Badminton : giocare dispari

Autor(en): **Eisenring, Doris**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 1

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000172

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Badminton: giocare dispari

di Doris Eisenring

Nel Badminton, come in altri giochi simili, ci si allena principalmente a coppie. Ciò risulta essere quasi analogo alla partita vera e propria, è più intenso e quindi più apprezzato. Allenarsi a coppie necessita un numero pari di giocatori; che fare quando il numero è dispari?

Forme d'esercizio

L'allenatore dispone di parecchie possibilità per colmare la lacuna, rispettivamente d'integrare il giocatore rimasto senza partner. Presentiamo e valutiamo succintamente, qui di seguito, le forme più conosciute e impiegate.
Nelle forme da 1 a 4 risulta necessario introdurre più di frequente la rotazione dei partner, in modo che eventuali vantaggi o svantaggi della forma d'allenamento in questione, siano ripartiti sull'assieme dei giocatori. Nella presentazione degli esercizi la necessità della rotazione non è più citata.

Forma d'allenamento 1

L'allenatore dispone di uno o più giocatori adulti quali assistenti. Completano il numero (pari) dei giocatori e aiutano nelle correzioni. Questa soluzione è la migliore di tutte, ma è intensiva e non sempre realizzabile.
Esperienze fatte nei club hanno mostrato che molti adulti assumono molto volontieri questa mansione, ma non regolarmente. Il monitore deve cercare nuovi assistenti per ogni allenamento, ciò che comporta un tempo supplementare di preparazione.

Forma d'allenamento 2

È lo stesso monitore a colmare la lacuna. I partecipanti accettano molto volentieri il monitore quale partner e realizzano progressi più velocemente. Dal canto suo il monitore può però occuparsi e correggere un solo partecipante. Può succedere che i rimanenti esercitano errori senza accorgersi. Risulta doppiamente difficile sradicare tali errori. Questa forma d'allenamento non deve quindi essere applicata a classi di principianti, bensì solo con buoni giocatori, che già conoscono il movimento giusto e possono correggersi a vicenda.

Forma d'allenamento 3

Un gruppo si esercita a tre con questa formula: una coppia si alterna a ogni colpo. Questa forma permette un'attività normale ma, per la coppia, è intensiva soltanto a metà. Negli esercizi che mirano al miglioramento della tecnica di corsa, questa forma non può essere utilizzata.

Forma d'allenamento 4

Il giocatore rimasto solo esegue un allenamento individuale con compiti speciali. Per esempio:
- servizio, lungo o corto, su bersagli (sono necessari molti volani)
- gioco contro la parete
- compiti d'osservazione
- esercizi di condizione fisica.

Con partecipanti interessati, questa forma è utilizzabile senza problemi e ogni qual volta si presenta il caso. Lo svantaggio principale è costituito dal fatto che allenarsi da soli è noioso e poco motivante. Eseguiti seriamente, questi compiti speciali hanno però effetti positivi (in particolare i compiti d'osservazione).

Forma d'allenamento 5

Un gruppo si esercita a tre. Ricevono un esercizio da svolgere adatto alle loro capacità, più intenso se l'allenante dispone di due partner d'allenamento. L'aumento dell'intensità di questa forma elimina la breve durata dell'allenamento. La coppia aumenta la precisione dei colpi e gli scambi diventano più lunghi.
Esempi di combinazioni a tre:

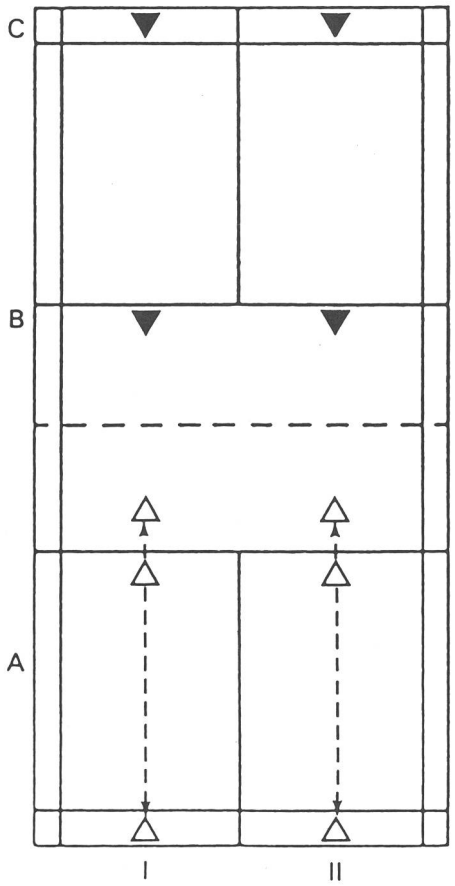
Combinazione di colpi

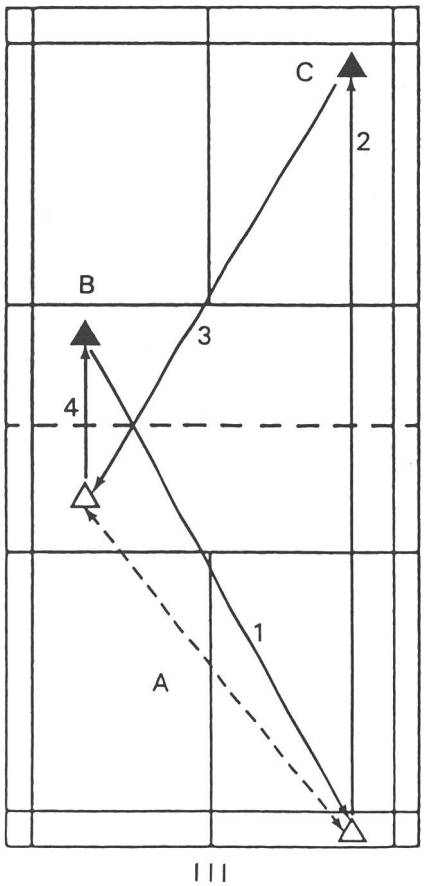
I
B gioca sempre lungo, C sempre corto. A gioca sempre in avanti Lob e dietro Drop. Per A si tratta di un esercizio di corsa molto intenso.

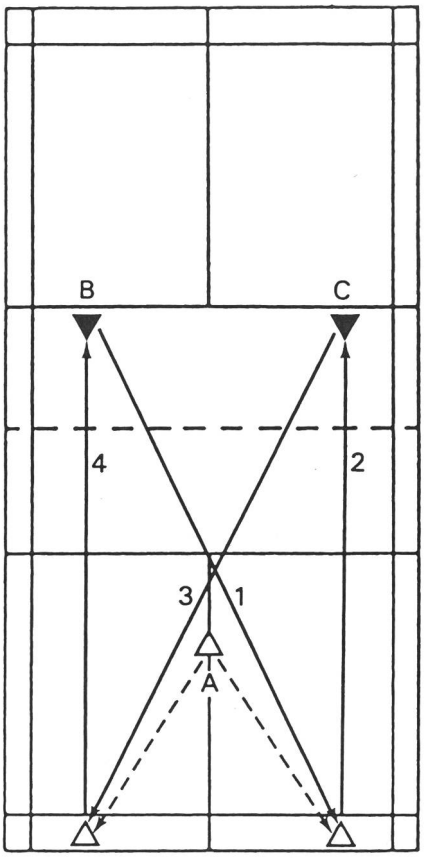
II
B gioca sempre corto, C sempre lungo, A gioca in avanti sempre Drop alla rete e dietro sempre Clear.

III
Come II, ma su tutto il campo. Si può svolgere l'esercizio aumentando la difficoltà: A deve giocare il Clear di rovescio e il Drop alla rete di diritto. Come mostra il disegno, A gioca sempre in linea retta, B e C sempre incrociato. Anche in questo caso ci sono due varianti: A gioca il Clear di diritto o di rovescio.

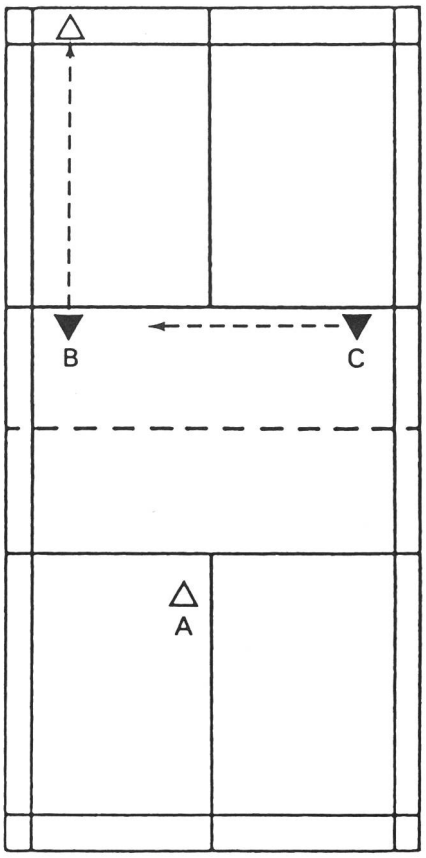
IV
B e C servono sempre in direzione dell'angolo opposto in diagonale, A gioca Drop in linea retta sull'altro partner corre fino a metà campo prima di appostarsi nell'altro angolo. Si può rendere più difficile l'esercizio facendo giocare



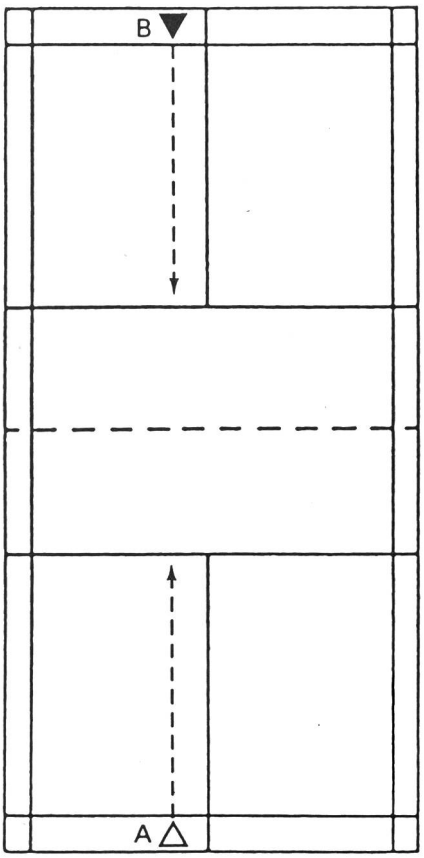




IV



V



VI

in linea retta B e C e A incrociato. Il lavoro di corsa può essere alleggerito permettendo ad A di giocare Clear.

Visione periferica

V

A gioca alternativamente su B e poi su C. B e C possono scegliere liberamente i colpi, ma dopo ogni battuta cambiano angolo di campo. A deve quindi togliere lo sguardo dal volano e concentrarsi sul suo partner d'allenamento.

VI

A e B si scambiano dei Clear. C si trova dietro a B, al di fuori delle delimitazioni del campo. C alza la racchetta: A non può giocare Clear. Anche in questo esercizio A deve togliere lo sguardo dal volano e osservare C. Per B è un esercizio di corsa: quando A gioca un Drop, B può raggiungere il volano solo correndo verso la metà del campo.

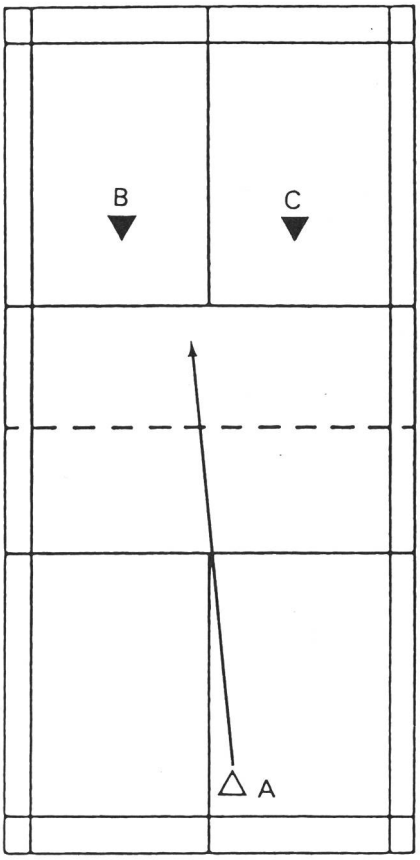
Lunghi scambi nell'allenamento della schiacciata

VII

A gioca solo Smash (schiacciata), B e C si difendono in modo che A possa attaccare con uno Smash.

L'esercizio è più difficile quando B e C difendono alternativamente lungo e corto oppure quando A attacca alternando Drop e Smash.

Gli esercizi I–VII sono esempi di possibili combinazioni a tre. Non è nostra intenzione, in caso di gruppi dispari, raccomandare proprio questi sette esercizi. È il monitore a scegliere le combinazioni a tre a seconda del tema e dello scopo della lezione. Attenzione a non isolare il trio dal resto dei partecipanti all'allenamento.



VII

Forma d'allenamento 6
(forme giocate)

- due giocano un doppio contro un singolo. Dopo ogni set si cambia fino a che tutti e tre i giocatori abbiano, per esempio, giocato in singolo due volte. Una vittoria dà 2 punti per il singolo, rispettivamente 1 punto per i due del doppio. Chi ha il maggior numero di punti?
- due partecipanti giocano l'uno contro l'altro. Il terzo è giocatore di riserva e tiene pronto un volano. Chi dei due giocatori commette un errore, lascia il posto alla riserva. Il giocatore rimasto ottiene un punto. Il nuovo giocatore apre una nuova partita. Chi, dopo un determinato periodo di gioco, ha il maggior numero di punti?
- questa forma può essere giocata da più di tre partecipanti: corsa in circolo. Dopo ogni colpo, il giocatore cambia dall'altra parte della rete. Chi commette un errore è eliminato; i rimanenti giocatori continuano fin a che il vincitore rimane solo in campo. Ottiene 1 punto e il gioco ricomincia daccapo con tutti i partecipanti. Il numero ideale di giocatori si situa fra 3 e 6, cosicché il tempo d'attesa non supera il minuto. Chi, dopo un determinato periodo di tempo ha il maggior numero di punti?

Questa forma può essere svolta anche in modo non competitivo: giocare, rincorrere il volano, giocare... senza eliminazione dopo un errore. □