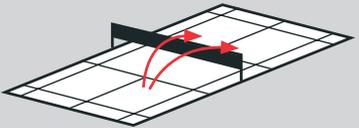


## Block di rovescio davanti al corpo

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"> <li>• limitare le possibilità di attacco avversarie;</li> <li>• creare un'opportunità d'attacco eseguendo il block in una zona libera del campo per costringere l'avversario ad alzare.</li> </ul>	
Suddivisione del movimento			
			
<p><b>Posizione di partenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impugnatura a V.</li> <li>• Tenere la racchetta protesa in avanti come da figura.</li> </ul>	<p><b>Fase iniziale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passare ad un'impugnatura rilassata con il pollice.</li> <li>• Gomito in avanti.</li> <li>• Piegare il gomito.</li> <li>• Aprire/mostrare il piatto corde alla rete (rotazione del braccio, polso piegato).</li> </ul>	<p><b>Esecuzione del colpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distendere il gomito.</li> <li>• Mantenere il piatto corde rivolto verso la rete per colpire leggermente sotto il volano (parte inferiore del sughero).</li> <li>• Spingere in avanti il volano.</li> </ul>	<p><b>Fase finale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo slancio porta la racchetta a dirigersi verso l'esterno del corpo con movimento fluido e rilassato.</li> <li>• Ristabilire l'impugnatura di base e la posizione della racchetta davanti al corpo.</li> </ul>

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

→ [Filmato](#)