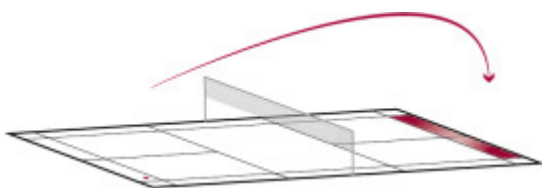


Badminton – Tecnica di tiro: Clear di diritto

Il clear di diritto costringe l'avversario a ritirarsi a fondo campo lasciando libera l'area frontale del suo campo.

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 il giocatore vuole colpire lo shuttle con un tiro lungo nell'area posteriore del campo.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di diritto.
- Entrambi i gomiti e le spalle sono su una linea retta.
- Non effettuare né pronazione né supinazione dell'avambraccio.
- Il racket è rivolto verso lo shuttle in volo.
- Spalle e fianchi aperti. Gomiti all'indietro.

Fase iniziale

- Portare avanti i fianchi.
- Sollevare e portare avanti i gomiti con contemporanea supinazione di braccio e avambraccio (la superficie di tiro si muove in direzione opposta al punto d'impatto).

Esecuzione del tiro

- Pronazione rapida e potente di braccio e avambraccio.
- Non estendere completamente il gomito.
- Il punto d'impatto è per quanto possibile nell'asse verticale del corpo o appena arretrato («sopra la testa o la spalla»).

Fase finale

- Portare la superficie di tiro verso il basso (l'avambraccio prosegue la rotazione).

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