Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 36 (1979)

Heft: 9

Rubrik: La lezione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

LA LEZIONE

Badminton

Testo: Max Lemmenmeier

Foto: Peter Bär

Tema: smorzata in colpo diritto alto (indroduzione e perfezionamento)

Scopo: conoscere lo svolgimento del movimento, esecuzione del colpo in situazioni difficili.

Presupposti: disimpegno basso (diritto e rovescio), servizio lungo nel singolo, disimpegno alto (diritto) sono colpi che devono essere conosciuti nella loro forma elementare

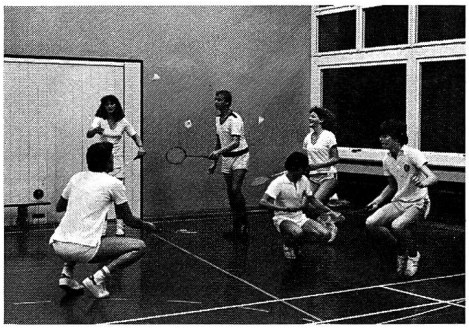
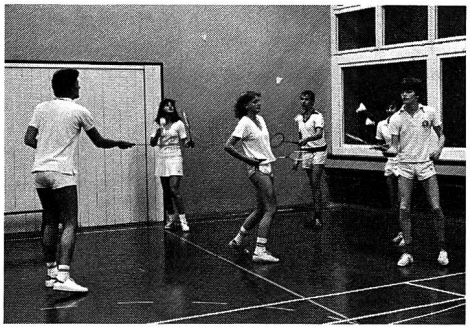
Impianti: 2 corti di badminton (palestra ordinaria)

Durata: 90 minuti

Classe: 16 allievi

Monitore: 1

Materiale: 4–5 dozzine di volani, 8 cerchi

Tema	*Descrizione degli esercizi*	*Organizzazione, materiale, presentazione*
1. Riscaldamento (5 minuti) Ginnastica propria al Badminton	– palleggiare il volano sulla racchetta – saltellare, correre, scattare, salti della rana, salti in alto, accovacciarsi – sedersi, coricarsi sul ventre e sul dorso – correre con bruschi cambiamenti di direzione evitandosi – passare il volano fra le gambe, lanciarlo in aria, dietro la schiena, passarlo alternativamente sotto la gamba destra e sinistra	dimostrazione del monitore visibile a tutti allievi a sciame tutti eseguono subito Foto A e B
	 Foto A	 Foto B
2. Ripetizione (10 minuti)	– esecuzione del disimpegno alto in colpo diritto a coppie – dapprima con un leggero impegno del polso, poi con l'impegno completo del tronco, del braccio e del polso – esecuzione a 2 del disimpegno basso (inviare il disimpegno più alto e lontano possibile), cominciare l'esercizio con un servizio lungo Osservazione: i giocatori devono tenersi sulla linea di fondo – esecuzione a coppie del disimpegno alto in colpo diritto. Dopo ogni colpo il giocatore deve rapidamente accovacciarsi e rialzarsi	6 allievi per corte, 2 allievi in ogni spazio libero dietro le corti Il monitore corregge

Tema	*Descrizione degli esercizi*	*Organizzazione, materiale, presentazione*
3. Introduzione alla smorzata alta in colpo diritto (stop) (5 minuti)	– dimostrazione e spiegazione del colpo – esecuzione secondo i documenti tecnici (foto C–E)	il monitore dimostra il colpo al gruppo che si trova dal lato di battuta del monitore

Svolgimento del colpo con cambiamento saltato del piede

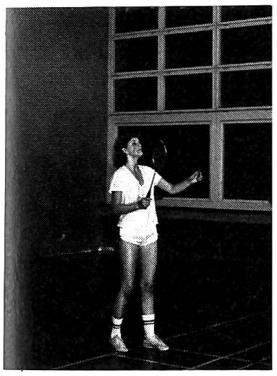


Foto C

Posizione di base

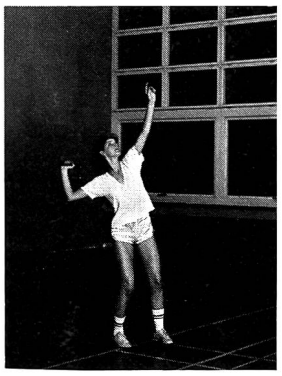


Foto D

Preparazione

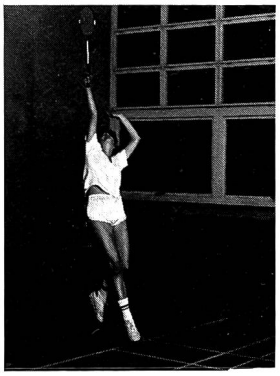
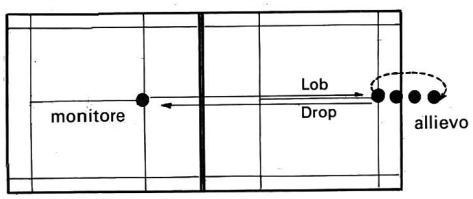


Foto E

Colpo con cambiamento saltato del piede

4. Prova e allenamento della smorzata (10 minuti)	– eseguire un servizio lungo, il compagno lo ritorna e così di seguito – 6 giocatori per corte, 4 giocatori nello spazio dietro. I giocatori che eseguono il servizio lungo si trovano presso la linea di servizio corto, i giocatori ritornano in smorzata sulla linea di fondo	gli allievi si mettono a coppie, il monitore li osserva e cerca di correggere gli errori più importanti
5. Allenamento e perfezionamento della smorzata (20 minuti)	– circuito con 4 cantieri: *1.o cantiere* (corte A, disegno 1, foto F) Il monitore invia disimpegni ai 4 allievi incolonnati nella corte opposta. Dopo aver eseguito il colpo, l'allievo si rimette in colonna Disegno 1	4 gruppi di 4 allievi, correzione di ogni allievo, il monitore deve inviare il volano accuratamente. Ad ogni cantiere lavora un gruppo che cambia dopo 5 minuti



	2.o cantiere (corte B) Gli allievi a coppie eseguono i colpi seguenti: quello che si trova a rete gioca dei disimpegni e l'altro che si trova sulla linea di fondo ritorna in smorzata	invertire i ruoli
	3.o cantiere (spazio dietro le corti) due allievi lanciano dei volani molto alti nella palestra ad altri due che rinviano in smorzata, cercando soprattutto di eseguire il colpo correttamente	i giocatori si correggono reciprocamente e invertono i ruoli
	4.o cantiere (spazio dietro le corti) Un giocatore esegue servizi lunghi, gli altri 3, in colonna per uno, rinviano in smorzata.	cambiare i giocatori al servizio

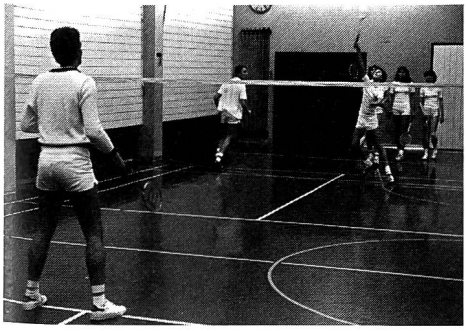
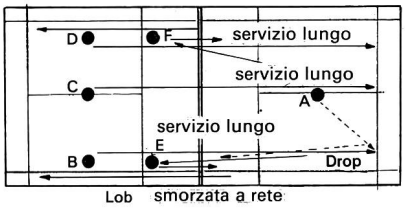
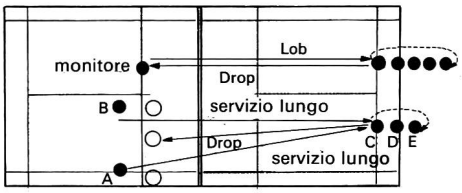
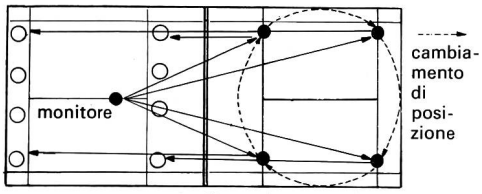


Foto F

6. Allenamento della smorzata (10 minuti)	– circuito di 3 cantieri: *1.o cantiere* (corte A, disegno 2) Un giocatore (A) si trova su una corte e 4 o 5 sull'altra. 2–3 di questi giocatori (B, C, D) si trovano a circa 30 cm dietro la linea di servizio corto, 2 altri (E, F) sono a rete. I giocatori B, C, D dispongono ognuno di 6–8 volani. Il primo	formare due gruppi di 5 e un gruppo di 6, cambiare cantiere ogni 5 minuti

Tema	*Descrizione degli esercizi*	*Organizzazione, materiale, presentazione*
Disegno 2  	(B) esegue un servizio lungo, il giocatore A ritorna in smorzata giusto dietro la rete su E o F che rinviano in smorzata a rete. A è nel frattempo tornato a rete e ha la scelta fra un disimpegno o una smorzata. In seguito l'esercizio continua con C e D al servizio lungo e si ricomincia il tutto con B e così di seguito fino all'esaurimento dei volani. L'esercizio deve svolgersi senza interruzione alfine che A sia sempre in movimento	all'esaurimento dei volani cambiare le posizioni correzione individuale degli allievi da parte del monitore
	2.o cantiere (mezza corte B, disegno 3) Stesso esercizio come nel primo cantiere. Il monitore invia dei disimpegni agli allievi che sono incolonnati ed eseguono a turno 3 smorzate e poi si mettono in coda	
Corte B: Disegno 3  Bersaglio: cerchi in legno	*3.o cantiere* (mezza corte B, disegno 3) 2 giocatori (A e B) sono dall'altra parte della rete e 3–4 giocatori nell'altro settore del campo. (C, D, E, F). Sulla linea di servizio corto, dove si trovano A e B, sistemare 2 cerchi. A e B eseguono, uno dopo l'altro, dei servizi lunghi che C cerca di rinviare in smorzata in uno dei cerchi. Dopo aver eseguito 2 smorzate il giocatore lascia il posto al compagno seguente e così di seguito	preparare sufficienti volani per A e B cambiare i giocatori al servizio
7. Applicazione, gioco (20 minuti)	– circuito di 4 cantieri *1.o cantiere* (corte A) Su ogni metà-corte, 2 giocatori disputano un incontro applicando tutti i colpi imparati per cercare di mettere l'avversario in difficoltà. Non è necessario conoscere le regole	4 squadre di 4 allievi; cambiamento di cantiere ogni 5 minuti
	2.o cantiere (corte B, disegno 4) 4 allievi si mettono ai 4 angoli della corte. Sull'altra corte il monitore dispone 8 cerchi che serviranno da bersaglio e prepara 16 volani con i quali esegue dei servizi su ognuno dei 4 giocatori. Il giocatore chiamato in causa cerca di rinviare il volano in uno degli 8 cerchi, ogni volta che riesce riceve 1 punto. Dopo 8 servizi, i 4 giocatori cambiano posizione nel senso delle lancette dell'orologio e così di seguito. Il monitore può variare a piacimento i suoi servizi. La squadra che avrà totalizzato più punti sarà dichiarata vincitrice	il monitore deve servire con precisione
Disegno 4  Bersagli: 4 cerchi Bersagli: 4 cerchi	*3.o cantiere* (spazio dietro le corti) 4 giocatori formano un cerchio e si giocano il volano in dolcezza cercando di mantenerlo in gioco più a lungo possibile *4.o cantiere* (spazio dietro le corti) I giocatori a coppie si giocano il volano applicando tutti i colpi imparati (senza rete)	
8. Conclusione (5 minuti)	– discussione sulla lezione – riordinare il materiale – doccia	

Lo sportivo legge: Gioventù e Sport

La rivista di educazione sportiva della

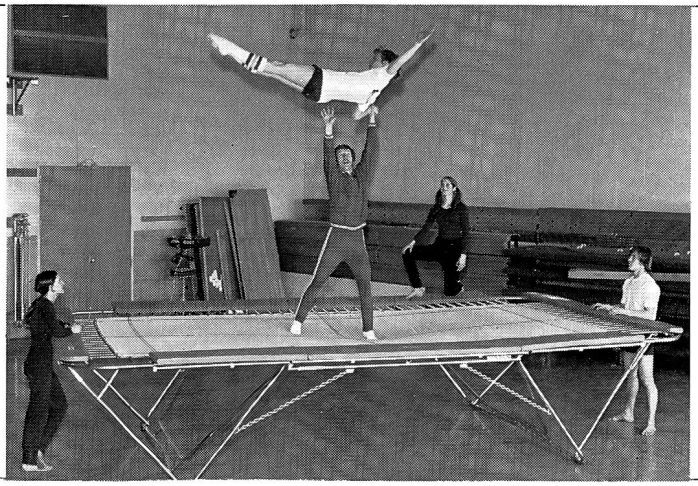
Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin

NISSEN

Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen per:
- trampolini
- mini-trampolini
- imbottiture per mini-trampolini
- doppi-minitrampolini
- tavole da tennis
- tappeti da ginnastica
- tappeti in gomma-piuma
- attrezzi sollevamento pesi

Chiedete il catalogo NISSEN dettagliato

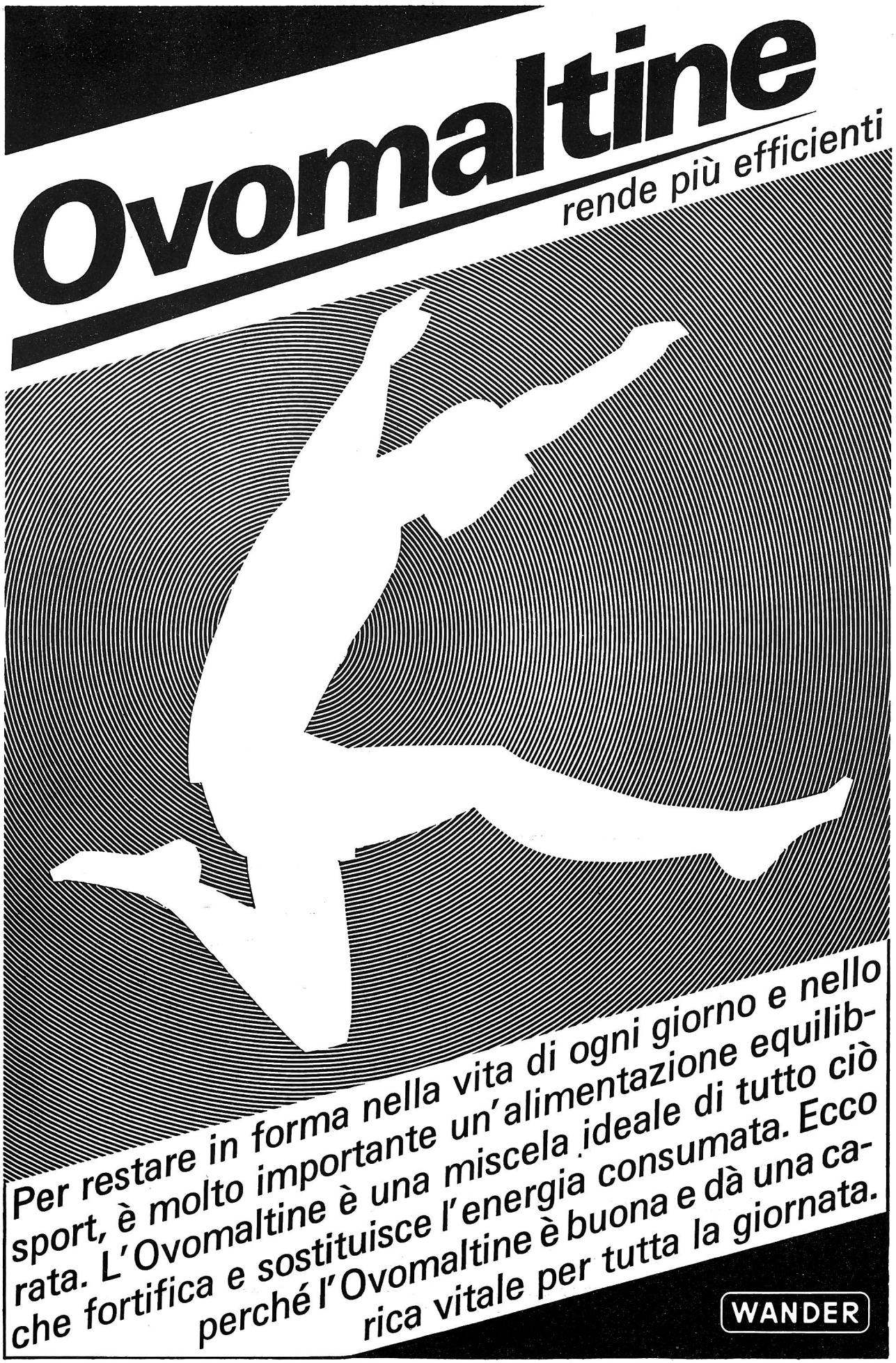


NISSEN

Nissen Trampoline SA
3073 Gümligen
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:
- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé


Ovomaltine
rende più efficienti
Per restare in forma nella vita di ogni giorno e nello sport, è molto importante un'alimentazione equilibrata. L'Ovomaltine è una miscela ideale di tutto ciò che fortifica e sostituisce l'energia consumata. Ecco perché l'Ovomaltine è buona e dà una carica vitale per tutta la giornata.
WANDER