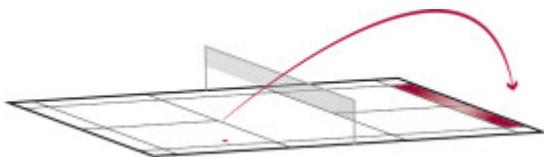


# Badminton – Tecnica di tiro: Block lungo di diritto

Con il block lungo di diritto l'avversaria deve essere respinta all'indietro.

**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 lungo di diritto viaggia alto dall'area centrale del campo al fondo campo avversario.

## Quando si usa?

Quando la giocatrice vuole rispondere a uno smash con un colpo lungo di diritto.

## Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

### Posizione di partenza

- Il fusto del racket è rivolto verso il basso.
- La superficie di tiro è vicina al punto d'impatto previsto.

### Fase iniziale

- Fase iniziale attiva con leggero spostamento in avanti del gomito e supinazione del braccio e dell'avambraccio.

### Esecuzione del tiro

- Far prendere velocità al racket verso il punto d'impatto davanti al corpo (forte pronazione dell'avambraccio e sollevamento del gomito).

### Fase finale

- Il movimento continua dopo il tiro nella medesima direzione.

Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP0**