti di forza • dell'avversario • I punti deboli • dell'avversario • Capire in anticipo le intenzioni dell'avversario 	<ul style="list-style-type: none"> • Il ritmo di gioco che sto adottando mi consentirà di vincere? 	<ul style="list-style-type: none"> • Quali sono i suoi punti di forza? • Quali sono i suoi punti deboli? • Qual è la sua posizione in campo?

4. Spiegazione dei contenuti

Nel programma gli aspetti tattici di base vengono allenati creando situazioni simili al gioco, principalmente su metà campo.

Per gruppi numerosi è necessario:

- organizzare la lezione su più campi con tipi diversi di attività;
- variare il numero di allievi su ogni campo.

Di seguito vengono presentati alcuni esempi su come implementare gli esercizi relativi alla tattica lavorando con gruppi numerosi:

a. Dieci giocatori su un campo

Due squadre, composte da cinque allievi rispettivamente disposti su un lato e sull'altro del campo, giocano al "carosello" (le due squadre eseguono scambi l'una contro l'altra). Esistono vari tipi di situazioni in uno scambio che possono essere sviuppate come segue: scambi solo a rete, scambi a metà campo, scambi a fondo campo, scambi a tempo, ecc.

b. Alternanza o rotazione

Gli allievi giocano brevi partite: il vincitore resta in campo OPPURE gruppi di giocatori si alternano rispettando un ordine prestabilito.

c. Sistemi speciali

Torneo "su e giù": il vincitore sale di un campo mentre il perdente scende.

d. Competizione tra allievi di differenti livelli

Restringere il campo per i giocatori più deboli (ad esempio senza l'area frontale del campo o senza fondo campo).

e. Competizioni a squadre

Comporre squadre equilibrate e con lo stesso numero di giocatori (se possibile). Ogni giocatore assegna punti alla propria squadra in modo che ogni punto conquistato singolarmente valga per il punteggio totale finale della squadra.

Tutti i giochi e gli esercizi di queste lezioni sviluppano la consapevolezza tattica e aiutano ad acquisire esperienza che sarà utile nelle competizioni.

Le lezioni che trattano la tattica nei doppi introducono gli elementi fondamentali delle posizioni nel gioco del doppio, servendosi anch'esse di esercizi e giochi.

Riferimenti alle lezioni: tattiche – Imparare a vincere

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Commenti
Posizione di base.	Singoli su metà campo 1.	L19 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> • La posizione di base può essere definita come la posizione in campo che si ritiene migliore per intercettare al meglio la risposta avversaria; • Non è una posizione fissa.
Tattiche di singolo 1.	Singoli su metà campo 1.	L19 ▶ V2 ▶ V4	Utilizzo dello spazio e cambio di direzione: <ul style="list-style-type: none"> • “Come si può forzare l’avversario ad andare a fondo campo e creare spazio a rete?” • “Come si può forzare l’avversario ad andare a rete e creare spazio a fondo campo?”
Tattiche di singolo 2.	Singoli su metà campo 2.	L19 ▶ V3 ▶ V4	Utilizzo del tempo con i cambi di velocità: <ul style="list-style-type: none"> • “Come si possono utilizzare i colpi veloci come smash e clear d’attacco per creare possibilità di guadagnare punti?”
Tattiche di base di singolo.	Singoli su metà campo con variazioni.	L19 ▶ V4 L20 ▶ V2 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> • “Come si possono utilizzare le varie tattiche per guadagnare punti nel singolo?” • In tutti questi giochi verrà sviluppata la tattica.

Elementi	Esercizi	Lezioni (L) Video (V)	Commenti
Aprire il gioco nei doppi.	Ripasso del servizio di rovescio.	L21 ▶ V1	<ul style="list-style-type: none"> • Rimarcare l'importanza del servizio nel doppio. • Dare agli allievi il tempo necessario per allenare il servizio con appositi bersagli.
Vincere a metà campo nei doppi.	Gioco a metà campo/a rete. Gioco a metà campo 1. Gioco a metà campo 2.	L21 ▶ V2 L22 ▶ V2 L22 ▶ V3	<ul style="list-style-type: none"> • "Vincere la metà campo" è molto importante nei doppi e rappresenta la differenza principale tra singoli e doppi. • Questo richiede una buona destrezza della racchetta e il saperla maneggiare velocemente.
Formazione di attacco e difesa nei doppi.	Posizioni di gioco.	L21 ▶ V3 L22 ▶ V4	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziare senza volano e creare in seguito una situazione di gioco schematica, ad esempio, lift-smash-block.
Giocare i doppi.	Doppi.		<ul style="list-style-type: none"> • I tre aspetti vengono uniti (servizio, vincere la metà campo, posizioni di gioco).

5. Riepilogo

In queste lezioni (19-22) vengono introdotte e sviluppate le situazioni tattiche fondamentali con giochi ed esercizi.

È possibile ripetere le lezioni, gli esercizi per ribadire queste informazioni e fornire agli allievi un'ulteriore opportunità per sviluppare la propria consapevolezza tattica di base.

Modulo 9

Come organizzare le competizioni

CONTENUTI

1. Introduzione
2. Competizioni a eliminazione diretta
3. Girone all'italiana
4. A scaletta
5. Sistemi a piramide
6. Torneo sociale

Modulo 9 Focus

Nel **modulo 9** ci si concentra su come impostare una competizione e vengono fornite informazioni sui diversi tipi di torneo/competizione.

Obiettivi d'apprendimento

Entro la fine di questo modulo verranno chiariti i seguenti punti:

- i diversi modelli per le competizioni:
 - Competizioni a eliminazione diretta
 - Girone all'italiana
 - A scaletta
 - Sistemi a piramide
 - Torneo sociale

1. Introduzione

Il gioco del badminton può presentare diversi benefici: divertimento, nuove amicizie e benessere fisico. Per molte persone, tuttavia, l'opportunità di competere è la motivazione principale del loro coinvolgimento nello sport. In questa sezione verranno sottolineati diversi tipi di competizioni.

2. Competizioni a eliminazione diretta

Le competizioni a eliminazione diretta sono utili se si hanno molti partecipanti ma poco tempo per terminare il torneo. Con questa modalità, tuttavia, molti giocatori faranno pochissime partite. Questo tipo di torneo è il più semplice da organizzare se il numero di partecipanti è 2,4,8,16,32,64 o 128 con i partecipanti selezionati a caso e posizionati in ordine nel tabellone.

È tuttavia possibile apportare modifiche a questa modalità di base ad eliminazione diretta:

- se si ha a che fare con un numero diverso da 2, 4, 8, 16, 32, 64 e 128 alcuni giocatori avranno un bye (passeranno un turno senza giocare). Se sono presenti 14 partecipanti, il bye verrà dato al primo turno a due giocatori per ricreare le stesse condizioni di un tabellone da 16;
- i migliori giocatori possono essere teste di serie in base ai loro precedenti risultati o classifica. Tali giocatori sono inseriti lontani tra loro nel tabellone principale in modo che non s'incontrino durante i primi turni.

Di seguito viene illustrato un esempio di tabellone con 14 partecipanti e 4 teste di serie. Si noti che:

- i giocatori A,P,I e H sono teste di serie, quindi se vincono le proprie partite non s'incontreranno sino alle ultime fasi del torneo;
- il giocatore A e il giocatore P ottengono i bye al primo turno (non giocano) perchè vi sono solamente 14 partecipanti;
- a ciascuna partita viene assegnato un numero che facilita e rende più snello il compito del giudice arbitro del torneo.

Primo turno			Secondo turno			Semi finale			Finale		
N. Partita	Giocatori	Punteggio	N. Partita	Giocatori	Punteggio	N. Partita	Giocatori	Punteggio	N. Partita	Giocatori	Vincitore e punteggio
1	Giocatore A (Testa di serie n° 1)		7	Giocatore A		11			13		
	-										
2	Giocatore C		8			12					
	Giocatore D										
3	Giocatore E		9			10					
	Giocatore F										
4	Giocatore G		10			11					
	Giocatore H (Testa di serie n° 4)										
5	Giocatore I (Testa di serie n° 3)		11			12					
	Giocatore J										
6	Giocatore K		12			13					
	Giocatore L										
7	Giocatore M		13			14					
	Giocatore N										
8	-----		14			15					
	Giocatore P (Testa di serie n° 2)			Giocatore P							

3. Girone all'italiana

Con questo modello, tutti giocano contro tutti. Questo sistema offre a tutti i giocatori la possibilità di giocare lo stesso numero di partite. A titolo d'esempio, nella tabella sottostante, viene mostrato un campionato con 5 giocatori.

	Giocatore A	Giocatore B	Giocatore C	Giocatore D	Giocatore E	Partite vinte	Partite perse	Giochi vinti	Giochi persi	Differenza dei giochi	Classifica finale
Giocatore A											
Giocatore B											
Giocatore C											
Giocatore D											
Giocatore E											

Le partite possono essere giocate come segue:

Serie 1	Serie 2	Serie 3	Serie 4	Serie 5
A vs B	A vs C	A vs E	A vs bye	A vs D
C vs D	E vs B	Bye vs C	D vs E	B vs bye
E vs bye	Bye vs D	D vs B	B vs C	C vs E

Si noti che i giocatori A è sempre il primo nelle serie e i giocatori rimanenti (incluso il bye) ruotano in senso orario di un posto per creare una nuova serie di partite. **B** è in grassetto e in corsivo proprio per mostrare questa rotazione in senso orario (a partire da destra).

Nel caso si verifichi un pareggio, ovvero quando un giocatore vince lo stesso numero di partite di un altro, bisogna accordarsi sul parametro con cui stabilire il vincitore. Si utilizza:

- differenza dei giochi (set);
- differenza punti;
- scontro diretto.

Nel girone all'italiana il numero di partite da giocare aumenta considerevolmente con il numero totale di partecipanti al torneo. Nella tabella sottostante viene fornita una tabella molto utile che indica il numero di partite da giocare in base al numero di partecipanti.

Numero di squadre	Numero totale delle partite	Numero di gironi	Partite per squadra
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	9
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

4. A scaletta

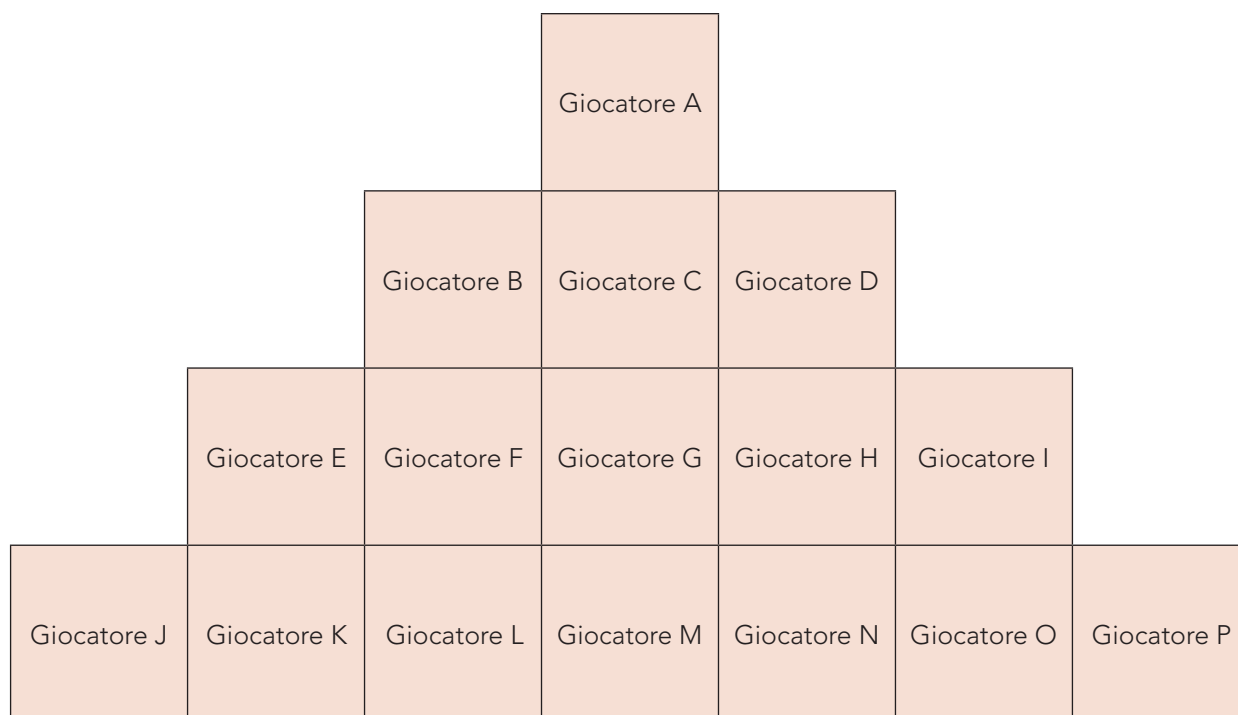
Il sistema a scaletta è un tipo di competizione in cui i giocatori vengono classificati in base alle abilità di gioco; i giocatori più bassi in classifica hanno la possibilità di sfidare i giocatori più alti e se il primo vince si sostituisce al perdente. Nell'esempio sottostante il giocatore **D** incontra il giocatore **A**; con la vittoria si scambiano di posizione.

1. <i>Giocatore A</i>		1. Giocatore D
2. <i>Giocatore B</i>		2. <i>Giocatore B</i>
3. <i>Giocatore C</i>		3. <i>Giocatore C</i>
4. <i>Giocatore D</i>		4. Giocatore A
5. <i>Giocatore E</i>		5. <i>Giocatore E</i>
6. <i>Giocatore F</i>		6. <i>Giocatore F</i>
7. <i>Giocatore G</i>		7. <i>Giocatore G</i>
8. <i>Giocatore H</i>		8. <i>Giocatore H</i>
9. <i>Giocatore I</i>		9. <i>Giocatore I</i>

5. Sistemi a piramide

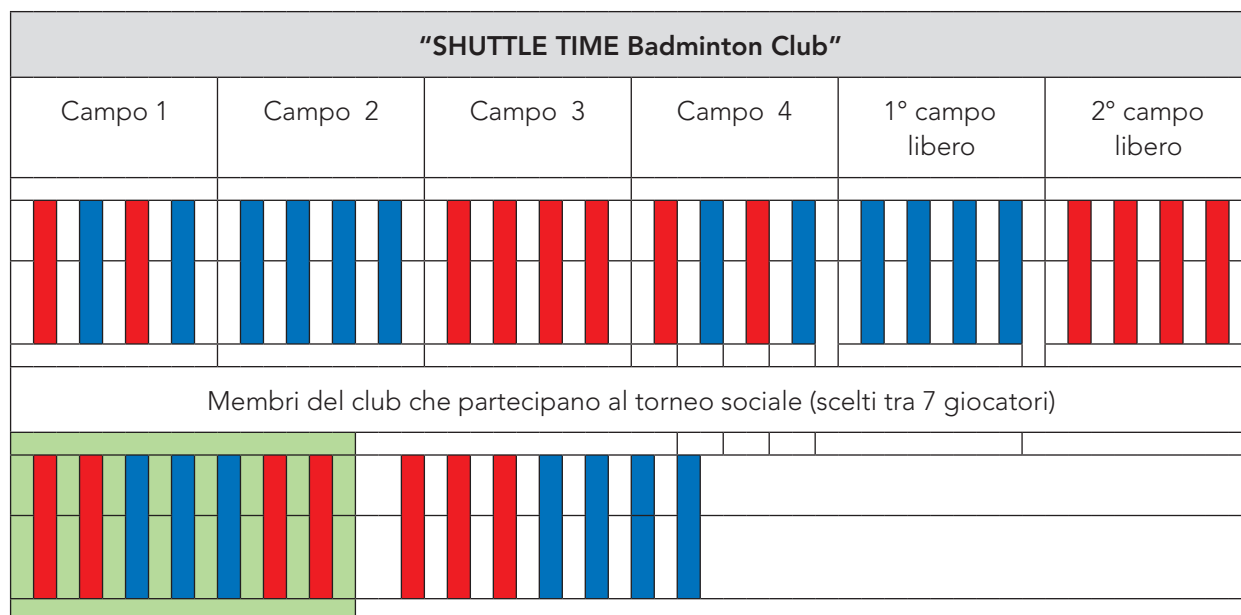
I sistemi a piramide sono simili a quelli a scaletta ma con un numero diverso di giocatori in ciascun livello. Questi ultimi possono:

- gareggiare contro altri dello stesso livello (il vincitore passa al livello successivo/sopra);
- gareggiare contro giocatori di livello superiore (e se vincono ne prendono il posto, come nel sistema a scaletta).



6. Torneo sociale

Molti club svolgono il proprio torneo sociale di sera durante gli orari d'allenamento. Nel diagramma seguente viene mostrato un esempio di come gestire questa situazione utilizzando una semplice bacheca. Questo esempio può essere adattato alle esigenze dei club.



- Arrivati in palestra i membri posizionano i propri simboli di riconoscimento sul livello più basso della bacheca in ordine di arrivo (rosso=donne, blu=uomini);
- il primo giocatore sul livello più basso prende il proprio simbolo di riconoscimento e quello di altri tre giocatori che intende sfidare da un totale di 7 (o qualsiasi altro numero si preferisca);
- questi quattro simboli di riconoscimento vengono posizionati sul campo 1; le partite possono avere inizio;
- i simboli rimanenti sul livello più basso della bacheca slittano a sinistra (prendono il posto dei 4 in gioco);
- questo sistema continua finchè non vengono occupati tutti e quattro i campi più i due campi liberi in attesa;
- quando termina una partita i 4 giocatori spostano i propri nomi al fondo del livello più basso della bacheca e i giocatori "del primo campo libero" si spostano nel campo disponibile;
- sebbene in questo esempio vengano mostrati 4 campi e incontri di doppio è facile adattarlo per i singoli o per meno/più campi.

Modulo 10

Regole semplificate del badminton

CONTENUTI

1. Panoramica
2. Il punteggio
3. Intervallo e cambio di campo
4. Singoli
5. Doppi

Modulo 10 Focus

Nel **modulo 10** vengono introdotte le regole di base del badminton: il punteggio, il servizio nel singolo e nel doppio e i relativi punteggi.

Obiettivi d'apprendimento per il Modulo 10

Entro la fine di questo modulo, verranno chiariti i seguenti punti:

- le regole di base del badminton;
- il punteggio nel badminton;
- il servizio, l'inizio del gioco e il punteggio nel singolo;
- il servizio, l'inizio del gioco e il punteggio nel doppio.

1. Panoramica

È possibile scaricare le regole del badminton e il regolamento delle gare dal sito web della BWF: www.bwfbadminton.org

Di seguito una breve panoramica: le regole semplificate del badminton.

2. Il punteggio

- In una partita si gioca al meglio dei tre set, sino a 21 punti per set;
- Ogni volta che si vince il punto si serve;
- I vincitori di uno scambio aggiungono un punto al proprio punteggio;
- A 20 pari, il giocatore che guadagna due punti consecutivi, vince il set/partita;
- A 29 pari, il giocatore che arriva prima a 30, vince il set/partita;
- Il giocatore che vince il set serve per primo al set successivo.

3. Intervallo e cambio di campo

- Quando uno dei due giocatori raggiunge 11 punti i contendenti hanno diritto a una pausa di 60 secondi;
- 2 minuti è la pausa consentita tra il primo e il secondo set;
- Nel terzo set, quando un giocatore raggiunge 11 punti, si effettua il cambio di campo.

4. Singoli


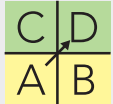
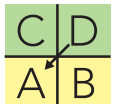

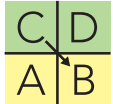
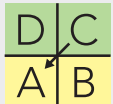


- All'inizio del set (0-0) e quando il punteggio del servente è pari, quest'ultimo serve sempre dal lato destro del proprio campo. Quando è dispari dal lato sinistro;
- Quando un servente vince uno scambio guadagna un punto e serve nuovamente dal lato opposto del proprio campo;
- Se il ricevente vince uno scambio guadagna un punto e diventa il nuovo servente. Il servizio verrà giocato a destra o sinistra in base al punteggio pari o dispari del giocatore.

5. Doppi

- Un servizio a coppia;
- Il servizio passa consecutivamente ai giocatori come mostrato nel diagramma;
- All'inizio del set e quando il punteggio è pari il servente serve da destra. Quando è dispari da sinistra;
- Se la coppia che serve vince lo scambio, guadagna un punto e lo stesso servente serve nuovamente dall'altro lato del campo;
- Se la coppia ricevente vince lo scambio, guadagna un punto e diventa la nuova coppia servente;
- I giocatori scambiano i rispettivi lati di servizio solamente quando vincono il punto con il proprio servizio.

Se i giocatori sbagliano a posizionarsi durante i turni di servizio, l'errore di posizione viene corretto quando viene scoperto.

Ipotizzando una partita di doppio tra A e B, contro C e D, se A e B vincono "a testa o croce" possono decidere se servire o ricevere. Se servono, A serve su C, quindi A diventa il servente iniziale, mentre C il ricevente iniziale.

Svolgimento dell'azione Spiegazione	Punteggio	Servizio da Lato del servizio	Servente e ricevente	Vincitore dello scambio
	Zero pari	Lato del servizio da destra. Essendo il punteggio del servente pari.	A serve a C. A e C sono rispettivamente il servente e il ricevente iniziali.	A e B 
A e B guadagnano un punto e si scambiano il lato del servizio. A serve nuovamente ma da sinistra. C e D mantengono le rispettive posizioni.	1-0	Lato del servizio da sinistra. Essendo il punteggio del servente dispari.	A serve a D	C e D 
C e D guadagnano un punto e il diritto al servizio. Nessuno cambierà la propria posizione sul campo.	1-1	Lato del servizio da sinistra. Essendo il punteggio del servente dispari.	D serve a A.	A e B 
A e B guadagnano un punto e il diritto al servizio. Nessuno cambierà la propria posizione sul campo.	2-1	Lato del servizio da destra. Essendo il punteggio del servente pari.	B serve a C	C e D 
C e D guadagnano un punto e il diritto al servizio. Nessuno cambierà la propria posizione sul campo.	2-2	Lato del servizio da destra. Essendo il punteggio del servente pari.	C serve a B	C e D 
C e D guadagnano un punto e si scambiano il lato del servizio. C serve nuovamente, ma da sinistra. A e B mantengono le rispettive posizioni.	3-2	Lato del servizio da sinistra. Essendo il punteggio del servente dispari.	C serve a A	A e B 
A e B guadagnano un punto e il diritto al servizio. Nessuno cambierà la propria posizione sul campo.	3-3	Lato del servizio da sinistra. Essendo il punteggio del servente dispari.	A serve a C	A e B 
A e B guadagnano un punto e si scambiano il lato del servizio. A serve nuovamente, ma da destra. C e D mantengono le rispettive posizioni.	4-3	Lato del servizio da destra. Essendo il punteggio del servente pari.	A serve a D	C e D 

Si noti che:

- l'ordine di servizio dipende dal fatto che il punteggio sia pari o dispari come nei singoli;
- il lato del servizio viene cambiato dalla coppia servente solo quando si guadagna il punto. In tutti gli altri casi i giocatori continuano a stare sui rispettivi lati di servizio su cui hanno giocato gli scambi precedenti. Ciò dovrebbe garantire l'alternanza del servizio tra i giocatori.



