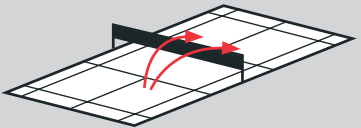






Block di rovescio davanti al corpo

Dove va a finire il volano?	Quando si usa?	Perché si usa?	
<p>I block di rovescio, eseguiti davanti al corpo, viaggiano da metà campo alla parte frontale/metà campo dell'avversario.</p> 	<p>I block di rovescio vengono utilizzati in situazioni di difesa per rispondere ad uno smash vicino al corpo.</p> <p>Si usano nei doppi e nei singoli.</p>	<p>I block di rovescio possono essere utilizzati per:</p> <ul style="list-style-type: none"> • limitare le possibilità di attacco avversarie; • creare un'opportunità d'attacco eseguendo il block in una zona libera del campo per costringere l'avversario ad alzare. 	
Suddivisione del movimento			
			
<p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura a V. • Tenere la racchetta protesa in avanti come da figura. 	<p>Fase iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passare ad un'impugnatura rilassata con il pollice. • Gomito in avanti. • Piegarlo il gomito. • Aprire/mostrare il piatto corde alla rete (rotazione del braccio, polso piegato). 	<p>Esecuzione del colpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distendere il gomito. • Mantenere il piatto corde rivolto verso la rete per colpire leggermente sotto il volano (parte inferiore del sughero). • Spingere in avanti il volano. 	<p>Fase finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo slancio porta la racchetta a dirigersi verso l'esterno del corpo con movimento fluido e rilassato. • Ristabilire l'impugnatura di base e la posizione della racchetta davanti al corpo.

Fonte: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuale per i teacher.

→ [Filmato](#)