

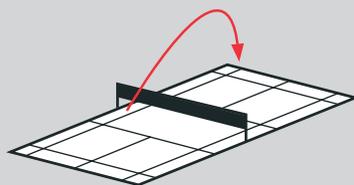
Lift di rovescio

Dove va a finire il volano?

I lift vengono indirizzati dall'area frontale a fondo campo.

I lift d'attacco viaggiano ad un'altezza sufficiente ad oltrepassare la racchetta dell'avversario.

I lift di difesa sono più alti.



Quando si usa?

Quando ci si trova nella parte frontale del campo e il volano sta scendendo appena sotto l'altezza del nastro (il giocatore è in una fase neutrale di gioco) è un buon momento per giocare un lift d'attacco.

Quando ci si trova nella parte frontale del campo e il volano è già sceso di molto al di sotto dell'altezza del nastro (il giocatore è in fase difensiva di gioco), potrebbe essere necessario un lift di difesa.

Perché si usa?

I lift di attacco hanno lo scopo di oltrepassare l'avversario per fargli rigiocare un colpo più debole. I lift di difesa spingono a fondo campo l'avversario e permettono al giocatore di recuperare l'equilibrio e la posizione al centro del campo.

Suddivisione del movimento



Posizione di partenza

- Impugnatura a V.
- Tenere la racchetta lontana e davanti al corpo.



Fase iniziale

- Passare ad un'impugnatura rilassata con il pollice.
- Protendersi in modo rilassato.
- Ruotare l'avambraccio all'interno.



Esecuzione del colpo

- Colpire il volano.



Fase finale

- La rotazione esterna dell'avambraccio provoca lo slancio della racchetta in avanti, il tutto tramite un'azione morbida e rilassata.

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

→ [Filmato](#)