

# Badminton – Tecnica di tiro: Appoggio di rovescio

L'appoggio di rovescio costringe l'avversaria a un punto d'impatto al di sotto del bordo della rete e neutralizza la situazione di gioco.

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

## Dove va a finire lo shuttle?



L'appoggio è un colpo piatto che parte dall'area centrale del campo diretto nella parte centrale o frontale del campo avversario.

## Quando si usa?

Quando il giocatore può colpire lo shuttle davanti al corpo o lateralmente sotto il bordo 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 flessi.
- Superficie di tiro orientata sopra o lateralmente alla mano e sullo shuttle.

### Fase iniziale

- Breve fase iniziale passiva con spostamento in avanti della mano.

### Esecuzione del tiro

- Estensione del gomito.
- Punto d'impatto davanti al corpo.

### Fase finale

- Breve fase finale.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPÖ**