

BADMINTON

Contenuti proposti

- Caratteristiche e dinamiche del gioco
 - Gioco di situazione
 - Gioco di spostamento ciclico (modelli e ciclo del movimento)
 - Gioco di racchetta
 - Grip
 - Meccanica del colpo
 - Colpi
 - Specialità: singolo/doppio/doppio misto
- Esercizi e giochi propedeutici
 - Lanciare e afferrare
 - Correre e saltare
 - Cambi di direzione a affondi
- Esercizi e giochi racchetta/volano
 - Importanza dell'avambraccio (pronazione/supinazione)
 - Giocoleria con T-grip/racchetta "corta"
 - Servizio corto di rovescio
 - Colpi sottomano
 - Colpi sopra mano
 - Colpi sopra testa
- Introduzione alla racchetta "lunga"
 - Grip corretti
 - Colpi sottomano: LIFT/NET SHOT
 - Colpi sopra mano: DRIVE/KILL
 - Colpi sopra testa: CLEAR/DROP/SMASH
- Idee per tornei scolastici
 - Saliscendi
 - Chi vince regna
 - Chi vince avanza
 - Tabelloni all'italiana
 - Tabelloni qualificazione/classificazione