



Ministero dell'Istruzione

# Scuola Attiva

PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA  
*junior*

SPORT  
E SALUTE

CON LO SPORT

CRESCERE

È UN GIOCO

DA RAGAZZI

PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA.





**Scuola Attiva Junior è un progetto promosso da:**



Un percorso multi-sportivo ed educativo, dedicato alle **scuole secondarie di I grado**, volto a promuovere lo sviluppo motorio globale dei ragazzi, a favorire la scoperta di tanti sport, a diffondere la cultura del benessere e del movimento.

Un'iniziativa realizzata insieme alle **Federazioni Sportive Nazionali**.



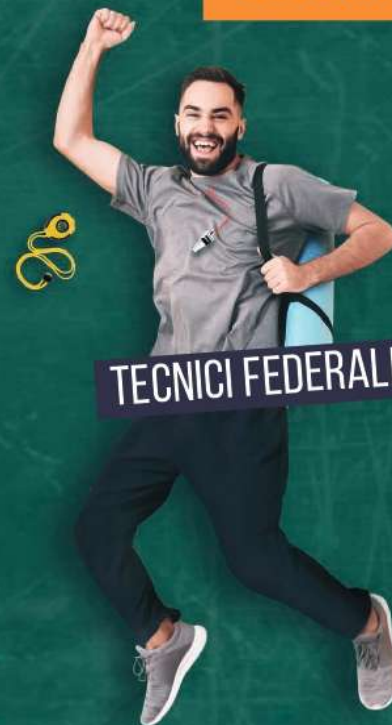
# DESTINATARI



RAGAZZI TRA GLI 11  
E I 13 ANNI



INSEGNANTI



TECNICI FEDERALI



FAMIGLIE



FEDERAZIONI  
SPORTIVE NAZIONALI



COMUNITÀ EDUCANTE



## UNA PROPOSTA SPORTIVA ED EDUCATIVA STRUTTURATA E COINVOLGENTE

- 🎯 Consentire un orientamento sportivo consapevole degli alunni, in base alle loro attitudini motorie e preferenze, favorendo l'avviamento e la prosecuzione della pratica sportiva.
- 🎯 Favorire la scoperta di tanti sport diversi ed appassionanti, offrendo anche alle scuole un know-how e strumenti specifici per riproporre le varie discipline, grazie agli insegnanti di Educazione fisica.
- 🎯 Promuovere lo sviluppo motorio globale dei ragazzi, utile alla pratica di tutti gli sport.
- 🎯 Diffondere la cultura del benessere e del movimento, con contenuti e strumenti innovativi e multimediali.
- 🎯 Offrire un servizio sociale alle famiglie, con attività sportiva gratuita per gli studenti, anche in orario pomeridiano, nelle scuole.



LE SETTIMANE  
DI SPORT

I POMERIGGI  
SPORTIVI

LE ATTREZZATURE  
SPORTIVE

LA CAMPAGNA  
INFORMATIVA  
“BENESSERE  
E MOVIMENTO”

LE FESTE FINALI E  
LA FESTA NAZIONALE



# SETTIMANE DI SPORT E POMERIGGI SPORTIVI

In ogni scuola sono proposti 2 sport, individuali o di squadra, per un'offerta multisportiva coinvolgente ed emozionante.

## LE SETTIMANE DI SPORT

Interi settimane dedicate ai diversi sport abbinati alla scuola, in cui tecnici federali affiancano l'insegnante di Educazione fisica durante l'orario di lezione.

Nuove sfide per i ragazzi, sotto la guida di tecnici esperti, un'occasione per approfondire i dettagli delle varie discipline per gli insegnanti di Educazione fisica.

## I POMERIGGI SPORTIVI

I due tecnici federali abbinati al plesso svolgono anche corsi gratuiti pomeridiani, nelle palestre messe a disposizione dalle scuole interessate.

Un'ulteriore opportunità per i ragazzi di praticare e approfondire le discipline proposte nelle Settimane di Sport!

1° SPORT

METÀ DICEMBRE – METÀ MARZO


2° SPORT

METÀ MARZO – FINE MAGGIO





PICCOLO KIT DI ATTREZZATURE SPORTIVE, MESSO A DISPOSIZIONE  
DELLE SCUOLE DALLE FEDERAZIONI SPORTIVE NAZIONALI



LASCIATO IN DOTAZIONE AGLI ISTITUTI SCOLASTICI,  
PER FAVORIRE LA PROSECUZIONE DEGLI SPORT SPERIMENTATI



ADEGUATO ALL'AMBITO SCOLASTICO E ALL'ETÀ DEI RAGAZZI,  
CONCORDATO CON LA COMMISSIONE TECNICO-SCIENTIFICA DI PROGETTO

## L'ABBIGLIAMENTO SPORTIVO

Un kit di abbigliamento brandizzato,  
spedito ai plessi, per i tecnici federali e  
l'insegnante referente di ogni scuola:

- Felpe
- T-shirt



## IL MATERIALE PER LA PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

Stampati per le scuole:

- Locandina
- Brochure





## LE FESTE FINALI

Una vera e propria Festa di sport all'interno dell'Istituto Scolastico, svolta in orario curricolare a fine anno, con percorsi e piccole competizioni/esibizioni sulle discipline già approfondite dai ragazzi.

Partecipano all'evento anche i tecnici federali abbinati alla scuola!

## LA FESTA NAZIONALE

Prevista una grande Festa finale di progetto, a Roma, per i vincitori del contest «Benessere e Movimento», se il contesto pandemico lo permetterà.



## 34 FEDERAZIONI AL FIANCO DI «SCUOLA ATTIVA JUNIOR»



FEDERAZIONE  
CICLISTICA ITALIANA



FEDERAZIONE  
GINNASTICA D'ITALIA



FEDERAZIONE  
ITALIANA BOCCHE



FEDERAZIONE  
ITALIANA BADMINTON



FEDERAZIONE ITALIANA  
BASEBALL SOFTBALL



FEDERAZIONE  
ITALIANA CANOTTAGGIO



FEDERAZIONE ITALIANA  
CANOA KAYAK



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA



CINOFILA SPORTIVA  
E TIRO



FEDERAZIONE ITALIANA  
DANZA SPORTIVA



FEDERAZIONE ITALIANA  
GIUOCO CALCIO



FEDERAZIONE ITALIANA  
GIUOCO HANDBALL



FEDERAZIONE ITALIANA  
GIUOCO SQUASH



FEDERAZIONE ITALIANA  
HOCKEY



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO  
LOTTA KARATE ARTI MARZIALI



FEDERAZIONE  
ITALIANA MOTONAUTICA



FEDERAZIONE ITALIANA  
PALLACANESTRO



FEDERAZIONE  
ITALIANA PALLAVOLO



FEDERAZIONE ITALIANA  
PESISTICA



FEDERAZIONE ITALIANA  
PENTATHLON MODERNO



FEDERAZIONE  
ITALIANA RUGBY



FEDERAZIONE  
ITALIANA SCHERMA



FEDERAZIONE ITALIANA  
SPORT INVERNALI



FEDERAZIONE ITALIANA  
SPORT ROTELLISTICI



FEDERAZIONE ITALIANA  
SCI NAUTICO E WAKEBOARD



FEDERAZIONE  
ITALIANA TENNIS



FEDERAZIONE  
ITALIANA TAEKWONDO



FEDERAZIONE ITALIANA  
TIRO CON L'ARCO



FEDERAZIONE ITALIANA  
TIRO A VOLO



FEDERAZIONE ITALIANA  
TENNISTAVOLO



FEDERAZIONE  
ITALIANA TRIATHLON



FEDERAZIONE  
ITALIANA VELA



FEDERAZIONE  
MOTOCICLISTICA ITALIANA



FEDERAZIONE  
PUGILISTICA ITALIANA





## **Proposte pratiche e suggerimenti per ragazzi, insegnanti e famiglie.**

Materiali digitali e cartacei pensati per favorire la diffusione della cultura del benessere e del movimento.

Per tutte le classi, **la campagna informativa** si affianca all'attività sportiva, con approfondimenti, esercizi e curiosità.

Previsto anche un **contest a premi** per le classi!

Momenti di confronto, condivisione e divertimento.

**Scuola Attiva**  
**PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA**  
*junior*





# ESERCIZIARIO 21

Qui di seguito sono illustrati e spiegati 21 esercizi/giochi, tanti come i punti per vincere un set, da proporre a scuola. Sono elencati in progressione dal più semplice al più complesso. L'ultimo è un classico gioco da fine sessione di allenamento.

Per ogni esercizio sono proposte differenti variazioni e accorgimenti considerando i materiali a disposizione e le abilità degli allievi, diversamente abili compresi.

## IL SEMAFORO

[https://drive.google.com/file/d/1ZIqerkSXJd0w8RWiIxo\\_2UXQCLyCQBCw/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1ZIqerkSXJd0w8RWiIxo_2UXQCLyCQBCw/view?usp=sharing)

In uno spazio delimitato, ai comandi dell'insegnante "*ROSSO! - VERDE! - GIALLO!*", gli allievi si muovono con differenti andature a seconda del colore chiamato.

Utilizzare movimenti di altre discipline sportive.

**Obiettivi:** utilizzo dello spazio. Attenzione. Utilizzo di differenti movimenti.

**Materiale:** eventuali cartoncini colorati, cinesini/coni per delimitare l'area.

**Variazioni:** corsa avanti, corsa indietro, passo chassè, passo incrociato, saltelli a piedi pari, saltelli su un piede, pivot, salti stile muro della pallavolo, ecc. Restringere l'area per stimolare gli allievi ad utilizzare con efficacia lo spazio. Posizionare ostacoli a terra da evitare.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle includere differenti movimenti con gli arti superiori e spinte differenti della carrozzina. Per la disabilità uditiva munirsi di fogli colorati con le scritte dei movimenti da eseguire. Per la disabilità visiva concedere l'utilizzo di spazi più ampi rimanendo lontani da muri o eventuali pericoli. Per la disabilità intellettiva semplificare i movimenti ove richiesto.



A coppie posizionarsi l'uno di fronte all'altro. Sincronizzando mani e piedi eseguire in successione: divaricata, piede destro avanti e sinistro posto indietro in diagonale rispetto al piede frontale, piede sinistro avanti e destro posto indietro in diagonale rispetto al piede frontale, bagher. Tra un movimento e l'altro ritornare sempre a piedi pari. Ripetere dall'inizio per un tot. di volte. Le mani degli allievi si muovono in contemporanea ai piedi a simulare un doppio *"dammi un cinque"*.

**Obiettivi:** utilizzo di differenti combinazione di movimenti. Ritmo. Sincronizzazione.

**Materiale:** nessuno.

**Variazioni:** aggiungere diversi movimenti con i piedi e con le mani e creare sequenze sempre più lunghe da ricordare.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle eseguire prima i movimenti con gli arti superiori e poi quelli con la carrozzina (ad esempio ruotarla di lato). Per la disabilità visiva, il compagno, esclama a voce ogni movimento da eseguire. Per la disabilità intellettiva semplificare i movimenti ed eseguirli con un ritmo più lento.



## LA MITRAGLIATRICE

[https://drive.google.com/file/d/1jHjtwCGtk6I21NgCX8OePXokT\\_fPsQP/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1jHjtwCGtk6I21NgCX8OePXokT_fPsQP/view?usp=sharing)

A coppie: un allievo posizionato davanti al muro deve scansare, stando sul posto, i volani lanciati sopra la testa dal compagno distanziato a minimo 3 metri di distanza. Per chi lancia: impugnare il volano con pollice ed indice e presentare il sughero in avanti, presentare il sughero indietro quando si "carica" il colpo (supinazione dell'avambraccio), presentare il sughero in avanti quando si rilascia il volano (pronazione dell'avambraccio).

Dopo cinque lanci si invertono i ruoli. È vietato mirare al volto dell'avversario.

**Obiettivi:** lancio e differenziazione. Prono-supinazione dell'avambraccio. Presa. Rapidità arti inferiori.

**Materiale:** volani. Se non disponibili palline arrotolate di carta di giornale

**Variazioni:** lanciare utilizzando anche la mano non dominante. Lanciare sopra mano o sotto mano. Se il volano/pallina viene bloccato, al prossimo giro, l'avversario avrà meno munizioni al suo arsenale.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle i volani/palline possono essere respinti con le mani oppure bloccati. Porre il lanciatore più lontano per permettere di schivare gli oggetti con la sedia. Per la disabilità visiva utilizzare palline di carta colorate di dimensioni più grandi e porre il lanciatore più lontano. Per la disabilità intellettiva permettere lanci sopra la testa, sopra mano, sotto mano con tecnica semplificata.



## LA FONTANELLA

<https://drive.google.com/file/d/1DehMMwPjzYsmhTIHQMxHSuZzhnnBxFfu/view?usp=sharing>

A coppie distanziati di qualche metro. L'allievo **A** lancia sopra la testa e il compagno **B**, immediatamente dopo, lancia sotto mano sul lato del diritto di **A**.

**A**, eseguendo un affondo, deve afferrare con una mano il volano di **B** mentre quest'ultimo deve afferrare a due mani il volano di **A**. Si ripete per un tot. di lanci dopo di che si invertono i ruoli.

**Obiettivi:** lancio e presa. Affondo. Passo a forbice. Sincronizzazione.

**Materiale:** volani. Se non disponibili palline di gomma piuma oppure palline arrotondate di carta di giornale.

**Variazioni:** **B** può lanciare sul lato del rovescio di **A**. Utilizzare la presa simile al rovescio con il pollice rivolto verso il pavimento.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle i volani/palline vanno lanciati più alti per permettere il movimento e la presa. Per la disabilità visiva utilizzare palline di carta colorate di dimensioni più grandi e permettere di afferrare a due mani. Per la disabilità intellettiva, in prima battuta, permettere lanci e prese libere.



## LA SCHERMA

<https://drive.google.com/file/d/18r0cViRpGcEEEE-FQCNH-Hj85Fht80sR/view?usp=sharing>

A coppie con una racchetta a testa impugnata a "V". Posizionarsi l'uno di fronte all'altro con la postura classica della scherma. Un allievo simula un attacco (avanza verso il compagno) e uno la difesa (indietreggia sull'attacco avversario). Il cambio di ruolo si esegue quando chi difende si arresta. Le racchette non devono mai toccarsi.

**Obiettivi:** modelli di movimento tipici del badminton e della scherma. Impugnature. Prono-supinazione dell'avambraccio.

**Materiale:** racchette. Se non disponibili utilizzare coni, bacchette, manici di scopa oppure solo l'arto superiore proteso in avanti.

**Variazioni:** ruotare continuamente l'attrezzo, sia in attacco sia in difesa, come se fosse un cacciavite (prono-supinazione dell'avambraccio).

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle eseguire l'esercizio senza racchetta, oppure posizionarla tra la seduta della carrozzina e le cosce. Per la disabilità visiva porre gli schermidori più lontani. Per la disabilità intellettiva porre gli schermidori più lontani e iniziare l'esercizio, in prima battuta, con la corsa avanti e la corsa indietro.

## L'HOCKEY

<https://drive.google.com/file/d/10y1O2kACILtI25MwfBZKWFHcQ7PfojvZ/view?usp=sharing>

A coppie: un allievo **A**, tenendo la racchetta con l'impugnatura a "V", al "**via!**" dell'insegnante parte facendo avanzare il volano a terra utilizzando e alternando il palmo (diritto) e il dorso (rovescio). Nel dorso allungare il dito pollice sul manico (impugnatura ad angolo).

Raggiunto il compagno **B**, posto a una certa distanza, si effettua il cambio. **B** esegue lo stesso percorso fermandosi nel punto da dove **A** era partito.

Giocare con più coppie contemporaneamente, con tutta la classe, per simulare una gara di velocità.

**Obiettivi:** velocità. Impugnatura. Prono-supinazione dell'avambraccio.

**Materiale:** racchette e volani. Se non disponibili utilizzare cartelline scuola e palline da tennis/di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** cambiare braccio per stimolare la lateralità e utilizzare palle/palline di spugna o da tennis al posto del volano per differenziare le spinte con la racchetta.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle eseguire l'esercizio con gli attrezzi poste sulle cosce. Per la disabilità visiva utilizzare palline o palle colorate di dimensioni più grandi. Per la disabilità intellettiva, in prima battuta, iniziare l'esercizio portando la racchetta e il volano/pallina tra le mani.



## IL GOLF

[https://drive.google.com/file/d/1M4x25xkkmCszm3xcMSS0DZp\\_8DveTORn/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1M4x25xkkmCszm3xcMSS0DZp_8DveTORn/view?usp=sharing)

Stessa idea come per l'hockey ma il volano andrà colpito con la tipica tecnica del golf e impugnando la racchetta a "V" a due mani. Ad ogni colpo posizionare il volano con il sughero verso l'alto per consentire di colpirlo al meglio...e non rovinare il telaio della racchetta!

**Obiettivi:** velocità. Impugnatura. Oscillazione del bacino. Propedeutica al servizio alto di diritto.

**Materiale:** racchette e volani. Se non disponibili utilizzare cartelline scuola e palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** utilizzare racchette da tennis/bastoni per differenziare lo swing e la distanza tra attrezzo e volano/pallina.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria in sedia a rotelle porsi di lato rispetto il volano/pallina e consentire di impugnare ad una sola mano. Per la disabilità visiva utilizzare palline o palle colorate di dimensioni più grandi. Per la disabilità intellettiva, in prima battuta, colpire il volano/pallina alzandolo da terra anche senza utilizzare lo stile del golf.

## L'AUTISTA

<https://drive.google.com/file/d/1VEjyv5noFvU3JlpTNaM4cf0S2HOJdPOa/view?usp=sharing>

A coppie. L'allievo **A** ad occhi chiusi impugna a due mani la testa della racchetta puntata nella parte lombare della propria schiena. La testa della racchetta equivale ad un volante. Il compagno **B** (l'autista), impugnando il manico a "V" guida **A** in uno spazio delimitato. Allungando il braccio l'autista spinge il compagno in avanti, flettendo il braccio costringe il compagno a muoversi indietro, ruotando il braccio **A** svolta a destra oppure a sinistra. Giocare in uno spazio prestabilito con tante coppie da evitare.

**Obiettivi:** utilizzo dello spazio. Impugnature. Movimenti tipici del braccio del giocatore di badminton. Gioco di squadra.

**Materiale:** racchette e cinesini per delimitare l'area. Se non disponibili le racchette è possibile utilizzare bottiglie di plastica.

**Variazioni:** restringere lo spazio. Posizionare ostacoli a terra da evitare.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle se autista può guidare il compagno utilizzando la voce. Quando è invece lui a farsi guidare la racchetta dell'autista deve toccare il dorso destro o sinistro per farlo svoltare, la parte alta per avanzare e la parte bassa per indietreggiare. Per la disabilità visiva concedere all'autista di muoversi in spazi più ampi, anche oltre lo spazio prestabilito. Per la disabilità intellettiva, in prima battuta, chi viene guidato può tenere un occhio aperto ed essere aiutato con la voce.



## **VOLANO POSTURE**

[https://drive.google.com/file/d/16OY03emPMtWII\\_V8A5miMVYxsu3be2nG/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/16OY03emPMtWII_V8A5miMVYxsu3be2nG/view?usp=sharing)

In uno spazio delimitato, impugnando la racchetta a "V" e ponendo sulle corde un volano con il sughero rivolto verso l'alto, si cammina e ad ogni "**stop!**" dell'insegnante ci si ferma con la postura richiesta. Tutti gli allievi si muovono contemporaneamente con l'obbligo di non sfiorarsi mai.

**Obiettivi:** utilizzo dello spazio. Equilibrio. Attenzione. Utilizzo di differenti posture e posizioni.

**Materiale:** racchette e volani. Se non disponibili diari, quaderni e palline da tennis o di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** restringere progressivamente lo spazio. Posizionare ostacoli da evitare. Allo stop richiedere di arrestarsi con una posizione da loro decisa e che deve variare continuamente. È possibile impugnare la racchetta corta (sulla T del telaio). Inserire un secondo volano da tenere in equilibrio. Con due racchette e due volani.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria in sedia a rotelle trasportare racchetta e volano sulle cosce. Per la disabilità uditiva, l'insegnante, sventolerà un fazzoletto allo stop e si porrà nel campo visivo dell'allievo. Per la disabilità visiva concedere l'utilizzo di spazi più ampi rimanendo lontani da muri o eventuali pericoli. Per la disabilità intellettiva semplificare le posizioni e permettere di sdraiare il volano sulle corde anziché tenerlo in verticale.

## **VOLANO PASSI**

<https://drive.google.com/file/d/1Z9OqodxtLNhl1ulpuz8f5r79rLJmipvr/view?usp=sharing>

In uno spazio delimitato, impugnando la racchetta corta oppure lunga a "V" e ponendo sulle corde un volano con il sughero rivolto verso l'alto, si cammina e ad ogni comando dell'insegnante si effettua un movimento specifico richiesto con gli arti inferiori. Tutti gli allievi si muovono contemporaneamente con l'obbligo di non sfiorarsi mai.

**Obiettivi:** utilizzo dello spazio. Equilibrio. Attenzione. Utilizzo di differenti movimenti.

**Materiale:** racchette e volani. Se non disponibili diari, quaderni e palline da tennis o di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** corsa avanti, corsa all'indietro, passi chassè, passi incrociati, pivot, saltelli a piedi pari, saltelli su un piede, ecc. Restringere progressivamente lo spazio. Posizionare ostacoli da evitare. Inserire un secondo volano da tenere in equilibrio. Con due racchette e due volani.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle trasportare racchetta e volano sulle cosce. Per la disabilità uditiva, l'insegnante, sventolerà allo stop un fazzoletto e si porrà nel campo visivo dell'allievo. Per la disabilità visiva concedere l'utilizzo di spazi più ampi rimanendo lontani da muri o eventuali pericoli. Per la disabilità intellettiva semplificare i movimenti e permettere di sdraiare il volano sulle corde anziché tenerlo in verticale.





## LA CANNONATA

[https://drive.google.com/file/d/1i3-Sw4pImT\\_g8XPVWWxs3AGW6hvcEE3b/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1i3-Sw4pImT_g8XPVWWxs3AGW6hvcEE3b/view?usp=sharing)

A coppie: un allievo **A** è prono a terra mentre un compagno **B** è in piedi dietro ad **A**. **B** esclama il nome del compagno **A**. Quest'ultimo alzandosi sprinterà in avanti con lo scopo di afferrare al volo il volano di **B** che sarà messo in gioco con un servizio alto di diritto ([https://www.youtube.com/watch?v=udbjRq8VCLs&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK\\_qUrU-Uc-&index=22](https://www.youtube.com/watch?v=udbjRq8VCLs&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK_qUrU-Uc-&index=22)) qualche secondo dopo aver esclamato il nome di **A**. Ad ogni sprint o ad ogni tot. di scatti invertire i ruoli.

**Obiettivi:** colpo, presa e affondo. Attenzione. Rapidità. Timing. Servizio alto di diritto.

**Materiale:** racchette e volani. Se non disponibili diari e palline di gomma piuma. Palloni.

**Variazioni:** richiedere di afferrare l'oggetto a due mani oppure ad una sola mano eseguendo l'affondo. È possibile utilizzare un lancio sopra la testa al posto del colpo oppure calciare una palla rasoterra usando il piatto, la punta, l'esterno, il collo del piede. Il compagno, una volta chiamato, dovrà sprintare e raggiungere la palla fermandola con piedi o mani.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle eseguire il servizio flick di rovescio ([https://www.youtube.com/watch?v=d7u\\_ox2InW4&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK\\_qUrU-Uc-&index=19](https://www.youtube.com/watch?v=d7u_ox2InW4&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK_qUrU-Uc-&index=19)). Consentire di far cadere il volano facendolo atterrare sulle cosce. Per la disabilità visiva utilizzare palline di carta colorate di dimensioni più grandi o la palla rotolata a terra. Per la disabilità uditiva, invece che esclamare il nome, toccare il dorso del compagno per farlo partire. Per la disabilità intellettiva permettere una posizione di partenza più agevole, ad esempio in posizione eretta.

## IL TERGICRISTALLO

<https://drive.google.com/file/d/1mHgCgxMZIpzcLuuPL44cl6KdfTtGS05I/view?usp=sharing>

L'allievo, impugnando la racchetta sulla T del telaio, palleggia sul posto colpendo il volano di rovescio o di diritto cercando di tenerlo in aria il più possibile.

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Timing. Propedeutica dei colpi lift di rovescio ([https://www.youtube.com/watch?v=-IBR2IUz62I&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK\\_qUrU-Uc-&index=4&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=-IBR2IUz62I&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK_qUrU-Uc-&index=4&t=3s)) e lift di diritto ([https://www.youtube.com/watch?v=O\\_6tWDj0q2M&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK\\_qUrU-Uc-&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=O_6tWDj0q2M&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK_qUrU-Uc-&index=5)).

**Materiale:** racchette, volani, palloncini gonfiabili. Se non disponibili diari, quaderni, cartelline e palline di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** colpire alternando un tot. di colpi di rovescio e un tot. di colpi di diritto. Non colpire il volano ma farlo rimbalzare sulle corde simulando il net di rovescio ([https://www.youtube.com/watch?v=2hf3b3-Id6E&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK\\_qUrU-Uc-&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=2hf3b3-Id6E&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK_qUrU-Uc-&index=2)) o il net di diritto ([https://www.youtube.com/watch?v=mq-xh3zaGL8&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK\\_qUrU-Uc-&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=mq-xh3zaGL8&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK_qUrU-Uc-&index=3)). Alternare net a lift.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e in prima battuta un palloncino anziché un volano. Per la disabilità utilizzare cartelline di grandi dimensioni e palloncini anziché un volano. Per la disabilità intellettiva promuovere il tocco dell'attrezzo senza impuntarsi sulla tecnica e utilizzare in prima battuta palloncini anziché volani.



## DESTRA O SINISTRA?

<https://drive.google.com/file/d/1f1mMS4wJPxNp89Ef9xPc3EgRh4ZTe4K7/view?usp=sharing>

L'allievo, impugnando la racchetta sulla T del telaio, palleggia sul posto alternando il braccio destro e il sinistro, colpendo il volano di rovescio o di dritto cercando di tenerlo in aria il più possibile.

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Lateralità. Timing. Propedeutica dei colpi lift di rovescio e di dritto.

**Materiale:** racchette, volani, palloncini gonfiabili. Se non disponibili diari, quaderni, cartelline e palline di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** colpire alternando un tot. di colpi di rovescio e un tot. di colpi di dritto. Colpire alternando l'impugnatura corta sulla T del telaio e quella lunga.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e in prima battuta un palloncino anziché un volano. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni e palloncini anziché un volano. Per la disabilità intellettiva promuovere il tocco dell'attrezzo senza impuntarsi sulla tecnica e utilizzare in prima battuta palloncini anziché volani.

## VALE TUTTO

[https://drive.google.com/file/d/1VdoaYEX55e7qiEg2K\\_g4DcQIoZnKpQMY/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1VdoaYEX55e7qiEg2K_g4DcQIoZnKpQMY/view?usp=sharing)

L'allievo, impugnando la racchetta sulla T del telaio, palleggia sul posto alternando il tocco della racchetta al tocco di qualsiasi parte del corpo. Vale tutto!

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Timing. Fantasia motoria.

**Materiale:** racchette, volani, palloncini gonfiabili. Se non disponibili diari, quaderni, cartelline e palline di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** colpire più volte consecutivamente con una o più parti del corpo. Non colpire il volano ma farlo rimbalzare sulle corde simulando il net di rovescio ([https://www.youtube.com/watch?v=2hf3b3-Id6E&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK\\_qUrU-Uc-&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=2hf3b3-Id6E&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK_qUrU-Uc-&index=2)) o il net di diritto ([https://www.youtube.com/watch?v=mq-xh3zaGL8&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK\\_qUrU-Uc-&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=mq-xh3zaGL8&list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK_qUrU-Uc-&index=3)).

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e in prima battuta un palloncino anziché un volano. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni e palloncini anziché un volano. Per la disabilità intellettiva promuovere il tocco dell'attrezzo senza impuntarsi sulla tecnica e utilizzare in prima battuta palloncini anziché volani.



## IL CANESTRO UMANO

[https://drive.google.com/file/d/1myEhh4Wk4TiQc\\_s9rLna82IrdxO82Nbd/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1myEhh4Wk4TiQc_s9rLna82IrdxO82Nbd/view?usp=sharing)

L'allievo, impugnando la racchetta sulla T del telaio, palleggia sul posto eseguendo minimo tre tocchi di rovescio o diritto. Dopo tre o più tocchi dovrà cercare di fare canestro. Si gioca tutti insieme e allo "**stop!**" dell'insegnante vince l'allievo che ha realizzato più punti sommando i propri canestri.

- 1 punto per ogni canestro nei pantaloni
- 2 punti per ogni canestro nella maglia (collo)
- 3 punti per ogni canestro nella maglia (nuca)

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Timing. Propriocezione corporea.

**Materiale:** racchette, volani, palline arrotolate di carta di giornale. In assenza di racchette utilizzare diari, quaderni, cartelline.

**Variazioni:** è possibile utilizzare un lancio dal basso verso l'alto anziché il palleggio con la racchetta. Stabilire nuovi e stimolanti canestri (nella tasca, nei calzini) con punti maggiorati.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e anche solo un palleggio prima di ricercare il canestro. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni. Per la disabilità intellettiva promuovere il lancio con le mani ed anche solo un palleggio prima di ricercare il canestro.

## IL CUCCHIAIO

[https://drive.google.com/file/d/1hxixP71YOL-TdFCIQ\\_UDqSwm09NNh020/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1hxixP71YOL-TdFCIQ_UDqSwm09NNh020/view?usp=sharing)

L'allievo, impugnando la racchetta sulla T del telaio, lancia il volano in aria. Utilizzando il diritto cercare di sdraiarlo/ammortizzarlo sulle corde. È possibile palleggiare prima di sperimentare la presa del volano. L'azione del gesto del cucchiaio (raccolta del volano) deve risultare morbida e la racchetta, durante la discesa del volano, deve essere posizionata sul lato esterno del volano per permettere il recupero ed evitare che il volano stesso rimbalzi sulle corde.

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Presa rallentata. Timing. Propriocezione corporea.

**Materiale:** racchette, volani, palline arrotolate di carta di giornale. In assenza di racchette utilizzare diari, quaderni, cartelline.

**Variazioni:** sperimentare il cucchiaio inginocchiandosi a terra. Cambiare mano.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e dopo un palleggio o un lancio sperimentare il cucchiaio. Il volano potrebbe essere lanciato, dal basso verso l'alto, da un compagno. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni e palline di carta voluminose. Per la disabilità intellettiva il volano potrebbe essere lanciato, dal basso verso l'alto, da un compagno.



L'allievo, impugnando la racchetta sulla T del telaio, palleggia liberamente di rovescio e di diritto. Ponendosi sotto il volano farlo atterrare, ammortizzando con il dorso, sulla schiena. Con un colpo di reni riportarlo in aria e ritornare a palleggiare.

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Propriocezione corporea. Mobilità colonna vertebrale.

**Materiale:** racchette, volani, palline arrotolate di carta di giornale. In assenza di racchette utilizzare diari, quaderni, cartelline.

**Variazioni:** colpire alternando l'impugnatura corta sulla T del telaio e quella lunga.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e fermare il volano afferrandolo con la mano non della racchetta, oppure bloccandolo tra braccio e avambraccio (gomito) o tra le cosce. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni, palline di carta voluminose oppure un palloncino. Per la disabilità intellettiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni, palline di carta voluminose oppure un palloncino da fermare sul dorso o da stoppare tra le ginocchia.

## DUE È MEGLIO DI UNO

[https://drive.google.com/file/d/18CGv4DAJ1xOh0dhzHKTHFV\\_Jy-Kuq8QT/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/18CGv4DAJ1xOh0dhzHKTHFV_Jy-Kuq8QT/view?usp=sharing)

L'allievo, impugnando due racchette sulla T del telaio, palleggia sul posto colpendo il volano di rovescio o di diritto, con la racchetta destra o sinistra e con lo scopo di tenerlo il volano in aria il più possibile.

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Lateralità. Timing. Propedeutica dei colpi lift di rovescio e lift di diritto.

**Materiale:** racchette, volani, palloncini gonfiabili. Se non disponibili diari, quaderni, cartelline e palline di gomma piuma oppure palline arrotolate di carta di giornale.

**Variazioni:** colpire alternando un tot. di colpi di rovescio e un tot. di colpi di diritto. Non colpire il volano ma farlo rimbalzare sulle corde simulando il net di rovescio o il net di diritto. Alternare net a lift. Colpire alternando l'impugnatura corta sulla T del telaio e quella lunga.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e in prima battuta un palloncino anziché un volano. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni e palloncini anziché un volano. Per la disabilità intellettiva utilizzare in prima battuta palloncini anziché volani.



## IL GIOCOLIERE

<https://drive.google.com/file/d/1uN3PxjcRmgM-V84c9Zt2eHdTHD8-MmPG/view?usp=sharing>

L'allievo, impugnando la racchetta sulla T del telaio, palleggia sul posto di rovescio o di dritto. Al momento giusto inserire un secondo volano e sperimentare a tenerli tutti e due in gioco per più tempo possibile.

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Timing. Movimenti corti con la racchetta.

**Materiale:** racchette, volani, palloncini gonfiabili. Se non disponibili diari, quaderni, cartelline.

**Variazioni:** il secondo volano può essere messo in gioco da un compagno. Eseguirlo con due allievi che palleggiando verso l'alto si scambiano i due volani.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e in prima battuta due palloncini anziché i volani. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni e palloncini anziché volani. Per la disabilità intellettiva promuovere l'utilizzo dei palloncini anziché dei volani.

## I PISTOLERI

<https://drive.google.com/file/d/1xvfAP6ITgVZ2EhlL75rx6Pxo3BB8R71V/view?usp=sharing>

**A coppie:** gli allievi impugnano sulla T del telaio due racchette, una per mano. Si gioca sotto mano colpendo con entrambe le racchette sia di diritto sia di rovescio.

**Obiettivi:** prono-supinazione dell'avambraccio. Lateralità. Timing. Gioco di squadra.

**Materiale:** racchette, volani, palloncini gonfiabili, palline arrotolate di carta di giornale. Se non disponibili diari, quaderni, cartelline.

**Variazioni:** gli allievi possono bloccare il volano tra le due racchette sperimentando prese e posture differenti e fantasiose. Giocare con una sola racchetta. Colpire anche sopra mano e sopra la testa.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle utilizzare prevalentemente il rovescio e in prima battuta il palloncino anziché il volano. Per la disabilità visiva utilizzare cartelline di grandi dimensioni e il palloncino anziché il volano. Per la disabilità intellettiva promuovere l'utilizzo del palloncino anziché il volano.



## LA SCARPIERA

<https://drive.google.com/file/d/1wiyr6jKJbEhFYvdQj1YzOqwmDYzPvch7/view?usp=sharing>

Gli allievi sono disposti in fila indiana su più squadre e correndo, in modalità staffetta, devono: raggiungere il centro del campo, levarsi una scarpa, lasciarla a terra e ritornare alla base. Allo stesso modo faranno i compagni di squadra. Quando toccherà nuovamente al primo (secondo sprint), si dovrà levare la seconda scarpa.

Al terzo sprint, completamente scalzi, dovranno riprendere al centro del campo una scarpa e al quarto sprint la seconda scarpa.

Vince la squadra che ritorna per primo al proprio punto di partenza con tutte le scarpe nei piedi.

**Obiettivi:** rapidità, velocità. Equilibrio e controllo.

**Materiale:** uno scatolone basso dove inserire le scatole al centro campo (non è indispensabile). Coni o cinesini per delineare la partenza delle squadre.

**Variazioni:** ad ogni sprint richiedere movimenti differenti, ad esempio: corsa avanti, corsa indietro, chassè, saltelli su un piede, balzi a zig zag, ecc.

**Adattamenti:** per la disabilità motoria su sedia a rotelle, se non è possibile levare le scarpe, lasciare al centro del campo degli oggetti facili da poter poi raccogliere. Per la disabilità intellettiva semplificare i movimenti.

# LE IMPUGNATURE

## L'IMPUGNATURA SULLA T DEL TELAIO

Colpire con un'impugnatura molto corta renderà più semplice il compito all'allievo perché l'oggetto da colpire sarà relativamente più vicino alla mano al momento dell'impatto. Preferire il rovescio e poi il dritto. Il rovescio è maggiormente controllabile perché il volano è impattato vicino la linea mediana del corpo. La racchetta può essere impugnata "incastonando" il pollice e l'indice nella "T" del telaio: l'indice e il pollice sono sdraiati, uno dinanzi all'altro, sul telaio del piatto corde mentre le restanti dita impugnano lo stelo (impugnatura "a pistola").

"Incastonando" il pollice e l'indice nella "T" del telaio: il pollice è sdraiato sul telaio del piatto corde mentre le restanti sono distese sulle corde (impugnatura aperta).

L'impugnatura sulla T è indicata per i principianti e per tutti coloro che, inizialmente, hanno difficoltà a giocare con l'impugnatura lunga.



impugnatura "a pistola"



impugnatura aperta



## L'IMPUGNATURA DI BASE/A "V"

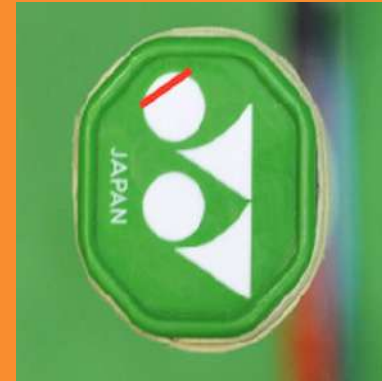
L'impugnatura di base viene utilizzata per i colpi sopra la testa, per i colpi a rete di diritto, nel drive di diritto (se il volante è colpito lateralmente al corpo) ma anche per la difesa a metà campo di rovescio. Il pollice e l'indice della mano creano una "V" sul manico della racchetta e per questo motivo viene anche denominata "impugnatura a V". La posizione della punta della "V" (fine del pollice e indice) è mostrata in figura.



vista frontale



vista nel dettaglio



posizione della punta  
della "V" sul manico

## L'IMPUGNATURA AD ANGOLO

L'impugnatura ad angolo viene utilizzata per molti colpi di rovescio. Tra questi troviamo: il drive (se colpito a lato) la difesa block di rovescio (quando il volano si trova di fianco al corpo), il clear di rovescio, il drop di rovescio, lo smash di rovescio e il pull di rovescio.

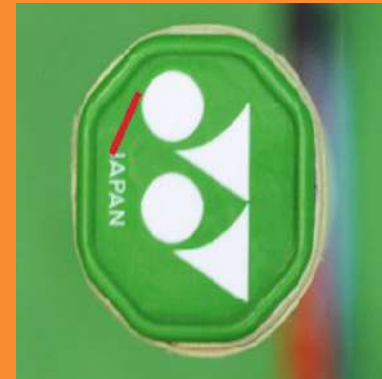
Nel badminton moderno i giocatori, a rete, anziché impiegare il grip con il pollice si servono dell'impugnatura ad angolo per giocare il net shot, gli spin shot e i lift di rovescio.



vista frontale



vista nel dettaglio



posizione del pollice  
sul manico



## L'IMPUGNATURA CON IL POLLICE

L'impugnatura con il pollice viene utilizzata per giocare i colpi base di rovescio davanti al corpo (tecnica però osolata). Ad esempio i colpi a rete quali: i net shot, gli spin shot, i lift a rete, i kill a rete. Inoltre può essere impiegata per i servizi di rovescio, il drive di rovescio (se colpiti davanti al corpo), il pull di diritto (in situazione di estrema pressione). Il pollice viene posizionato sul retro del manico della racchetta (il lato più largo).



vista frontale



vista nel dettaglio



posizione del pollice  
sul manico

## L'IMPUGNATURA "A PADELLA"

L'impugnatura "a padella" viene **SOLAMENTE** utilizzata per:

- i colpi di diritto a rete quando il volano si trova esattamente di fronte al giocatore (il kill);
- il drive a metà campo di diritto quando il volano è colpito davanti al giocatore;
- i colpi di rovescio a fondo campo quando il volano si trova in posizione molto arretrata rispetto al corpo (ad esempio nel pull drop di rovescio).



vista frontale



vista nel dettaglio



posizione della punta  
della "V" sul manico

**RICORDA BENE:** PER TUTTE LE IMPUGNATURE MANTENERE SEMPRE LA PRESA LEGGERA E STRINGERLA, AL MOMENTO DEL COLPO, SE QUESTO RICHIEDE POTENZA.

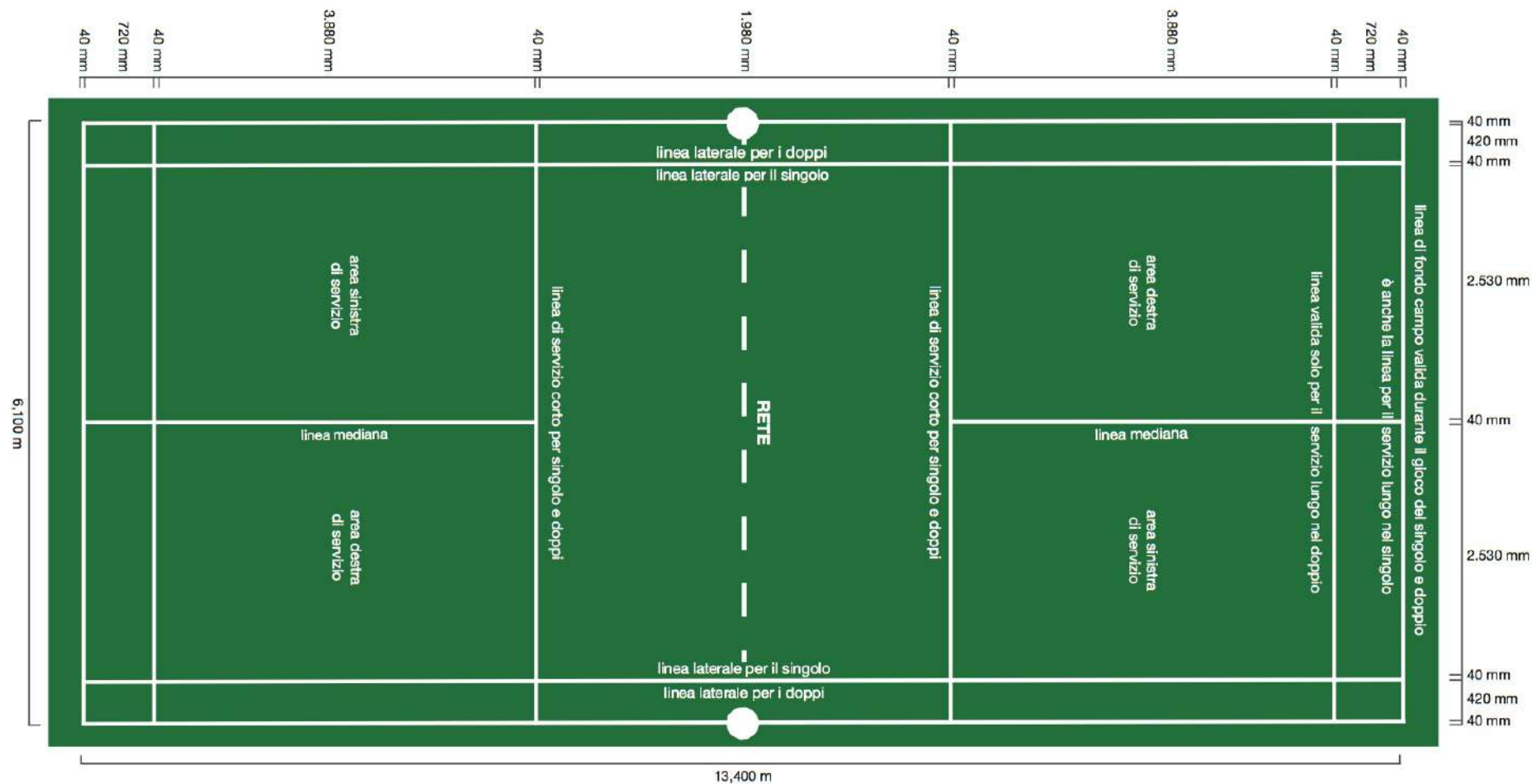
**TUTTI I COLPI DI BADMINTON SONO VISIBILI QUI:**

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK\\_qUrU-Uc-](https://www.youtube.com/playlist?list=PLYDXNuAuJmu0Rk9aI68m8eRK_qUrU-Uc-)



# REGOLE SEMPLIFICATE

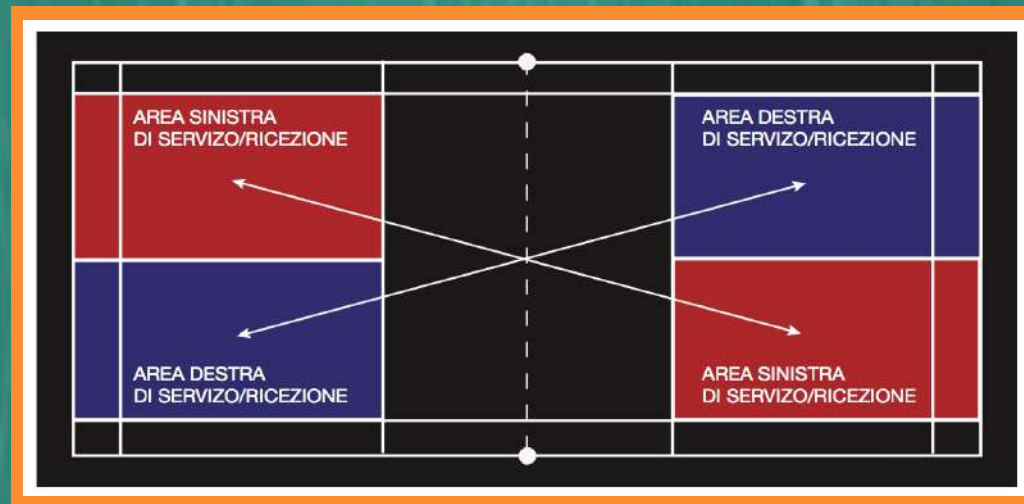
## LE MISURE DEL CAMPO DA GIOCO



## L'ASSEGNAZIONE DEI PUNTEGGI NEL SINGOLARE MASCHILE E FEMMINILE

### Prima d'iniziare

- come nella pallavolo, si fa punto quando il volano cade a terra nel campo avversario, o quando quest'ultimo lo si indirizza in rete o all'esterno del campo da gioco;
- ad inizio set il gioco inizia sempre servendo da destra (zero pari);
- il servizio viene sempre effettuato in diagonale (dalla zona blu a quella blu e dalla zona rossa a quella rossa);
- se il proprio punteggio è pari si serve da destra (nel badminton lo zero è considerato pari);
- se il proprio punteggio è dispari si serve da sinistra.



### Durante il gioco

Se si serve e si vince lo scambio il giocatore ottiene un punto e servirà nuovamente dall'altro lato della zona di servizio.

Se si serve e si perde lo scambio il giocatore avversario guadagna il punto e il servizio successivo.



## IL PUNTEGGIO

### Singolo maschile, singolo femminile

Vince il set il giocatore che arriva per primo a **21 punti**. In caso di parità (20 - 20), la partita si conclude con due punti di distacco sino ad arrivare a un massimo di 30 punti. Ogni partita si disputa al meglio dei 2 set su 3.

### Doppi

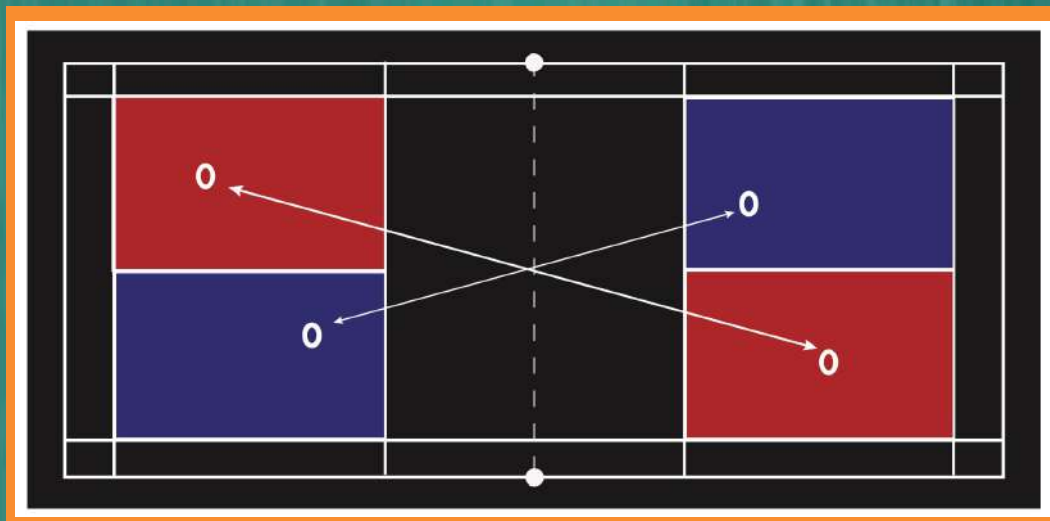
Il punteggio nei doppi è identico come per i singoli.

Per giocatori principianti potrebbe essere complicato ricordarsi la propria posizione al servizio/ricezione in campo al termine dello scambio, in particolare quando quest'ultimi sono lunghi e concitati. Con un po' di attenzione ed esperienza non sarà difficile abituarsi, specialmente se ci si concentra e si ricorderanno le seguenti informazioni.

### Prima d'iniziare

- come nella pallavolo, si fa punto quando il volano cade a terra nel campo avversario, o quando quest'ultimo lo si indirizza in rete o all'esterno del campo da gioco;
- se la coppia ottiene il punto, continuerà a servire sempre lo stesso giocatore alternandosi a destra e sinistra nelle proprie aree di servizio;
- se la coppia servente perde il punto, ogni giocatore dovrà ricordarsi in che area di servizio del campo si trovava all'inizio dello scambio e posizionarsi nello stesso lato;
- ad inizio set il gioco inizia sempre servendo da destra (zero pari);
- il servizio viene sempre effettuato in diagonale (dalla zona blu a quella blu e dalla zona rossa a quella rossa);
- se il punteggio della coppia è pari, servirà il giocatore che all'inizio dello scambio precedente era

- nella zona di servizio di destra (nel badminton lo zero è considerato pari);
- se il punteggio della coppia è dispari, servirà il giocatore che all'inizio dello scambio precedente era nella zona di servizio di sinistra.



### **CONSIGLIO PER RICORDARSI LE POSIZIONI DEI GIOCATORI A INIZIO SCAMBIO!**

Nel doppio i giocatori ruotano in campo scambiandosi di posizione. Al termine dello scambio la coppia che riceve dovrà riposizionarsi nelle stesse aree di servizio in cui si trovava nello scambio precedente, mentre la coppia che serve continuerà ad eseguire il servizio con lo stesso giocatore che si sposterà a destra se il punteggio della coppia è pari o sinistra se è dispari.

Per facilitare questo passaggio dotare entrambe le coppie in campo di un braccialetto che i giocatori potranno scambiarsi per ricordarsi le posizioni che avevano assunto in ricezione nello scambio precedente (è più facile ricordarsi della posizione assunta in campo se la coppia ha servito e se continua a servire perché vincitrice di una serie di punti consecutivi).

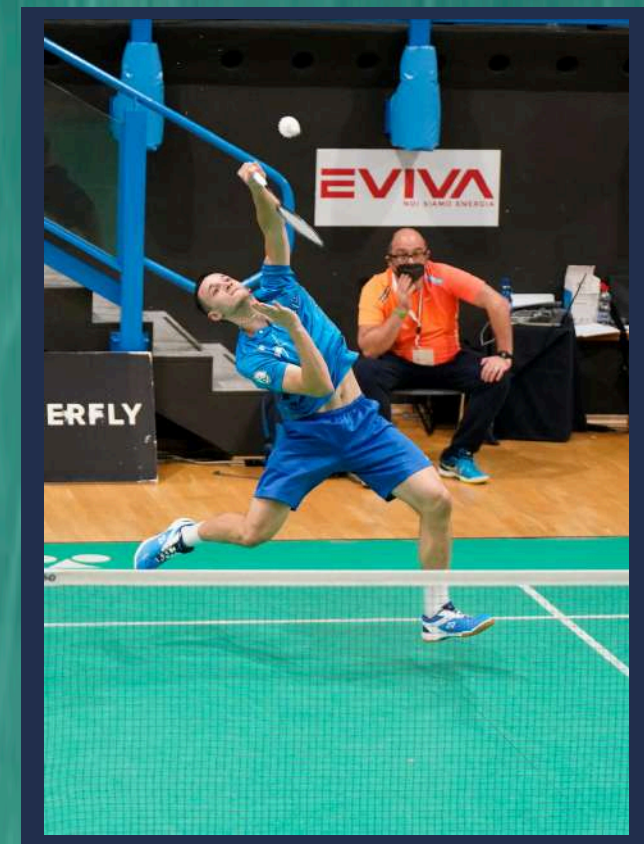
*Ad esempio: in ricezione il braccialetto dovrà sempre essere indossato dal giocatore nell'area destra di servizio.*



## Durante il gioco

Se si serve e si vince lo scambio la coppia ottiene un punto e servirà nuovamente lo stesso giocatore ma dall'altro lato della zona di servizio. Si continuerà con questo sistema finché la coppia non perderà lo scambio.

Se si serve e si perde lo scambio la coppia avversaria guadagna il punto e il servizio. La coppia che aveva precedentemente servito dovrà ricordarsi di posizionarsi in campo sullo stesso lato di quando aveva iniziato lo scambio precedente (in questo caso il consiglio del braccialetto può risultare utile per ricordarsi le posizioni).





# FABIO MORINO

Tecnico piemontese, classe 1977, è originario di Acqui Terme (AL).

Scopre il badminton a scuola all'età di 12 anni e l'anno seguente si iscrive e tessera per l'Acqui Badminton.

Ex atleta della nazionale è stato P.O. (Probabile Olimpico) per Sidney 2000 e Atene 2004, raggiungendo i massimi livelli dell'agonismo in Italia tra il 2000 e 2004. Nel suo palmares tre scudetti vinti con il suo club (2001-2002-2003), quattro Coppe Italia (1996, 2001, 2005, 2006) e i bronzi conquistati nei Campionati Italiani Assoluti nel 2001 (singolare e doppio misto), 2002 (singolare e doppio maschile) e 2004 (doppio maschile). Ha iniziato la sua carriera da tecnico come Allenatore Giovanile dell'Acqui Badminton dal 1998 al 2003 e dal 2003 al 2006 come Allenatore Capo ricoprendo, in questi ultimi anni, il doppio ruolo di coach e atleta. Dal 2006 al 2007 è stato tecnico del Centro Regionale Lombardia di Badminton. Nel 2006 è autore di una tesi sperimentale sul Badminton (3 DVD) in occasione della Laurea in Scienze Motorie presso l'Università di Genova. Completa e integra la sua formazione professionale con diversi corsi indetti dalla FIBa tra i quali: Istruttore di Badminton, Allenatore di Livello C, B, B specializzato e A. Nel 2007 ha seguito un intenso corso personale di due settimane ad Aalborg (Danimarca) con Kenneth Larsen direttore della World Coaching Academy. Presso la Scuola dello Sport del CONI segue dal 2007 ad oggi tutti i corsi dedicati ai tecnici sportivi oltre a quelli effettuati al CONI Provinciale di Alessandria sulla metodologia d'insegnamento negli anni 2005 e 2006. Entra in Federazione il 1 luglio 2007 come Allenatore della Nazionale Giovanile. Nel 2012 è il primo tecnico italiano a partecipare ad una Olimpiade (XXX Giochi Olimpici di Londra) e nello stesso anno diviene Direttore Tecnico Giovanile (DTG). Dal settembre 2014 è tecnico di IV Livello Europeo e da novembre 2014 Coach e Tutor Level 1 e 2 BWF.

Nell'ottobre 2015 è diventato il Direttore Area Formazione della FIBa (DAF). Nel 2016 il CONI lo ha insignito dell'onorificenza Palma di Bronzo al Merito Tecnico per l'anno 2015 in riconoscimento dei risultati ottenuti in qualità di tecnico sportivo.

Svolge un'intensa attività di formazione all'interno della Federazione essendo il Docente Titolare dei corsi per Promoter e Tecnici di I, II e III livello e supervisore del progetto SHUTTLE TIME.

Nel 2016 è formatore, per la parte dedicata al Badminton, nei corsi PF 1 e PF 2 della Federazione Italiana Tennis, responsabile per TALENTI2020 e testimonial/supervisore per RACCHETTE DI CLASSE. Ideatore e responsabile dei progetti VOLAconNOi, VOLA IN AZZURRO, VOLA IN ESTATE. Nel 2019 è autore di una tesi dal titolo: "BADMINTON ITALIA: cambiamento e miglioramento delle prestazioni dentro e fuori dal campo" in occasione della Laurea Magistrale in Scienze dell'Esercizio Fisico per il Benessere e la Salute conseguita presso l'Università e-Campus. Nel 2020 ha conseguito il master di I livello in "EDUCATORE MUSICALE PROFESSIONALE: esperto in didattica musicale per la scuola primaria e secondaria di primo grado" presso l'Università Giustino Fortunato. Nello stesso anno diventa insegnante di Scienze Motorie presso la scuola secondaria di secondo grado.

Dal 2021 ideatore e responsabile del progetto di sviluppo FORM...AZIONE.

EMAIL: [fabiomorino@badmintonitalia.it](mailto:fabiomorino@badmintonitalia.it)

CELL: 3939962514





# Scuola Attiva

PIÙ SPORT, PIÙ SCUOLA  
*junior*

SCUOLA E SPORT INSIEME PER GUARDARE AL FUTURO.



FEDERAZIONE ITALIANA BADMINTON



**F.I.Ba.**  
Federazione Italiana Badminton







<b>INDICE</b>	Pagina
<b>OBIETTIVI</b>	3
<b>PROGRAMMI TECNICI</b>	4
Il programma tecnico nelle settimane multisport	4
Il programma tecnico nei pomeriggi sportivi	12
<b>MODALITA' D'ATTUAZIONE</b>	23



## OBIETTIVI

- Sviluppare il bagaglio motorio globale e le capacità coordinative attraverso il “gioco-sport” del badminton utilizzando l'impronta dei corsi **VOLa con NOI** tappa **arancione** della Federazione Italiana Badminton nei quali sono proposti giochi ed esercizi multilaterali come indicato nella tabella a fondo pagina.
- Includere tutti gli alunni, anche quelli con disabilità, con metodologia appropriata e moderna che consideri le proprie attitudini motorie.
- Aggiornare / formare gli insegnanti di Educazione Fisica fornendo loro, durante le *settimane multisport* e i *pomeriggi sportivi*, competenze d'applicare in orario scolastico.
- Aspetto sociale: offrire alle famiglie, specialmente le meno abbienti, la possibilità di usufruire gratuitamente di un servizio sportivo pomeridiano con la possibilità di continuare l'attività sportiva anche al termine del progetto “Scuole aperte allo sport”.
- Fornire alle scuole tecnici laureati in Scienze Motorie in grado di proporre sia il badminton che il tennis grazie all'esperienza già avviata con il progetto “Racchette di Classe” per un approccio veramente multidisciplinare.



- Diffondere e far conoscere maggiormente in Italia il badminton, sport tra i più praticati al mondo e a grande valenza scolastica.

**Tutte le tabelle a sfondo azzurro presenti in questo manuale contengono giochi o esercitazioni: utilizzali a scuola e nelle società sportive, crea variazioni sempre più divertenti e performanti adattando gli esempi proposti anche per altri sport. Troverai parecchi spunti in linea con il messaggio multilaterale, polisportivo del CONI applicato negli EDUCAMP, nei CENTRI CONI e in Shuttle time Kids**

## PROGRAMMI TECNICI

Il badminton è stato inserito per le classi terze nella categoria “Sport con attrezzi”, insieme a “Sport di combattimento” e a “Sport completamento competenze”.

Come indicato nel progetto le settimane multisport avranno durata di tre settimane ed uno sport per categoria sarà rappresentato per una settimana intera.

CLASSI TERZA MEDIA		
SPORT CON ATTREZZI	SPORT DI COMBATTIMENTO	SPORT COMPLETAMENTO COMPETENZE
BADMINTON SQUASH TENNIS TAVOLO TENNIS GOLF	JUDO KARATE LOTTA PUGILATO SCHERMA TAEKWONDO	TIRO CON L'ARCO ARRAMPICATA SKATEBOARD SOLLEVAMENTO PESI BOCCE DANZA SPORTIVA

Il programma tecnico nelle settimane multisport sarà incentrato su:

ABILITA' MOTORIE GENERALI	INTRODUZIONE LUDICA DELLA RACCHETTA (badminton/tennis)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Afferrare, lanciare e colpire...divertendosi!</li> <li>- I modelli di movimento...divertendosi!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le rotazioni del braccio/avambraccio: il segreto del badminton e altri sport!</li> <li>- Giochi individuali e di squadra per familiarizzare con gli attrezzi</li> </ul>

Di seguito la traccia dei giochi/esercizi che saranno proposti dai tecnici di badminton e che saranno adattati in base al livello degli alunni, diversamente abili compresi.

## ABILITA' MOTORIE GENERALI

### COME ALLENARE: ESERCIZI PER IL LANCIO, LA PRESA E I MOVIMENTI

- Quattro/cinque giocatori in cerchio con un solo volano/palla di spugna/pallina: si lancia l'attrezzo ad un compagno solo sotto mano e dicendo il proprio nome. Lanciare impugnando l'attrezzo con diverse prese. Il compagno afferra a due mani.
- Come sopra ma afferrare a una mano.
- Come i primi due esercizi ma lanciare l'attrezzo flat (=teso). **Porre attenzione** alla posizione del gomito (alto e davanti) durante il lancio.
- Ora chi lancia utilizza anche la spinta degli arti inferiori per indirizzare il volano/palla di spugna/pallina al centro del cerchio. Prima di lanciare deve dire il nome di un compagno. Chi è stato nominato dovrà dirigersi verso il centro e, in timing, effettuare l'affondo con la gamba della racchetta afferrando il volano/palla a due mani. Ripetere anche con la gamba non della racchetta.
- Come sopra ma il nominato dovrà afferrare l'attrezzo in affondo e ad una sola mano (quella della racchetta). **Porre attenzione** alla postura, la posizione del piede in affondo, la mano non della racchetta distesa dietro la schiena (tipo scherma).
- Ora i giocatori, sempre in cerchio, si muovono in senso orario o antiorario utilizzando solo passi chassé. Il volano/palla viene lanciato flat (senza più dire il proprio nome o quello del compagno). **Calcolare** l'avanzamento dei compagni per effettuare un lancio preciso.
- Come sopra ma ad ogni fischio del coach i giocatori effettuano un cambio di direzione.
- Come sopra ma ad ogni due fischi del coach i giocatori effettuano uno skip basso/veloce sul posto. Al comando "via" ripartono sempre utilizzando passi chassé.
- Quattro/cinque giocatori posti in fila indiana (a formare un trenino) con le mani sulle spalle del compagno. Un giocatore rimane staccato dal trenino. La locomotiva del treno dovrà allargare le braccia e impedire al giocatore al di fuori di attaccarsi o toccare l'ultimo vagone. Se quest'ultimo ci riuscirà diventerà l'ultimo vagone del treno, mentre la locomotiva diventerà il giocatore che dovrà cercare nuovamente di attaccarsi. Il gioco non dovrebbe prevedere contatto. Cambiare il giocatore staccato dal trenino se dopo 20" non riuscirà nell'intento.
- Come sopra.  
Ora il giocatore staccato dal trenino dispone di un volano/palla leggera: potrà cercare di attaccarsi o toccare l'ultimo vagone con la mano oppure lanciando l'attrezzo con il tipo di lancio richiesto dall'allenatore.



- Quattro/cinque giocatori in cerchio mano nella mano e un giocatore all'esterno.  
Un giocatore del cerchio terrà la racchetta per il manico e il giocatore a fianco la testa della racchetta. Questo varco sarà la "porta" in cui il giocatore esterno dovrà cercare d'infilare un piede per conquistare il cerchio. Il giocatore esterno prenderà il posto di un compagno se riuscirà nell'intento, altrimenti il cambio verrà effettuato dal coach dopo circa 20".
  - Come sopra.  
Ora il giocatore esterno potrà prendere il posto di un compagno se farà gol nella "porta" lanciandovi dentro un volano/palla con il tipo di lancio richiesto dall'allenatore. In caso di non riuscita effettuare il cambio dopo 20".
  - Come sopra ma ora i compagni non sono più disposti in cerchio ma in fila. Utilizzare diverse strategie per difendere la "porta".
- 
- Scegliere un partner della propria altezza. Inserire un volano/lembo di stoffa nella calza (lato esterno) lasciando le piume/stoffa visibile. Gli sfidanti, posti uno di fronte all'altro, con la mano dovranno cercare di far cadere il volano/lembo avversario posto nella calza. E' possibile giocare anche in tre...o più.
  - Come sopra ma ora i giocatori dispongono di due (o più) volani/palline in mano. Ottengono un punto se lanciando il volano/pallina colpiscono una parte del corpo dell'avversario decisa dall'allenatore (dalla vita in giù) e se, come sopra, con la mano fanno cadere il volano/lembo dello sfidante posto nella calza. Vince chi totalizza più punti.

#### GIOCHI PER INTERCETTARE

- Dividere i giocatori in due o più gruppi per un massimo di 5 persone.
- Giocare in un'area prestabilita. Ogni team deve cercare di mantenere il possesso del volano/palla.
- Non è possibile il contatto tra due o più giocatori e una volta intercettato e preso il volano/palla non ci si può muovere. Dopo aver lanciato l'attrezzo ad un compagno dello stesso team è permesso il movimento.
- Questo gioco è utilizzato per sviluppare la capacità di lancio sopra la testa. Ci possono essere limitazioni per eseguire correttamente il gesto (perdi il possesso del volano/palla se si lancia con la tecnica non indicata dal coach).

#### THROWMINTON comunemente chiamato "SVUOTA CAMPO"

- Due giocatori possono competere uno contro l'altro usando volani o oggetti lanciati su metà campo.
- L'oggetto o il volano deve essere lanciato avanti e indietro passando sempre sopra la rete (non obbligatoria ad inizio gioco) con l'obiettivo di farlo cadere nel campo avversario, inducendolo ad un errore (ad esempio se lanciato in rete).
- Una volta caduto, il volano o l'oggetto, deve essere preso da terra e rilanciato dal punto dove è atterrato.
- Se il volano atterra vicino alla rete (tra la rete e la linea del servizio) deve essere rilanciato con un tiro sottomano. Se atterra oltre la linea del servizio può essere rilanciato con un tiro sopra la testa.
- Questo gioco può essere utilizzato per migliorare l'abilità del lancio sopra la testa: i giocatori variando la forza potranno eseguire il clear o il drop. Da sotto mano variando la forza potranno eseguire un net shot o un lift. Inserendo delle regole s'incoraggia e stimola la tecnica corretta. Ad esempio, quando il giocatore lancia sopra la testa deve eseguire il salto a forbice. Se quest'ultimo non è eseguito il giocatore perde un punto.
- È possibile giocare a tutto campo con due squadre composte da più giocatori.

















### COME ALLENARE: UTILIZZARE LO “SVUOTA CAMPO” PER ALLENARE LA PROPEDEUTICA DEI COLPI SOPRA LA TESTA E I PRINCIPI BASE DI TATTICA

- Si gioca solo su metà campo 2v2 o 3vs3 con dei feeder fuori dal campo educati a riconoscere gli errori del lancio sopra la testa.  
Se i giocatori non lanciano utilizzando la tecnica corretta i feeder possono durante il gioco prelevare un giocatore ed eliminarlo (esempio di errori: lancio con gomito frontale, oppure senza estensione del braccio, oppure senza passo a forbice, ecc ecc...).
- Come sopra ma si può giocare a tutto campo (i giocatori possono aumentare).
- Come sopra ma con un giocatore per squadra con la racchetta impugnata sulla T: solo questo giocatore può colpire al volo sotto mano i volani lanciati dalla squadra avversaria.
- Come sopra ma con un giocatore per squadra con la racchetta impugnata sulla T: solo questo giocatore può colpire al volo e sopra la testa i volani lanciati dalla squadra avversaria;
- Come sopra ma con un giocatore per squadra con la racchetta impugnata sulla T: solo questo giocatore può colpire al volo sotto mano e sopra la testa i volani lanciati dalla squadra avversaria;
- Come sopra ma con due giocatori per squadra con la racchetta impugnata sulla T: uno può colpire al volo e sotto mano i volani lanciati tra la rete e la linea di servizio, l'altro può colpire al volo e sopra la testa i volani che oltrepassano la linea di servizio.
- ....continua ad aggiungere variazioni sempre più divertenti e performanti.

### COME ALLENARE: ESERCITAZIONI PER ALLENARE I MODELLI DI MOVIMENTO

- **“I quattro angoli”**: quattro giocatori sono posti negli angoli del campo da badminton (due a rete e due a fondo campo).  
Un quinto giocatore è al centro e deve cercare di rubare un angolo ai compagni che dovranno cercare di cambiarsi di posto. Per rendere la sfida più interessante ed allenare i movimenti obbligare i giocatori a muoversi: solo di corsa, correndo solo all'indietro, solo con passi chassè, solo con passi incrociati.  
Se i giocatori negli angoli temporeggiano nel cambio un giocatore o il coach fuori dal campo dovrà contare sino a 5. Prima della fine della conta almeno uno dei Quattro giocatori dovrà cambiare di posto con un compagno, altrimenti uno dei quattro dovrà prendere il posto del giocatore al centro.
- **“Il gatto e i topi”**: cinque/sei giocatori sono sulle righe del campo da badminton/pallavolo (utilizzare solo un lato del campo). Uno di loro è il gatto, mentre i compagni sono i topi. Tutti devono muoversi sempre rimanendo sulle linee del campo. Quando il gatto tocca un topo s'invertono i ruoli.  
Per rendere la sfida più interessante ed allenare i movimenti obbligare i giocatori a muoversi: solo di corsa, correndo solo all'indietro, solo con passi chassè, solo con passi incrociati, saltando da una riga all'altra.
- Come sopra ma il gatto può muoversi solo sulla riga mediana del campo (la linea che divide il lato destro da quello sinistro) e lanciando il volano/palla leggera (o più volani/palle) deve cercare di colpire i topi. Se l'attrezzo non andrà a segno il gatto dovrà raccoglierlo e tornare sulla linea mediana. Se il topo è colpito i ruoli s'invertono.



COME ALLENARE: ESERCIZI PER LO SPLIT STEP					
ESERCIZIO	ILLUSTRAZIONE				SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO
Split step su un punto.	Il coach è fermo. 	Il coach esegue lo split step (divaricata o saltino sul posto) 	Il coach esegue lo split step (un piede avanti) 	Il coach esegue lo split step (l'altro piede avanti) 	Nella coppia uno dei due giocatori può sostituire il coach, oppure l'allenatore può dare l'opportunità ai giocatori di condurre un gruppo di allievi.
	Il giocatore è fermo 	Il giocatore copia 	Il giocatore copia 	Il giocatore copia 	
Split step in risposta al tocco del volano/pallina	Il coach è fermo con la racchetta e il volano/pallina in mano 	Il coach tocca il volano/pallina frontalmente. 	Il coach tocca il volano/pallina lateralmente. 	Il coach tocca il volano/pallina lateralmente. 	L'esercizio può essere svolto concedendo ai giocatori di muoversi ulteriormente dopo lo split step (ad esempio aggiungere un passo chassé).  <b>N.B.</b> Per muoversi verso la rete sul lato del rovescio è possibile utilizzare due tipi di split step direzionali: - con la gamba non della racchetta avanti; - con la gamba della racchetta avanti.  In questo ultimo caso si esegue uno split
	Il giocatore è fermo. 	Il giocatore esegue lo split step (divaricata o saltino sul posto) 	Il giocatore esegue lo split step (piede destro avanti) 	Il giocatore esegue lo split step 	

				(piede sinistro avanti)	step in combinazione con un pivot in senso anti orario.
--	--	--	--	-------------------------	---

### INTRODUZIONE LUDICA DELLA RACCHETTA (badminton/tennis)



- Impugnare la racchetta vicino alla "T" con il palmo della mano rivolto verso l'alto e palleggiare senza utilizzare la rotazione dell'avambraccio. Abbandonare velocemente questa tecnica (palleggio "di spalla") quando il principiante è in grado di mantenere il palleggio.
- Mantenere una palla leggera, un palloncino o un volano in aria utilizzando la rotazione interna (pronazione) dell'avambraccio. Il palleggio corretto di diritto è una supinazione + flessione e pronazione finale nella fase d'impatto.
- Palleggiare di rovescio o di diritto utilizzando la rotazione esterna o interna dell'avambraccio.

### MIGLIORARE LE ABILITA' DI PALLEGGIO SUL POSTO UTILIZZANDO L'IMPUGNATURA CORTA/LUNGA

- Con la racchetta corta palleggiare sul posto e cercare di far entrare il volano/pallina dentro il colletto della maglietta.
- Come sopra ma cercando di far entrare il volano/pallina dentro i pantaloni.
- Come sopra ma cercando di far entrare il volano/pallina da ping pong dentro un calzino.
- Con la racchetta corta palleggiare sul posto e tra un colpo e l'altro colpire il volano con una parte del corpo (gomito, ginocchio, piede, ecc ecc...)
- Come sopra ma a coppie: un giocatore colpisce con la racchetta mentre il compagno con una parte del corpo. Dopo il tocco di corpo lo stesso giocatore rimetterà in gioco il volano con la racchetta per il compagno che colpirà con il corpo. Ripetere la routine senza fermarsi.
- Con la racchetta corta a coppie tenendosi mano nella mano (quella non della racchetta): palleggiare colpendo il solo volano/pallina in gioco una volta per uno.
- Come sopra ma ora ogni giocatore ha un volano/pallina che palleggia sul posto. Provare a scambiarsi il volano in volo.
- Con la racchetta corta, in tre giocatori, tenendosi mano nella mano (quella non della racchetta): palleggiare colpendo il solo volano in gioco una volta per uno.
- Come sopra ma in quattro giocatori.



- Ripetere tutti gli esercizi proposti in questa tabella impugnando la racchetta normalmente e mostrando agli allievi le varie impugnature che possono essere utilizzate:
  - il grip ad angolo o con il pollice per il rovescio;
  - il grip di base (detto anche a "V") per il diritto.

#### COME ALLENARE LE ROTAZIONI SOTTO MANO UTILIZZANDO L'IMPUGNATURA CORTA/LUNGA (senza rete)

- A coppie, stando a debita distanza, palleggiare solo sotto mano simulando i netshot o lift di rovescio.
- Come sopra ma simulando solo i netshot o lift di diritto.
- Come sopra ma utilizzando entrambi i colpi.  
In tutti gli esercizi **porre attenzione** alla postura che sia il più simile possibile al badminton: braccio della racchetta allungato, rotazione dell'avambraccio, cambio di grip quando necessario, braccio non della racchetta allungato dietro, timing in affondo e posizione del piede.
- Ripetere tutti gli esercizi precedenti ma giocando due contro due: si gioca stile tennis tavolo, un colpo per uno.
- Ripetere tutti gli esercizi proposti in questa tabella impugnando la racchetta normalmente e mostrando agli allievi le varie impugnature che possono essere utilizzate:
  - il grip ad angolo o con il pollice per il rovescio;
  - il grip di base (detto anche a "V") per il diritto.

#### COME ALLENARE LE ROTAZIONI SOPRA MANO UTILIZZANDO L'IMPUGNATURA CORTA/LUNGA (senza rete)

- Impugnare la racchetta impugnata sulla "T" come già mostrato per il palleggio sotto mano.  
Colpire un volano di rovescio (al momento dell'impatto il palmo della mano è rivolto verso il volto del giocatore) lanciato manualmente da un feeder ad altezza sterno del giocatore ed indirizzarlo teso.  
Esegui lo stesso compito ma colpendo di diritto (al momento dell'impatto il dorso della mano è rivolto verso il volto del giocatore).  
**N.B.** Nel gioco teso tenere il gomito davanti al corpo: nel rovescio supinare l'avambraccio e distendere il gomito, nel diritto pronare l'avambraccio e distendere il gomito. Utilizzare la flessione delle ginocchia per "cercare" il volano se il lancio del feeder non è molto teso. L'impatto tra corde e volano dev'essere perpendicolare.
- Utilizzare un'impugnatura lunga: con il pollice per il rovescio e a padella per il diritto.  
Con l'impugnatura con il pollice colpire un volano lanciato manualmente da un feeder e indirizzarlo verso il basso (con un kill di rovescio).  
Passare ad un'impugnatura a padella e colpire un volano lanciato manualmente da un feeder, indirizzandolo nuovamente verso il basso (con un kill di diritto).  
**N.B.** Il cambio da pollice a padella si esegue grazie all'azione delle prime tre dita che fanno ruotare il manico della racchetta in senso anti orario nel palmo della mano.  
**N.B.** Il cambio da padella a pollice si esegue grazie all'azione delle prime tre dita che fanno ruotare il manico della racchetta in senso orario nel palmo della mano.

- Posizionandosi nel corridoio laterale di doppio.  
Un giocatore di fronte all'altro: palleggiare teso (flat) sopra mano (ma non sopra la testa) utilizzando, in modo alternato, l'impugnatura sulla "T" di diritto e di rovescio.
- Come sopra ma utilizzando l'impugnatura con il pollice e a padella. Ad ogni colpo cambiare grip facendo ruotare il manico della racchetta nel palmo della mano.  
**N.B.** Per entrambi gli esercizi nel gioco teso tenere il gomito davanti al corpo: nel rovescio supinare l'avambraccio e distendere il gomito, nel diritto pronare l'avambraccio e distendere il gomito. Utilizzare la flessione delle ginocchia per "cercare" il volano se il lancio del feeder non è molto teso. L'impatto tra corde e volano dev'essere perpendicolare.
- Come sopra ma a coppie: i giocatori eseguono un colpo per uno stile doppio di tennis tavolo.
- Partita: si gioca uno contro uno oppure due contro due oppure tre contro tre (nelle ultime due opzioni un colpo per uno stile doppio di tennis tavolo) nel quarter di metà campo, con o senza rete. Sono consentiti solo colpi sopra mano (non sopra la testa).
- Come sopra ma i giocatori possono rallentare il gioco bloccando il volano e costringendo gli avversari a giocare sotto mano.  
Ricordarsi di utilizzare il grip a V per il diritto e a pollice o ad angolo per il rovescio. Accelerando il gioco si ritorna a giocare sopra mano.  
**N.B.** In questo esercizio i giocatori sperimentano ben 4 impugnature e i cambi di ritmo.

### COME ALLENARE LE ROTAZIONI SOPRA LA TESTA



- E' possibile eseguire l'esercizio:
  - seduti a terra;
  - seduti su una sedia/panca;
  - in piedi con le gambe divaricate.
- Impugnare la racchetta sulla "T".
- Il piatto corde è posizionato sopra la fronte, il manico deve risultare orizzontale e puntare verso l'esterno.
- Portare indietro il piatto corde utilizzando la rotazione esterna (supinazione) dell'avambraccio (il compagno posto di fronte dovrà vedere il tappo del manico).
- Il gomito dovrà risultare alto e frontale.
- Estendendo il gomito (anche la mano non della racchetta deve portare verso l'alto il volano) e utilizzando la rotazione interna (pronazione) dell'avambraccio, colpire il volano (impattare piatto).
- Immediatamente dopo l'impatto, la rotazione interna dell'avambraccio continua: il dorso della mano dovrà essere rivolto all'interno e visibile al giocatore. La racchetta deve scendere sino alla spalla, sempre con il dorso della mano rivolto all'interno.
- Davanti la spalla, la racchetta effettuerà un movimento a "U" (follow through) in senso orario per posizionarsi "di guardia davanti al corpo".



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il volano, tenuto con pollice e indice, è puntato con il sughero verso le corde della racchetta e posizionato a pochi centimetri dalla testa del telaio.</li> </ul>		<p><b>N.B.</b> Il follow through eseguito in questo modo permette al giocatore di:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• utilizzare al massimo i benefici della rotazione dell'avambraccio (nello smash si acquisisce maggior potenza);</li> <li>• essere in grado in futuro di saper già eseguire i drop tagliati;</li> <li>• recuperare velocemente la racchetta in posizione di partenza/guardia.</li> </ul>
--	--	--

Il programma tecnico nei pomeriggi sportivi sarà incentrato su:

IMPUGNATURE E COLPI DI BASE	REGOLE SEMPLIFICATE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impugnature</li> <li>- Colpi sotto mano di base</li> <li>- Colpi sopra mano di base</li> <li>- Colpi sopra la testa di base</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regole di base per il singolare</li> <li>- Regole di base per i doppi</li> </ul>

Di seguito la traccia dei giochi/esercizi che saranno proposti dai tecnici di badminton e che saranno adattati in base al livello degli alunni, diversamente abili compresi.

IMPUGNATURE E COLPI DI BASE
-----------------------------

## ALLENARE L'IMPUGNATURA DI BASE

L'impugnatura di base viene utilizzata quando il volano è molto vicino al giocatore, sia per i colpi sul lato del dritto che sul lato del rovescio a fondo campo. Questa impugnatura è utilizzata per i colpi a rete di dritto, nel drive di dritto (se il volano è colpito lateralmente al corpo) ma anche per la difesa a metà campo di rovescio. Il pollice e l'indice della mano creano una "V" sul manico della racchetta e per questo motivo l'impugnatura di base viene anche chiamata "impugnatura a V". La posizione della punta della "V" (fine del pollice e indice) è mostrata in figura.

IMPUGNATURA DI BASE: IMPATTO ALLO STESSO LIVELLO DEL GIOCATORE	IMPUGNATURA DI BASE: VISTA NEL DETTAGLIO	IMPUGNATURA DI BASE: POSIZIONE DELLA PUNTA DELLA "V" SULL'OTTAGONO DEL MANICO
		

## ESERCIZI PRELIMINARI PER L'IMPUGNATURA A "V": COME ALLENARLA

- Palleggiare solamente di dritto utilizzando la rotazione interna dell'avambraccio cercando di tenere in aria il volano più tempo possibile.
- Come sopra ma tra un palleggio e l'altro, far passare la racchetta attorno al corpo una, due o tre volte!
- Come sopra ma tra un palleggio e l'altro, far passare la racchetta:
  - sotto una gamba;
  - sotto una gamba, poi sotto l'altra.
- Come sopra ma colpire il volano sotto una gamba, sotto l'altra gamba o dietro la schiena.
- Palleggiare a coppie, utilizzando la rotazione, solamente di dritto cercando di tenere in aria il volano più tempo possibile. I due compagni si alternano nel colpire il volano.



- A distanza debita e dietro una linea, palleggiare con un compagno facendo viaggiare il volano da un giocatore all'altro utilizzando solo il diritto. Colpire il volano in timing, frontalmente in affondo con la gamba della racchetta e utilizzando la rotazione dell'avambraccio.
- Colpire un oggetto (un palloncino, una palla leggera o un volano) sospeso sopra la testa utilizzando l'impugnatura di base. Per un'esecuzione corretta del movimento, cercare di colpire l'oggetto sopra/leggermente davanti alla spalla della mano con la racchetta (ad esempio la spalla sinistra per i mancini).

### ALLENARE L'IMPUGNATURA CON IL POLLICE

L'impugnatura con il pollice viene utilizzata per giocare tutti i colpi base di rovescio davanti al corpo. Ad esempio i colpi a rete quali: i net shot, gli spin shot, i lift a rete, i kill a rete. Inoltre può essere impiegata per i servizi di rovescio, il drive di rovescio (se colpiti davanti al corpo), il pull di diritto (in situazione di estrema pressione). Il pollice viene posizionato sul retro del manico della racchetta (il lato più largo) con un piccolo spazio tra la mano e il manico.

IMPUGNATURA CON IL POLLICE:  
COLPO GIOCATO FRONTALMENTE



IMPUGNATURA CON IL POLLICE:  
VISTA NEL DETTAGLIO



IMPUGNATURA CON IL POLLICE:  
POSIZIONE DEL POLLICE SUL MANICO



### ESERCIZI PRELIMINARI PER L'IMPUGNATURA CON IL POLLICE (per tutti i seguenti esercizi è possibile utilizzare anche l'impugnatura ad angolo)

- Impugnare la racchetta con il pollice: il dito deve trovarsi nella parte larga del manico.
- Ruotare l'avambraccio all'esterno in modo da avere le nocche rivolte verso l'alto e fuori.

- Palleggiare sul posto.  
Utilizzando la rotazione dell'avambraccio, con il dorso della mano rivolto verso l'alto (il pollice si trova nella parte larga del manico) tenendo in aria il volano più tempo possibile.
- Come sopra ma tra un palleggio e l'altro far passare la racchetta attorno al corpo una, due o tre volte!
- Come sopra ma tra un palleggio e l'altro far passare la racchetta:
  - sotto una gamba;
  - sotto una gamba, poi sotto l'altra.
- Come sopra ma tra un palleggio e l'altro, inginocchiarsi su un ginocchio, poi sull'altro, sedersi, coricarsi e rimettersi in piedi.
- Palleggiare a coppie.  
Utilizzando la rotazione, solamente di rovescio, cercando di tenere in aria il volano più tempo possibile. I due compagni si alternano nel colpire il volano.
- A distanza debita e dietro una linea, palleggiare con un compagno facendo viaggiare il volano da un giocatore all'altro utilizzando solo il rovescio.  
Colpire il volano in timing, frontalmente in affondo con la gamba della racchetta e utilizzando la rotazione dell'avambraccio.



## ALLENARE L'IMPUGNATURA AD ANGOLO

L'impugnatura ad angolo viene utilizzata come alternativa per i colpi di rovescio, quando il volano si trova allo stesso livello o leggermente dietro rispetto al giocatore. Tra questi colpi troviamo: il drive (se colpito a lato) la difesa block di rovescio (quando il volano si trova di fianco al corpo), il clear di rovescio, il drop di rovescio, lo smash di rovescio e il pull di rovescio.

Molti giocatori, a rete, anziché impiegare il grip con il pollice si servono dell'impugnatura ad angolo per giocare il net shot, gli spin shot e i lift di rovescio.

IMPUGNATURA AD ANGOLO: COLPO GIOCATO DI ROVESCIO A FONDO CAMPO (non lontano dal corpo)	IMPUGNATURA AD ANGOLO: VISTA NEL DETTAGLIO	IMPUGNATURA AD ANGOLO: POSIZIONE DEL POLLICE SUL MANICO
		

## ESERCIZI PRELIMINARI PER L'IMPUGNATURA AD ANGOLO: COME ALLENARLA (per i colpi sotto mano a rete fare riferimento agli esercizi per l'impugnatura con il pollice)

- Con la schiena rivolta verso la rete.  
Colpire (di rovescio) un oggetto sospeso e posizionato leggermente dietro al corpo, all'altezza della spalla o sopra la testa.
- Con la schiena rivolta verso la rete.  
Colpire (di rovescio) un volano lanciato manualmente dal feeder leggermente dietro al corpo, all'altezza della spalla o sopra la testa.
- Un feeder con la racchetta lancia un volano.  
Il giocatore, posizionato con la schiena rivolta verso la rete, lo colpisce (di rovescio) leggermente dietro al suo corpo.

## ALLENARE L'IMPUGNATURA "A PADELLA"

L'impugnatura "a padella" viene utilizzata per:

- i colpi di diritto a rete quando il volano si trova esattamente di fronte al giocatore (il kill);
- il drive a metà campo di diritto quando il volano è colpito davanti al giocatore;
- i colpi di rovescio a fondo campo quando il volano si trova in posizione molto arretrata rispetto al corpo (ad esempio nel pull drop di rovescio);

IMPUGNATURA A PADELLA:  
COLPO GIOCATO FRONTALMENTE A RETE DI DIRITTO  
OPPURE A FONDO CAMPO DI ROVERSCIO



IMPUGNATURA A PADELLA:  
VISTA NEL DETTAGLIO



IMPUGNATURA A PADELLA:  
POSIZIONE DELLA PUNTA DELLA "V"  
SULL'OTTAGONO DEL MANICO



## ESERCIZI PRELIMINARI PER L'IMPUGNATURA A PADELLA: COME ALLENARLA

- Per gli esercizi sull'impugnatura a padella da utilizzare a rete sul diritto, fare riferimento agli esercizi del manuale **VOLAcONOI** per:
  - i kill a rete;
  - la sezione "colpire sopra mano".

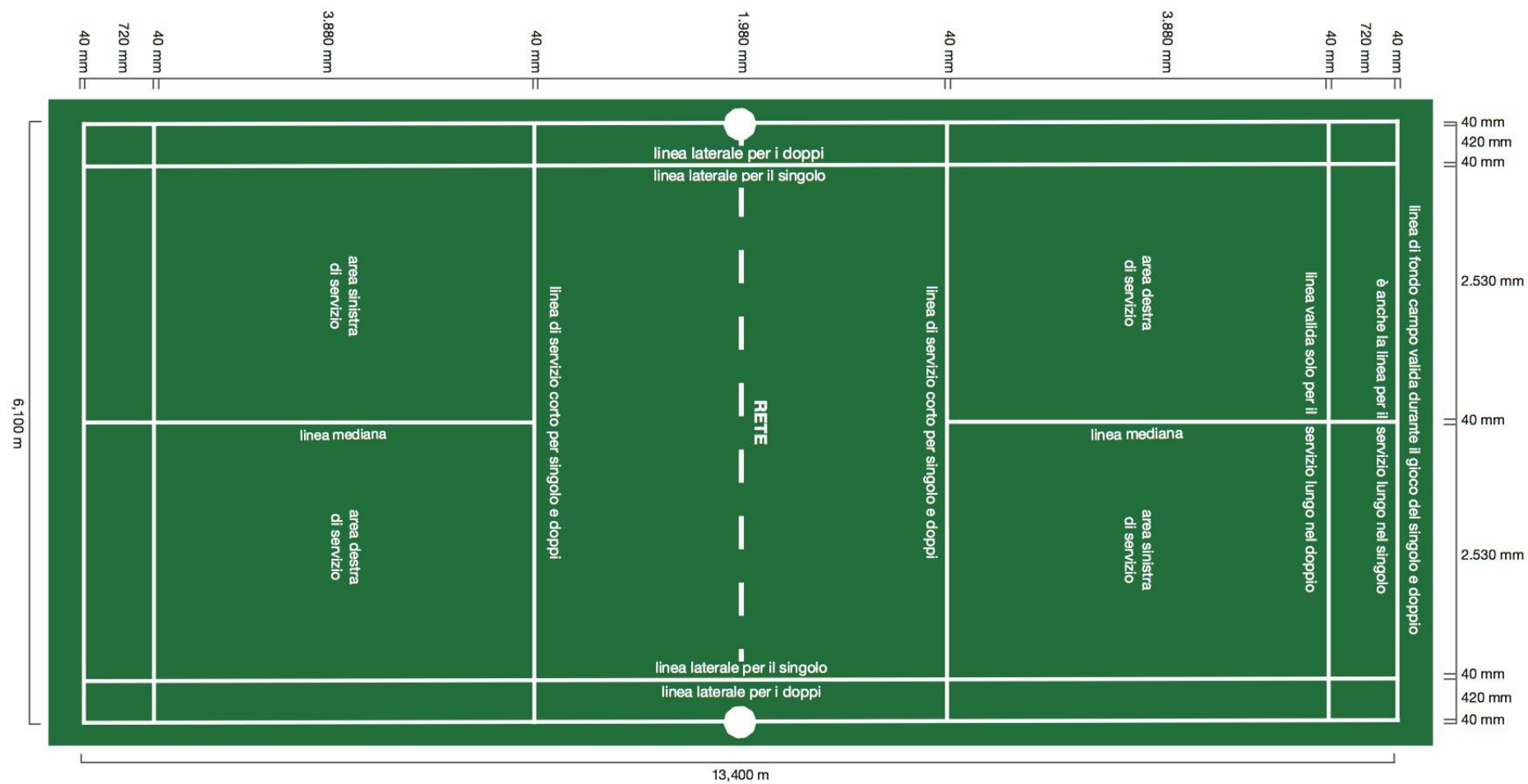


### ESERCIZI PRELIMINARI PER I CAMBI D'IMPUGNATURA: COME ALLENARLI

- Palleggiare sul posto.  
Tenere in aria il volano utilizzando 5 volte un'impugnatura di base (sul diritto), poi utilizzare per altri 5 palleggi un'impugnatura con il pollice o ad angolo (sul rovescio). Ridurre gradualmente i colpi a 4, 3, 2 e poi 1, in modo da arrivare ad alternare le impugnature a ciascun colpo.
- Colpire il volano lanciato a mano da un feeder.  
Ripetere l'azione 5 volte con un'impugnatura di base sul diritto, poi altre 5 volte con un'impugnatura con il pollice o ad angolo sul rovescio. Ridurre gradualmente i colpi a 4, 3, 2 e poi 1, in modo da arrivare ad alternare le impugnature a ciascun colpo.
- Utilizzare un'impugnatura di base.  
Colpire un volano sospeso con un colpo sopra la testa di diritto, poi correre in avanti e colpire un volano lanciato manualmente da un feeder utilizzando un'impugnatura con il pollice o a padella.
- Utilizzare un'impugnatura di base.  
Colpire un volano sospeso con un colpo sopra la testa di diritto, poi girarsi di 180° e passare all'impugnatura ad angolo per colpire lo stesso volano con un colpo sopra la testa di rovescio.

## REGOLE SEMPLIFICATE

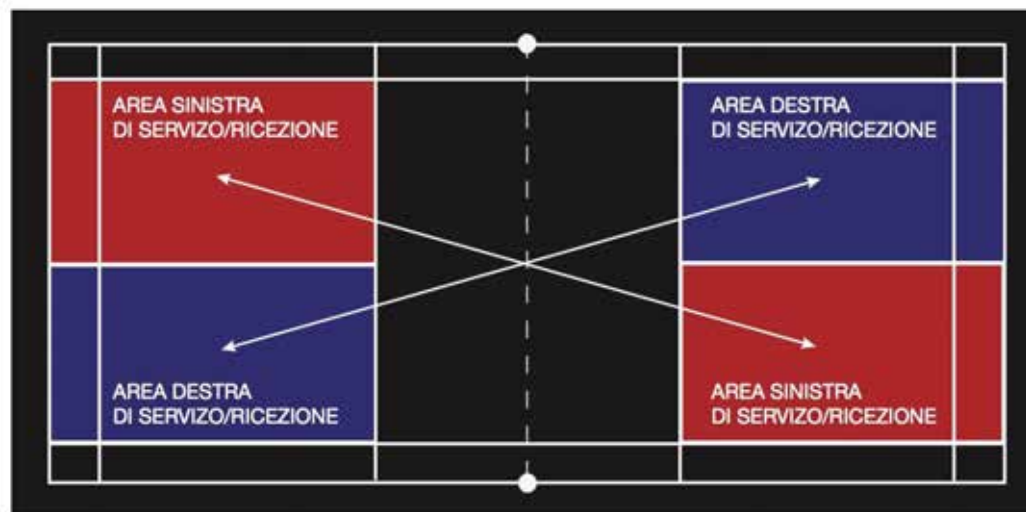
### LE MISURE DEL CAMPO DA GIOCO



## L'ASSEGNAZIONE DEI PUNTEGGI NEL SINGOLARE MASCHILE E FEMMINILE

### Prima d'iniziare

- come nella pallavolo, si fa punto quando il volano cade a terra nel campo avversario, o quando quest'ultimo lo indirizzi in rete o all'esterno del campo da gioco;
- ad inizio set il gioco inizia sempre servendo da destra (zero pari);
- il servizio viene sempre effettuato in diagonale (dalla zona blu a quella blu e dalla zona rossa a quella rossa);
- se il proprio punteggio è pari si serve da destra (nel badminton lo zero è considerato pari);
- se il proprio punteggio è dispari si serve da sinistra.



### Durante il gioco

Se si serve e si vince lo scambio il giocatore ottiene un punto e servirà nuovamente dall'altro lato della zona di servizio.  
Se si serve e si perde lo scambio il giocatore avversario guadagna il punto e il servizio successivo.



## PUNTEGGIO

### Singolo maschile, singolo femminile

Vince il set il giocatore che arriva per primo a **21 punti**. In caso di parità (20 - 20), la partita si conclude con due punti di distacco sino ad arrivare a un massimo di 30 punti. Ogni partita si disputa al meglio dei 2 set su 3.

La Federazione mondiale di badminton (BWF) è in procinto di emanare nuove regole riguardo il punteggio con set a **11 punti** e partite disputate al meglio dei 3 set su 5.

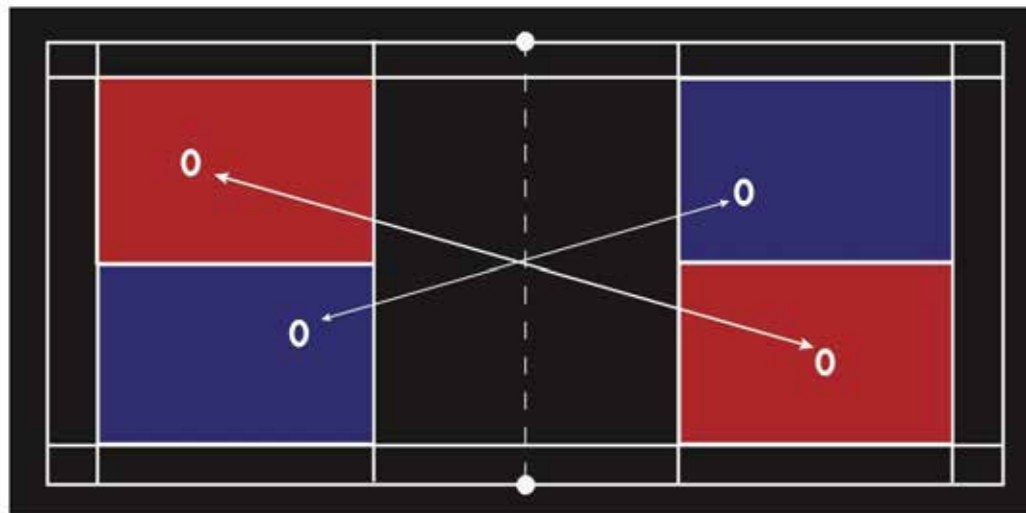
### Doppi

Il punteggio nei doppi è identico come per i singoli.

Per giocatori principianti potrebbe essere complicato ricordarsi la propria posizione al servizio/ricezione in campo al termine dello scambio, in particolare quando quest'ultimi sono lunghi e concitati. Con un po' di attenzione ed esperienza non sarà difficile abituarsi, specialmente se ci si concentra e si ricorderanno le seguenti informazioni.

### Prima d'iniziare

- come nella pallavolo, si fa punto quando il volano cade a terra nel campo avversario, o quando quest'ultimo lo indirizzi in rete o all'esterno del campo da gioco;
- se la coppia ottiene il punto, continuerà a servire sempre lo stesso giocatore alternandosi a destra e sinistra nelle proprie aree di servizio;
- se la coppia servente perde il punto, ogni giocatore dovrà ricordarsi in che area di servizio del campo si trovava all'inizio dello scambio e posizionarsi nello stesso lato;
- ad inizio set il gioco inizia sempre servendo da destra (zero pari);
- il servizio viene sempre effettuato in diagonale (dalla zona blu a quella blu e dalla zona rossa a quella rossa);
- se il punteggio della coppia è pari, servirà il giocatore che all'inizio dello scambio precedente era nella zona di servizio di destra (nel badminton lo zero è considerato pari);
- se il punteggio della coppia è dispari, servirà il giocatore che all'inizio dello scambio precedente era nella zona di servizio di sinistra.



### CONSIGLIO PER RICORDARSI LE POSIZIONI DEI GIOCATORI A INIZIO SCAMBIO!

Nel doppio i giocatori ruotano in campo scambiandosi di posizione. Al termine dello scambio la coppia che riceve dovrà riposizionarsi nelle stesse aree di servizio in cui si trovava nello scambio precedente, mentre la coppia che serve continuerà ad eseguire il servizio con lo stesso giocatore che si sposterà a destra se il punteggio della coppia è pari o sinistra se è dispari.

Per facilitare questo passaggio dotare entrambe le coppie in campo di un braccialetto che i giocatori potranno scambiarsi per ricordarsi le posizioni che avevano assunto in ricezione nello scambio precedente (è più facile ricordarsi della posizione assunta in campo se la coppia ha servito e se continua a servire perché vincitrice di una serie di punti consecutivi).

*Ad esempio: in ricezione il braccialetto dovrà sempre essere indossato dal giocatore nell'area destra di servizio.*

### Durante il gioco

Se si serve e si vince lo scambio la coppia ottiene un punto e servirà nuovamente lo stesso giocatore ma dall'altro lato della zona di servizio. Si continuerà con questo sistema finché la coppia non perderà lo scambio.

Se si serve e si perde lo scambio la coppia avversaria guadagna il punto e il servizio. La coppia che aveva precedentemente servito dovrà ricordarsi di posizionarsi in campo sullo stesso lato di quando aveva iniziato lo scambio precedente (in questo caso il consiglio del braccialetto può risultare utile per ricordarsi le posizioni).

## MODALITA' D'ATTUAZIONE

SETTIMANE MULTISPORT	POMERIGGI SPORTIVI
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Instituire una rete tra CONI-FIBa-Comitati/Delegati Regionali FIBa-Scuole per individuare le province più adatte per proporre il badminton.</li> <li>- Ricerca condivisa con la FIT e FITET (già in sinergia con "Racchette di Classe") per individuare località dove i tre sport di racchetta siano radicati sul territorio con tecnici e strutture. In questo modo si offrirebbe alle scuole 3 delle 5 discipline inserite nella categoria "Sport con attrezzi".</li> <li>- Preferire località dove in loco sono presenti società di badminton per poter continuare il progetto nei pomeriggi sportivi e promuovere/diffondere il proprio sport come il progetto prevede.</li> <li>- Individuare Laureati in Scienze Motorie che abbiano qualifiche tecniche nel badminton e nel tennis (dal progetto "Racchette di Classe" formati tramite corsi FIBa) per poter proporre a scuola, contemporaneamente, 2 sport con attrezzi in 1 colpo solo.</li> <li>- Individuare giocatori della Nazionale, giocatori di serie A, ex giocatori nazionali per il ruolo di ambassador. Il Laureato in Scienze motorie che sia anche tecnico e buon giocatore potrebbe ricoprire anche il ruolo di testimonial (figura presente nel mondo del badminton).</li> <li>- Fornire all'insegnante di Educazione Fisica la possibilità di partecipare, per accrescere la loro formazione, ai camp estivi VOLA IN ESTATE a prezzo agevolato.</li> <li>- Consegnare all'insegnante di Educazione Fisica, a prezzo agevolato, il manuale di badminton <b>VOLAconNOi</b>.</li> <li>- Campagna informativa e videospot del progetto da lanciare sui social federali per promuovere "Scuole aperte allo sport".</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ricerca sul territorio di tecnici di badminton laureati in Scienze motorie che lavorino in società sportive.</li> <li>- Ricerca sul territorio di società disponibili ad accogliere una volta a settimana, per due mesi, gli alunni.</li> <li>- Ricerca sul territorio di CENTRI CONI in grado di poter proporre al pomeriggio esperienze multidisciplinari.</li> <li>- Ricerca sul territorio di società disponibili a continuare, terminati i due mesi, il percorso sportivo extrascolastico garantendo agli alunni, specialmente i meno abbienti, agevolazioni economiche.</li> <li>- Offrire alle scuole la possibilità di creare un GSA (Gruppo Sportivo Aderente) affiliando l'istituto alla FIBa e aumentando così le possibilità di praticare il badminton al di fuori dell'orario scolastico e nella propria palestra.</li> <li>- Offrire agli alunni possibilità di lavoro con la FIBa quali: alternanza scuola-lavoro, supporter agli eventi federali, crediti scolastici, formazione.</li> <li>- Offrire agli alunni la possibilità di partecipare ai camp estivi VOLA IN ESTATE a prezzo agevolato.</li> <li>- Campagna informativa e videospot del progetto da lanciare sui social federali per promuovere "Scuole aperte allo sport".</li> </ul>





Tecnico piemontese, classe 1977, è originario di Acqui Terme (AL).  
 Scopre il badminton a scuola all'età di 12 anni e l'anno seguente si iscrive e tessera per l'Acqui Badminton.  
 Ex atleta della nazionale è stato P.O. (Probabile Olimpico) per Sidney 2000 e Atene 2004, raggiungendo i massimi livelli dell'agonismo in Italia tra il 2000 e 2004. Nel suo palmares tre scudetti vinti con il suo club (2001-2002-2003), quattro Coppe Italia (1996, 2001, 2005, 2006) e i bronzi conquistati nei Campionati Italiani Assoluti nel 2001 (singolare e doppio misto), 2002 (singolare e doppio maschile) e 2004 (doppio maschile).  
 Ha iniziato la sua carriera da tecnico come Allenatore Giovanile dell'Acqui Badminton dal 1998 al 2003 e dal 2003 al 2006 come Allenatore Capo ricoprendo, in questi ultimi anni, il doppio ruolo di coach e atleta.  
 Dal 2006 al 2007 è stato tecnico del Centro Regionale Lombardia di Badminton.  
 Nel 2006 è autore di una tesi sperimentale sul Badminton (3 DVD) in occasione della Laurea in Scienze Motorie presso l'Università di Genova. Completa e integra la sua formazione professionale con diversi corsi indetti dalla FIBA tra i quali: Istruttore di Badminton, Allenatore di Livello C, B, B specializzato e A.  
 Nel 2007 ha seguito un intenso corso personale di due settimane ad Aalborg (Danimarca) con Kenneth Larsen direttore della World Coaching Academy.  
 Presso la Scuola dello Sport del CONI segue dal 2007 ad oggi tutti i corsi dedicati ai tecnici sportivi oltre a quelli effettuati al CONI Provinciale di Alessandria sulla metodologia d'insegnamento negli anni 2005 e 2006.  
 Entra in Federazione il 1 luglio 2007 come Allenatore della Nazionale Giovanile.  
 Nel 2012 è il primo tecnico italiano a partecipare ad una Olimpiade (XXX Giochi Olimpici di Londra) e nello stesso anno diviene Direttore Tecnico Giovanile (DTG).  
 Dal settembre 2014 è tecnico di IV Livello Europeo e da novembre 2014 Coach e Tutor Level 1 e 2 BWF.  
 Nell'ottobre 2015 è diventato il Direttore Area Formazione Tecnica della FIBA (DAFT).  
 Nel 2016 il CONI lo ha insignito dell'onorificenza Palma di Bronzo al Merito Tecnico per l'anno 2015 in riconoscimento dei risultati ottenuti in qualità di tecnico sportivo.  
 Svolge un'intensa attività di formazione all'interno della Federazione essendo il Docente Titolare dei corsi per Promoter e Tecnici di I, II e III livello e supervisore del progetto SHUTTLE TIME.  
 Dal 2016 è formatore, per la parte dedicata al Badminton, nei corsi PF 1 e PF 2 della Federazione Italiana Tennis.  
 È il responsabile per TALENTI2020 e testimonial/supervisore per RACCHETTE DI CLASSE e Shuttle Time.  
 Ideatore e responsabile dei progetti VOLAconNOi, VOLA IN AZZURRO, VOLA IN ESTATE e miniBADMINTON.  
 Creatore del Progetto SMS TRAINING piattaforma WEB e SOCIAL dedicata al badminton e al mondo dello sport.



Fabio Morino



fabiomorino@badmintonitalia.it



3939962514