

Badminton – Tecnica di tiro: Block corto di rovescio davanti al corpo

Il block corto di rovescio davanti al corpo costringe l'avversario a colpire lo shuttle sotto il bordo della rete. L'avversario non può così continuare ad attaccare.

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

Dove va a finire lo shuttle?



Il block corto di rovescio, eseguito davanti al corpo, viaggia da metà campo all'area frontale del campo dell'avversario appena sopra la rete.

Quando si usa?

Quando il giocatore vuole rispondere ad uno smash vicino al corpo.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Portare il racket nella posizione di partenza più rapidamente possibile.
- Impugnatura di rovescio.
- Racket e gomiti davanti al corpo.
- La superficie di tiro è vicina al punto d'impatto previsto.

Fase iniziale

- Breve fase iniziale con spostamento in avanti del gomito.
- Alternativa: nessuna fase iniziale.

Esecuzione del tiro

- Portare la superficie di tiro direttamente al punto d'impatto davanti al corpo (condurre gomiti e spalle in direzione della rete).

Fase finale

- Fase finale quasi assente.
- 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