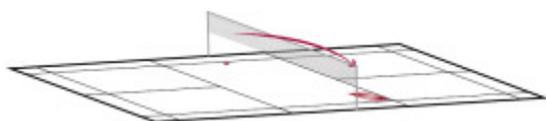


Badminton – Tecnica di tiro: Netdrop diagonale di rovescio

Il netdrop diagonale di rovescio viene impiegato per costringere l'avversario a muoversi lateralmente verso l'area frontale del campo o al suo interno (allungare il percorso).

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

Dove va a finire lo shuttle?



Il netdrop diagonale di rovescio si effettua dall'area frontale sinistra del campo verso l'area frontale destra del campo avversario.

Quando si usa?

Quando il giocatore deve colpire lo shuttle nell'area frontale del campo sotto al bordo della rete e l'avversario si trova nello stesso lato della metà campo.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di rovescio.
- La superficie di tiro è vicina al punto d'impatto previsto.
- Gomito leggermente flessso.
- Leggero angolo tra avambraccio e fusto del racket.

Fase iniziale

- La superficie di tiro si muove orizzontalmente verso l'esterno, per consentire un punto d'impatto laterale.
- Appoggio del tallone nel passo lungo.

Esecuzione del tiro

- Abbassare leggermente il gomito con contemporanea supinazione dell'avambraccio.
- Poco prima del punto d'impatto condurre la testa del racket verso destra lungo il bordo della rete.

- Il peso del corpo passa dalla punta al tallone, con appoggio sul tallone (gamba dominante).
- Punto d'impatto sulla parte esterna dello shuttle, davanti al corpo appena sotto il bordo della rete.

Fase finale

- Breve fase finale lungo la rete.

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