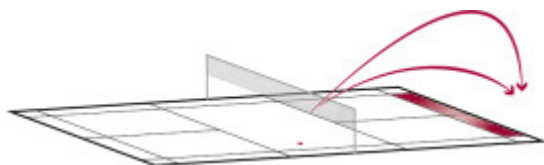


Badminton – Tecnica di tiro: Lob di diritto

Il lob offensivo di diritto ha l'obiettivo di mettere sotto pressione l'avversaria nell'area posteriore del campo. Il lob difensivo permette al giocatore di guadagnare il tempo necessario per rimettersi in buona posizione per il tiro successivo.

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

Dove va a finire lo shuttle?



- I lob vanno dall'area frontale del campo a quella posteriore.
- I lob offensivi volano appena sopra la portata dell'avversario, quelli difensivi nettamente sopra questa portata.

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 posteriore del campo avversario.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

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

Fase iniziale

- Fase iniziale passiva con spostamento in avanti e sollevamento del gomito (supinazione del braccio).
- Alternativa: fase iniziale attiva con supinazione dell'avambraccio.

Esecuzione del tiro

- Pronazione dell'avambraccio rapida e potente.

- Rafforzare l'impugnatura («fingerpower»).
- Punto d'impatto sotto al bordo della rete (nel lob offensivo più in alto possibile) davanti al corpo.

Fase finale

- Il movimento continua leggermente dopo il tiro nella medesima direzione.

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