

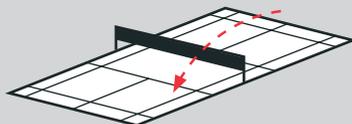
Drop di diritto

Dove va a finire il volano?

I drop viaggiano da fondo campo alla parte frontale del campo avversario.

I drop più lunghi tendono a cadere subito dopo la linea di servizio.

I drop più corti cadono tra la rete e la linea di servizio.



Quando si usa

I drop sono utilizzati quando ci si trova in attacco.

Perché si usa?

I drop vengono utilizzati per:

- creare spazio a fondo campo;
- sbilanciare l'avversario;
- forzare l'avversario ad eseguire un lift.

Suddivisione del movimento



Posizione di partenza

- Impugnatura a V.
- Racchetta pronta e alta.
- Braccio proteso verso l'alto.
- Postura laterale.



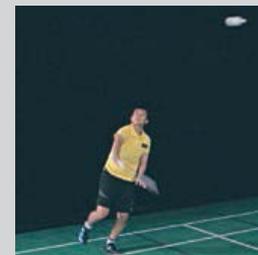
Fase iniziale

- La gamba dominante è in posizione posteriore.
- L'anca partecipa al movimento ruotando in avanti.
- La spalla e il braccio si muovono verso l'alto e in avanti.
- Braccio e avambraccio ruotano all'esterno.



Esecuzione del colpo

- Braccio e avambraccio eseguono una rotazione interna.
- Raggiungere il volano e colpirlo sopra/un poco avanti la spalla dominante.
- Prima di colpire, rallentare/quasi fermare la rotazione del braccio e spingere/colpire in avanti il volano.



Fase finale

- Il piede posteriore atterra pronto a proiettarsi in avanti.

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

→ [Filmato](#)