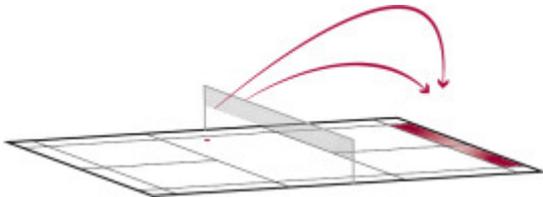


# Badminton – Tecnica di tiro: Lob di rovescio

Il lob di rovescio offensivo ha l'obiettivo di mettere sotto pressione l'avversario nell'area posteriore del campo. Il lob difensivo permette al giocatore 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?



- I lob vanno dall'area frontale del campo a quella posteriore.
- I lob offensivi volano appena sopra la portata dell'avversario, quelli difensivi nettamente sopra questa portata.

## Quando si usa?

Quando il giocatore deve colpire lo shuttle nell'area frontale del campo sotto al bordo della rete e vuole raggiungere l'area posteriore del campo avversario.

## 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

- Fase iniziale passiva con spostamento in avanti e sollevamento del gomito (pronazione del braccio).
- Alternativa: fase iniziale attiva con pronazione dell'avambraccio.

## Esecuzione del tiro

- Supinazione dell'avambraccio rapida e potente.
- Rafforzare l'impugnatura («fingerpower»).
- Punto d'impatto sotto al bordo della rete (nel lob offensivo più in alto possibile) davanti al corpo.

## Fase finale

- Il movimento continua leggermente dopo il tiro nella medesima direzione.

---

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**