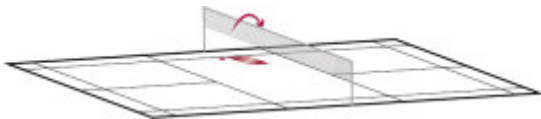


Badminton – Tecnica di tiro: Netdrop di rovescio davanti al corpo

Con il netrop di rovescio davanti al corpo si porta l'avversaria sotto rete dall'area posteriore del campo, creando pressione sotto rete e indurre l'avversaria a un lob alto o a un netdrop alto.

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

Dove va a finire lo shuttle?



Dall'area frontale del campo i netdrop atterrano appena sopra e dietro al bordo della rete.

Quando si usa?

Quando la giocatrice deve colpire lo shuttle nell'area frontale del campo sotto al bordo della rete e vuole raggiungere l'area frontale del campo avversario.

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 flesso.
- Leggero angolo tra avambraccio e fusto del racket.

Fase iniziale

- Nessuna fase iniziale.
- Appoggio del tallone nel passo lungo.

Esecuzione del tiro

- Movimento della superficie di tiro verso lo shuttle assente o appena percepibile.
- Il peso del corpo passa dalla punta al tallone, con appoggio sul tallone (gamba dominante).
- Punto d'impatto sotto al bordo della rete, più in alto possibile rispetto al corpo.

Fase finale

- Eventualmente il movimento continua leggermente dopo il tiro nella medesima direzione.
- Ritorno rapido nella posizione di previsione della palla.

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