



Disciplina - Categoria

BADMINTON - ALLENAMENTO 6 (COLPI ALTERNATI)

Età dei giocatori

≥ 10 anni

Titolo

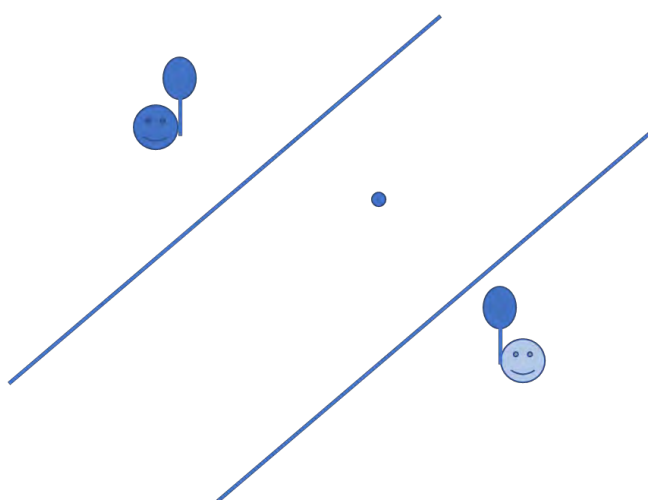
RACCHETTONI

Materiale necessario

1 racchetta da volano o un racchettone per ogni partecipante - 1 piumino (volano) o pallina di spugna - Nastro carta o cinesini per delimitare il campo.

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno piatto e della dimensione minima di 4 x 6 metri per ogni campo.



Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

Lo scopo del gioco è di effettuare il maggior numero consecutivo di scambi della pallina di spugna o di volano, in coppia, senza invadere la “zona franca” delimitata da due linee parallele distanziate di 2 metri.

L'animatore rimane fisso in coppia mentre i giocatori si alternano a turno dopo aver effettuato correttamente 5 scambi consecutivi o dopo 2 errori.

I gruppi verranno classificati in funzione del numero totale di scambi realizzati correttamente nel tempo massimo stabilito.