

# Badminton – Tecnica di tiro: Stick smash di diritto

Lo stick smash riduce il tempo a disposizione dell'avversario, lo costringe a un punto d'impatto basso o idealmente porta a ottenere un punto diretto.

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

## Dove va a finire lo shuttle?



Lo stick smash viaggia verso il basso dall'area posteriore o centrale all'area centrale o frontale del campo avversario.

## Quando si usa?

Quando il giocatore nell'area posteriore o centrale del campo vuole lanciare lo shuttle in modo rapido e perpendicolare verso l'area centrale o frontale del campo avversario con un colpo piatto.

## 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

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

o la spalla»).

## Fase finale

- Gomiti e spalle restano fissi.
- Effettuare la rotazione dell'avambraccio finché la superficie di tiro non arretra.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPÖ**