Badminton - Tecnica di tiro: Drop di rovescio smorzato

Il drop di rovescio 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 il giocatore 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 rovescio (quanto più arretrato è il punto d'impatto rispetto al corpo, tanto più occorre eseguire una rotazione verso una posizione di rovescio/a padella).
- 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.
- · Gomito arretrato (spalla chiusa).

Fase iniziale

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

Esecuzione del tiro

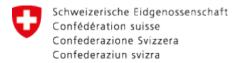
• Supinazione dell'avambraccio fino alla superficie di tiro nella direzione di tiro; far avanzare

- ulteriormente il gomito (aprire le spalle).
- Spostare il peso dalla punta al tallone del piede nel passo lungo.
- Punto d'impatto davanti, di fianco o leggermente arretrato rispetto al corpo all'altezza della testa.

Fase finale

• Portare ancora avanti il gomito.

Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPO



Ufficio federale dello sport UFSPO