

Badminton – Tecnica di tiro: Smash di diritto

Lo smash di diritto mette sotto forte pressione l'avversaria e idealmente consente di ottenere punti diretti.

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

Dove va a finire lo shuttle?



Lo smash viaggia velocemente dall'area centrale o posteriore del campo verso il basso nell'area centrale o posteriore del campo avversario.

Quando si usa?

Quando la giocatrice intende indirizzare nettamente lo shuttle verso il basso nell'area centrale o 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 in modo rapido e potente.
- Sollevare e portare avanti in modo rapido e potente 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 molto rapida e potente di braccio e avambraccio.
- Non estendere completamente il gomito
- Piegare leggermente il tronco in avanti

- Il punto d'impatto è per quanto possibile nell'asse verticale del corpo («sopra la testa o la spalla»).

Fase finale

- Portare la superficie di tiro verso il basso (l'avambraccio prosegue la rotazione).
- Portare il gomito verso il basso e vicino al corpo.

Variante

Grazie a un punto d'impatto più alto, lo smash saltato permette di riprodurre un tiro molto inclinato.

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