mobilesport.ch

Badminton - Tecnica di corsa: Salto con cambio di direzione

Con questo salto è possibile giocare con potenza uno shuttle che rischia di cadere a terra dietro al giocatore mantenendolo nell'asse verticale del corpo. Il baricentro del corpo viene già portato verso il piede anteriore. Ciò consente un ritorno più rapido al centro del gioco.

Osservazione: sono disponibili altre inquadrature (playlist) cliccando sul menu a tendina in alto a sinistra del filmato.

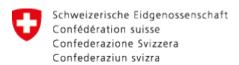
Dove e quando viene utilizzata questa tecnica?

Il salto con cambio di direzione si impiega nella zona centrale o nel lato rovescio della parte posteriore del campo per tiri sopra la testa di rovescio.

Quali sono le caratteristiche principali di questa tecnica?

- Il lato del corpo dominante è rivolto all'indietro prima del salto.
- Salto su una gamba (gamba dominante).
- Leggera rotazione sull'asse verticale del corpo durante il salto, in modo che la gamba dominante si trovi davanti.
- All'atterraggio il piede posteriore è ruotato all'esterno di ca. 45° e tocca terra (poco) prima di quello anteriore.

Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO



Ufficio federale dello sport UFSPO