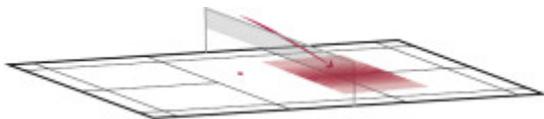


Badminton – Tecnica di tiro: Conclusione di rovescio

L'obiettivo della conclusione di rovescio è di fare dei punti diretti sotto rete.

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

Dove va a finire lo shuttle?



Dall'area frontale lo shuttle atterra nell'area centrale in modo rapido e perpendicolare.

Quando si usa?

Quando il giocatore può colpire lo shuttle sopra il bordo della rete e ottenere un punto diretto.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura con il pollice o di rovescio.
- Superficie di tiro orientata sopra la mano e in direzione di tiro sullo shuttle.
- Gomiti davanti al corpo.

Fase iniziale

- Fase iniziale passiva con spostamento in avanti della mano (leggera estensione del gomito).
- Impugnatura rilassata.
- Alternativa: fase iniziale attiva con leggera flessione del gomito e del polso.

Esecuzione del tiro

- Estensione del gomito e del polso.
- Rafforzare l'impugnatura («fingerpower»).
- Punto d'impatto sopra al bordo della rete, davanti al corpo

Fase finale

- Fase finale molto breve nella direzione del tiro.

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