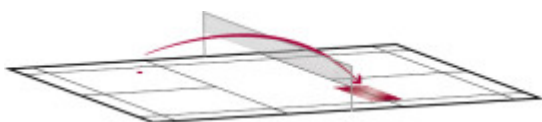


# Badminton – Tecnica di tiro: Block corto di rovescio diagonale

Il block corto di rovescio diagonale costringe l'avversario a un percorso più lungo e a un punto d'impatto al di sotto del 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 in diagonale, viaggia da metà campo all'area frontale del campo dell'avversario appena sopra la rete.

## Quando si usa?

Quando il giocatore vuole rispondere in diagonale ad uno smash corto (davanti 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 (se il punto d'impatto è molto basso l'impugnatura viene modificata in un'impugnatura a padella).
- Racket e gomiti davanti al corpo.
- La superficie di tiro è vicina al punto d'impatto previsto.

### Fase iniziale

- La superficie di tiro si muove orizzontalmente verso l'esterno, per consentire un punto d'impatto laterale.
- Leggera pronazione dell'avambraccio.

### Esecuzione del tiro

- Portare i gomiti leggermente all'indietro e verso l'esterno.
- Leggera supinazione dell'avambraccio e/o leggero piegamento del polso nella direzione del tiro.

## 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**