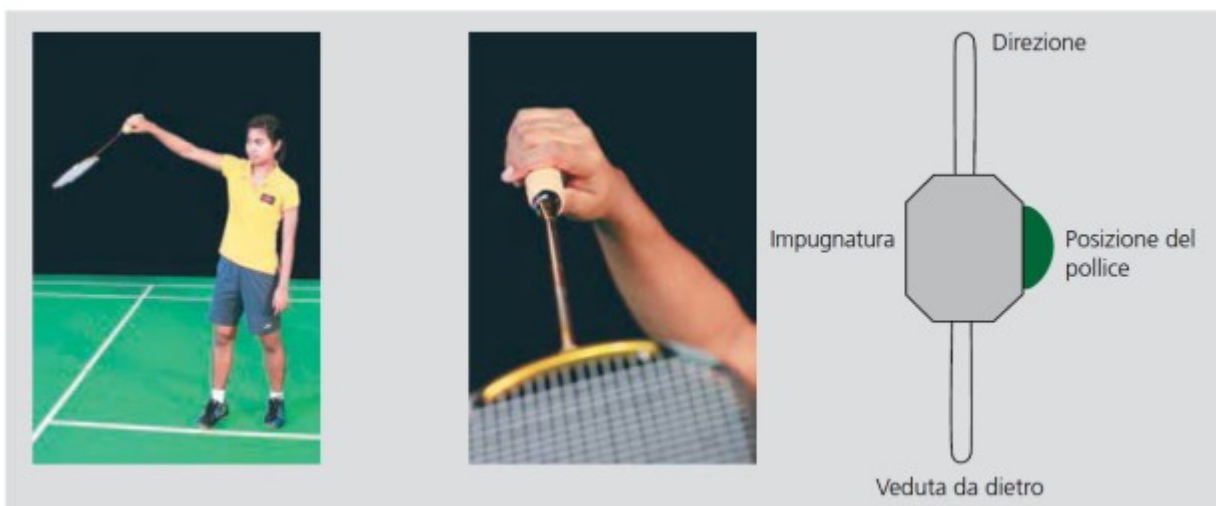


Badminton: Consigli per dei tiri efficaci

Il badminton è relativamente facile da imparare ed è molto divertente. Nell'educazione fisica, è importante che il divertimento resti in primo piano. In aggiunta, i consigli generali e quelli più tecnici rafforzano il piacere al gioco. Imparando per esempio sin dall'inizio come si impugna correttamente il manico è possibile sostenere lo sviluppo delle capacità di gioco.

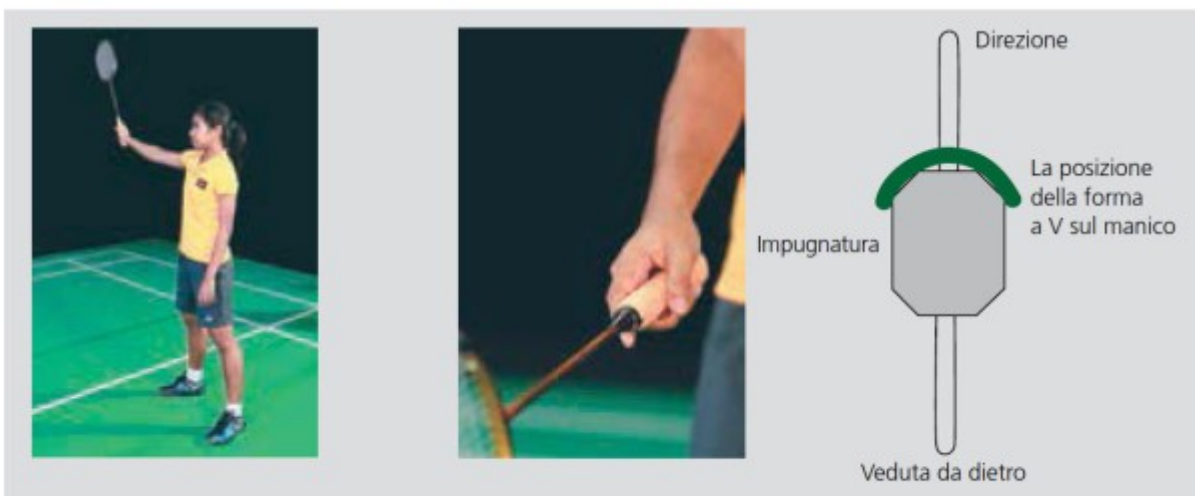
Impugnatura per il rovescio

L'impugnatura per il rovescio si usa per rovesci davanti al corpo, per esempio battute corte di rovescio, drop a rete, conclusioni, pallonetti (lob), parata di uno smash e drive. Collocare il pollice sulla parte inferiore del manico e lasciare le dita sciolte affinché tra la mano e il manico ci sia un certo spazio.

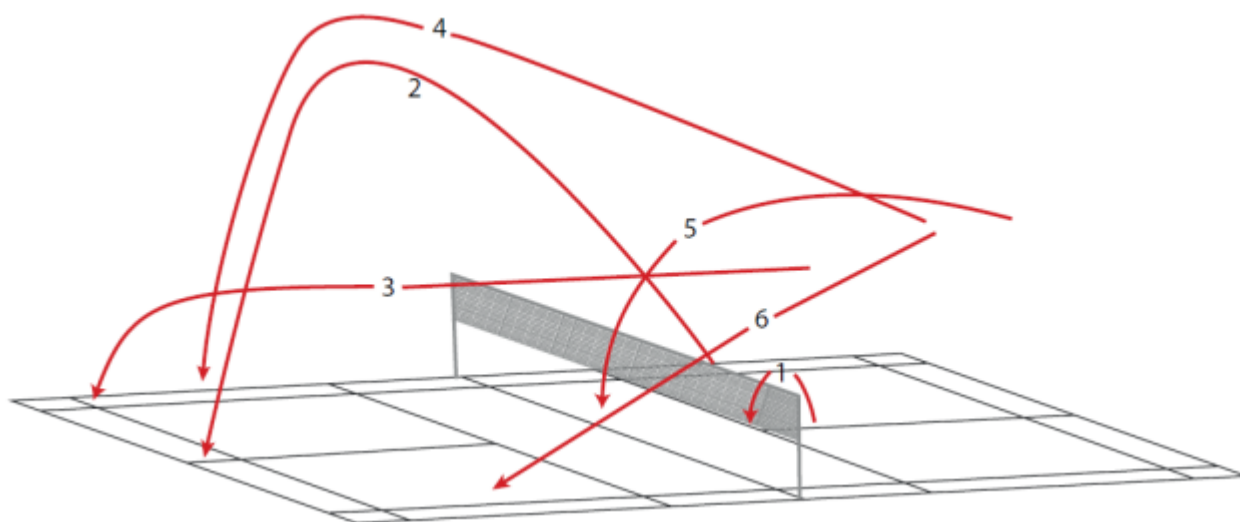


Impugnatura per il dritto

L'impugnatura per il dritto è usata per i tiri di dritto, sia per colpire sottomano che sopra la testa.



I tipi di tiri



[Le più importanti forme per colpire il volante nel badminton \(pdf\)](#)

Traiettoria	Definizione	Impugnatura		
1	Drop a rete	Rovescio	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
		Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
2	Pallonetto (lob)	Rovescio	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
		Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
3	Drive	Rovescio	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
		Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
4	Clear	Rovescio	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
		Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
5	Drop	Rovescio	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
		Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
6	Smash (schiacciata)	Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
*	Difesa corta	Rovescio	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
*	Servizio corto	Rovescio	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
*	Servizio alto	Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato

* Le traiettorie «difesa corta», «servizio corto» e «servizio alto» non sono presenti nello schema.

Fonte: tutti i filmati sono tratti da [Badminton World Federation \(BWF\)](#).

Le sequenze fotografiche sono degli strumenti utili per lo sviluppo o l'approfondimento delle immagini mentali dei movimenti e per imparare o disimparare le tecniche per colpire il volano. Il metodo «Sequenze di immagini di gruppo» mostra bene come sostenere le fasi che vanno dalla foto, all'immagine mentale del movimento fino alla realizzazione del tiro. Segue un esempio per un apprendimento stimolante in piccoli gruppi.

[Sequenza di immagini di gruppo](#) (pdf)

Spesso i principianti riscontrano le maggiori difficoltà nell'imparare l'impugnatura di diritto e la torsione dell'avambraccio. La seguente serie per imparare l'impugnatura di diritto e la torsione dell'avambraccio presenta degli esercizi semplici in grado di sostenere il processo di apprendimento.

[Serie di esercizi: Imparare l'impugnatura di diritto e la torsione dell'avambraccio](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO