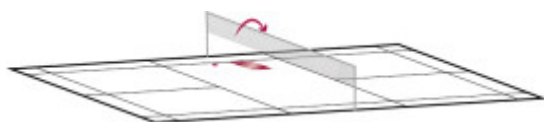


Badminton – Tecnica di tiro: Spinshot di rovescio (dall'interno verso l'esterno)

Con lo spinshot di rovescio l'autorotazione dello shuttle è potenziata, per renderlo più difficile da controllare.

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 del campo gli spinshot atterrano appena sopra e dietro al bordo della rete.

Quando si usa?

- Quando il giocatore può colpire lo shuttle vicino e appena sotto il bordo della rete.
- Spesso si usa su un colpo giocato in diagonale.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di rovescio.
- La superficie di tiro è vicina al punto d'impatto previsto.
- Gomito leggermente flesso.
- Leggero angolo tra avambraccio e fusto del racket.

Fase iniziale

- Nessuna fase iniziale.
- Appoggio del tallone nel passo lungo.

Esecuzione del tiro

- Leggera supinazione dell'avambraccio (il racket si muove dall'interno verso l'esterno con un leggero arco).
- Spostare il peso dalla punta al tallone del piede (gamba dominante).
- Punto d'impatto di fronte al corpo appena al di sotto del bordo 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