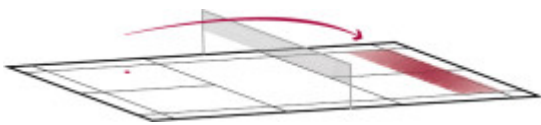


Badminton – Tecnica di tiro: Drive di rovescio

Con il drive di rovescio è possibile generare pressione sull'area centrale o posteriore del campo avversario.

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

Dove va a finire lo shuttle?



Il drive è un colpo piatto che parte dall'area centrale del campo diretto nella parte centrale o posteriore del campo avversario.

Quando si usa?

Quando il giocatore può colpire lo shuttle davanti al corpo o lateralmente grossomodo all'altezza della rete.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Portare il racket nella posizione di partenza più rapidamente possibile.
- Impugnatura di rovescio o con il pollice.
- Racket davanti al corpo.
- Gomiti leggermente flessi.
- Superficie di tiro orientata sopra o lateralmente alla mano e sullo shuttle.

Fase iniziale

- Fase iniziale attiva con pronazione dell'avambraccio.
- Impugnatura rilassata.
- Alternative: fase iniziale attiva con flessione del gomito o fase iniziale passiva con avanzamento della mano.

Esecuzione del tiro

- Supinazione dell'avambraccio rapida e potente (rotazione).
- Estensione del gomito.
- Rafforzare l'impugnatura («fingerpower»).
- Punto d'impatto davanti al corpo.

Fase finale

- Breve fase finale.
- Ritorno rapido nella posizione di previsione della palla all'altezza della 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