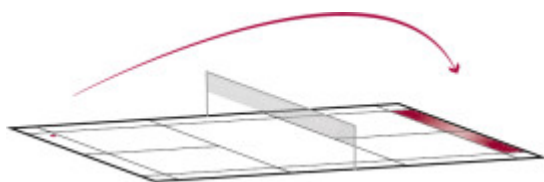


Badminton – Tecnica di tiro: Clear di rovescio

Il clear di rovescio costringe l'avversaria ad arretrare sulla linea di fondo campo. Permette 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?



Il clear viaggia dal fondo campo al fondo campo avversario.

Quando si usa?

Quando la giocatrice vuole colpire di rovescio nell'area posteriore del campo ed effettuare un tiro lungo.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di rovescio (quanto più arretrato è il punto d'impatto rispetto al corpo, tanto più occorre eseguire una rotazione verso una posizione di rovescio/a padella).
- Gomito piegato lateralmente rispetto al corpo.
- Non effettuare né pronazione né supinazione dell'avambraccio.
- Il fusto del racket è grossomodo in posizione perpendicolare verso l'alto
- Gomito arretrato (spalla chiusa).

Fase iniziale

- Riportare i gomiti in avanti e verso l'alto ed effettuare contemporaneamente una forte pronazione dell'avambraccio. (la superficie di tiro si muove in direzione opposta al punto d'impatto ed è rivolta verso il basso).

Esecuzione del tiro

- Fissare il gomito.
- Supinazione rapida e potente dell'avambraccio e del braccio.
- Punto d'impatto di fianco o leggermente arretrato rispetto al corpo.

- Spostare il peso dalla punta al tallone del piede nel passo lungo.

Fase finale

- Gomiti e spalle restano fissi.
- Effettuare la supinazione dell'avambraccio finché la superficie di tiro non arretra.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPD