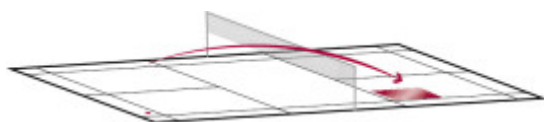


Badminton – Tecnica di tiro: Drop di diritto smorzato

Il drop di diritto smorzato costringe l'avversario a un punto d'impatto al di sotto del bordo della rete e neutralizza la situazione di gioco, limitando le possibilità di attacco dell'avversaria.

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

Dove va a finire lo shuttle?



Il drop smorzato viaggia dall'area posteriore del campo verso il basso nell'area frontale o centrale del campo avversario.

Quando si usa?

Quando la giocatrice sotto pressione intende indirizzare lo shuttle leggermente verso il basso nell'area posteriore del campo.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di diritto (quanto più arretrato è il punto d'impatto rispetto al corpo, tanto più occorre eseguire una rotazione verso una posizione di rovescio)
- Gomito piegato lateralmente rispetto al corpo.
- Non effettuare né pronazione né supinazione dell'avambraccio.
- Il fusto del racket è grossomodo in posizione perpendicolare verso l'alto.
- Spalle e fianchi aperti. Gomiti all'indietro.

Fase iniziale

- Riportare i gomiti in avanti ed effettuare contemporaneamente una leggera supinazione dell'avambraccio (la superficie di tiro si muove in direzione opposta al punto d'impatto).

Esecuzione del tiro

- Pronazione dell'avambraccio fino alla superficie di tiro nella direzione di tiro; far avanzare

- ulteriormente il gomito (chiudere le spalle).
- Punto d'impatto davanti, di fianco o leggermente arretrato rispetto al corpo all'altezza della testa.

Fase finale

- Portare ancora avanti il gomito e abbassarlo leggermente.

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