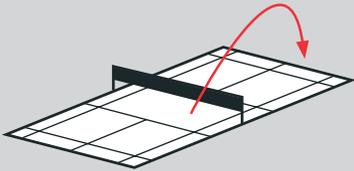


## Lift di diritto

Dove va a finire il volano?	Quando si usa?	Perché si usa?	
<p>I lift vengono indirizzati dall'area frontale a fondo campo. I lift di difesa sono più alti.</p> <p>I lift d'attacco viaggiano ad un'altezza sufficiente ad oltrepassare la racchetta dell'avversario.</p> 	<p>Quando ci si trova nella parte frontale del campo e il volano è già sceso di molto al di sotto dell'altezza della rete (il giocatore è in fase difensiva di gioco), potrebbe essere necessario un lift di difesa.</p> <p>Quando ci si trova nella parte frontale del campo e il volano sta scendendo appena sotto l'altezza della rete (il giocatore è in una fase neutrale di gioco) è un buon momento per giocare un lift d'attacco.</p>	<p>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.</p> <p>I lift di attacco hanno lo scopo di oltrepassare l'avversario per fargli rigiocare un colpo più debole.</p>	
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 lontana e davanti al corpo.</li> </ul>	<p><b>Fase iniziale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protendersi in modo rilassato.</li> <li>• Ruotare l'avambraccio all'esterno.</li> <li>• Piegare il polso</li> </ul>	<p><b>Esecuzione del colpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Raddrizzare» il polso.</li> <li>• Colpire il volano.</li> </ul>	<p><b>Fase finale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La rotazione interna dell'avambraccio provoca la spinta/slancio della racchetta in avanti, il tutto tramite un'azione morbida e rilassata.</li> </ul>

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

→ [Filmato](#)