

Badminton: Tecnica di corsa e di tiro

Nel badminton il tiro e la corsa sono strettamente legati. Per motivi di chiarezza, nel presente fascicolo le tecniche di tiro e di corsa sono tematizzate separatamente e servono sempre a raggiungere un obiettivo tattico sovraordinato. Quest'ultimo consiste nel vincere l'azione e il gioco nel rispetto delle regole. La tecnica è quindi sempre il mezzo per raggiungere lo scopo.



Le tecniche di corsa e di tiro nel badminton contenute in questo fascicolo sono descritte in modo da rappresentare le tecniche ottimali ad oggi utilizzate dai giocatori di punta dal punto di vista della biomeccanica, dell'economicità e della tattica. La tecnica è in costante evoluzione e si adatta ai requisiti e alle possibilità attuali (racket con nuove tecnologie, miglioramento della preparazione atletica). Entro un certo margine una tecnica può essere eseguita in modi diversi ed essere ugualmente efficace in gioco.

Tutte le spiegazioni si riferiscono a giocatori destrimani. Il campo avversario è visto dalla prospettiva del giocatore. L'area frontale destra del campo avversario corrisponde quindi all'area frontale sinistra nella prospettiva dell'avversario. Le traiettorie dei volani (punto d'impatto e zona di atterraggio) illustrate nelle pagine seguenti sono applicabili nella maggior parte dei casi solo per il singolo. Nel doppio si estendono fino alle linee esterne.

Tecnica di corsa

- Salto di partenza
- Movimento di preparazione al tiro/percorso verso il centro di gioco
- Posizioni di tiro

Tecnica di tiro

- servizi
- Area frontale del campo
- Area centrale del campo
- Fondo campo

I concetti e i principi di base concernenti le tecniche di corsa e tiro illustrate in questo fascicolo sono approfonditi nel fascicolo G+S «Badminton – Basi».

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP