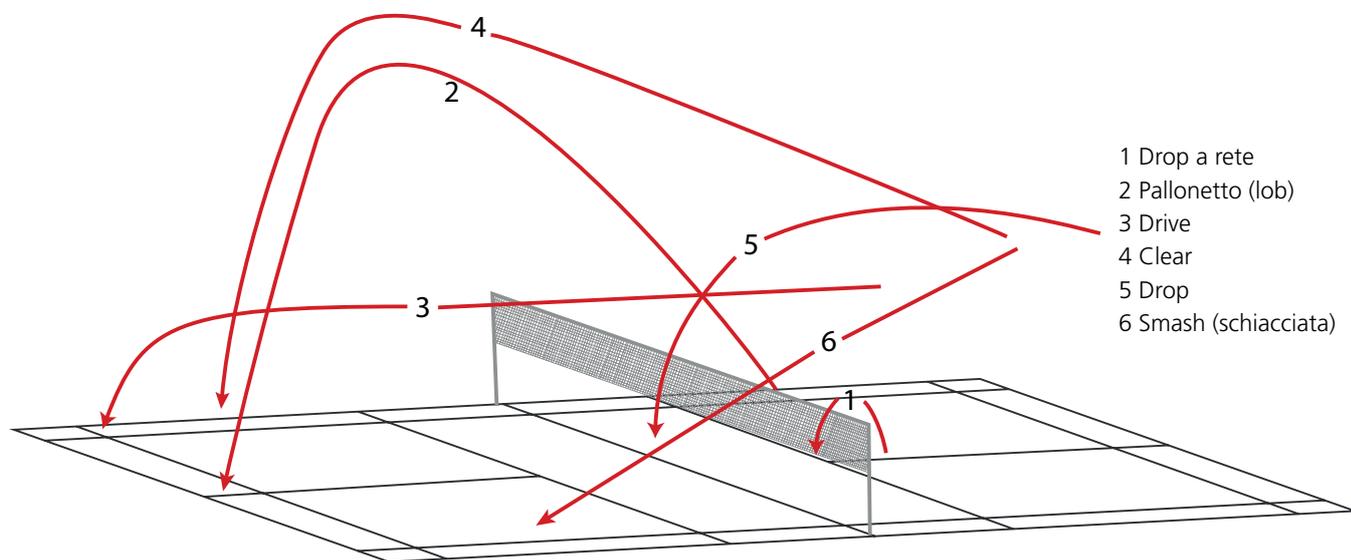


I tiri principali nel badminton



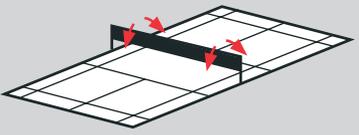
- 1 Drop a rete
- 2 Pallonetto (lob)
- 3 Drive
- 4 Clear
- 5 Drop
- 6 Smash (schiacciata)

Traiettoria	Definizione	Impugnatura		
1	Drop a rete	Rovescio	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
		Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
2	Pallonetto (lob)	Rovescio	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
		Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
3	Drive	Rovescio	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
		Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
4	Clear	Rovescio	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
		Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
5	Drop	Rovescio	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
		Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
6	Smash (schiacciata)	Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
*	Difesa corta	Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
*	Servizio corto	Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato
*	Servizio alto	Diritto	→ Sequenza fotografica	→ Filmato

* Le traiettorie «difesa corta», «servizio corto» e «servizio alto» non sono presenti nello schema

Fonte (filmati): [Badminton World Federation \(BWF\)](http://Badminton World Federation (BWF))

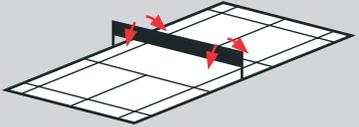
Net shot di rovescio

Dove va a finire il volano?	Quando si usa?	Perché si usa?	
<p>Il net shot è un colpo giocato dalla propria zona frontale del campo a quella frontale avversaria. Il volano deve essere indirizzato il più vicino possibile al nastro.</p> 	<p>Quando si è nella parte frontale del campo e il volano è già sceso sotto l'altezza del nastro (area neutrale/difensiva).</p>	<p>Per portare l'avversario a rete e creare spazio per un possibile attacco a fondo campo.</p> <p>Se si costringe l'avversario a giocare lift si ha la possibilità di attaccare.</p>	
Suddivisione del movimento			
			
<p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura a V. • Tenere la racchetta lontano e di fronte al corpo. 	<p>Fase iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passare ad un'impugnatura rilassata con il pollice. • Protendersi in modo rilassato. • Ruotare il braccio. • Portare le corde della racchetta verso il volano. 	<p>Esecuzione del colpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare l'avanzamento di tutto il corpo. • Spingere il volano in avanti e verso l'alto. 	<p>Fase finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenere la racchetta alta e pronta per anticipare il prossimo colpo dell'avversario.

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

→ [Filmato](#)

Net shot di diritto

Dove va a finire il volano	Quando si usa?	Perché si usa?	
<p>Il net shot è un colpo giocato dalla propria zona frontale del campo a quella frontale avversaria. Il volano deve essere indirizzato il più vicino possibile al nastro.</p> 	<p>Quando si è nella parte frontale del campo e il volano è già sceso sotto l'altezza del nastro (area neutrale/difensiva).</p>	<p>Per portare l'avversario a rete e creare spazio per un possibile attacco a fondo campo.</p> <p>Se si costringe l'avversario a giocare lift si ha la possibilità di attaccare.</p>	
Suddivisione del movimento			
			
<p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura a V. • Tenere la racchetta lontano e di fronte al corpo. 	<p>Fase iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protendersi in modo rilassato. • Ruotare il braccio. • Portare le corde della racchetta verso il volano. 	<p>Esecuzione del colpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sfruttare il movimenti in avanti di tutto il corpo. • Spingere il volano in avanti e verso l'alto. 	<p>Fase finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantenere la racchetta alta e pronta per anticipare il prossimo colpo dell'avversario.

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

→ [Filmato](#)

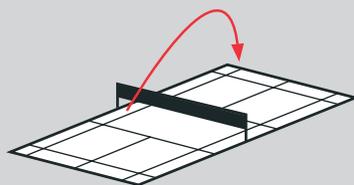
Lift di rovescio

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.



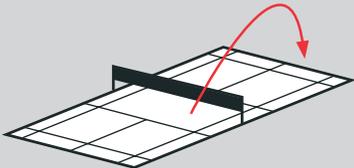
Fase finale

- 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](#)

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>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura a V. • Tenere la racchetta lontana e davanti al corpo. 	<p>Fase iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protendersi in modo rilassato. • Ruotare l'avambraccio all'esterno. • Piegare il polso 	<p>Esecuzione del colpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Raddrizzare» il polso. • Colpire il volano. 	<p>Fase finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • La rotazione interna dell'avambraccio provoca la spinta/slancio della racchetta in avanti, il tutto tramite un'azione morbida e rilassata.

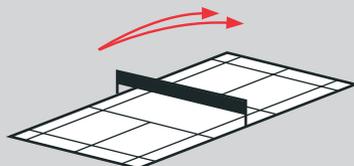
Fonte: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuale per i teacher

→ [Filmato](#)

Drive di rovescio

Dove va a finire il volano?

I drive di rovescio sono colpi tesi che tendono a viaggiare dalla propria metà campo alla metà campo avversaria o a fondo campo avversario.



Quando si usa?

I drive di rovescio tendono ad essere utilizzati in situazioni neutrali, quando il volano non è né abbastanza alto per poterlo attaccare, né sufficientemente basso per i colpi di difesa.

I drive di rovescio vengono inoltre utilizzati sia quando il volano si trova lateralmente, sia quando è davanti al corpo.

Perché si usa?

I drive di rovescio possono essere utilizzati per:

- diminuire le possibilità di attacco dell'avversario;
- creare un possibile attacco indirizzando il volano in un'area sguarnita, oppure al corpo del giocatore.

Suddivisione del movimento



Posizione di partenza

- A pié pari arete con la racchetta alta e pronta.



Fase iniziale

- Passare ad una impugnatura con il pollice, pronare l'avambraccio (creare un angolo tra il braccio e la racchetta), piegare il gomito e andare incontro al volano con il piede non dominante.



Esecuzione del colpo

- Supinare l'avambraccio;
- Distendere il gomito e raggiungere il volano davanti/di lato.
- Colpire con un'azione repentina, atterrare sul piede non dominante mentre si effettua il colpo o immediatamente dopo.



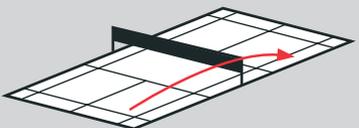
Fase finale

- Minimo follow through.
- Tornare a rete e riposizionarsi a pié pari con la racchetta alta e pronta.

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

→ [Filmato](#)

Drive di diritto

Dove va a finire il volano?	Quando si usa?	Perché si usa?	
<p>I drive di diritto sono colpi tesi che tendono a viaggiare dalla propria metà campo alla metà campo avversaria o a fondo campo dell'avversario.</p> 	<p>I drive di diritto tendono ad essere utilizzati in situazioni neutrali, quando il volano non è né abbastanza alto per poterlo attaccare, né sufficientemente basso per i colpi di difesa.</p>	<p>I drive di diritto possono essere utilizzati per:</p> <ul style="list-style-type: none"> • diminuire le possibilità di attacco dell'avversario; • creare un possibile attacco, indirizzando il volano in un'area sguarnita, oppure al corpo del giocatore. 	
Suddivisione del movimento			
			
<p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Racchetta alta e pronta. • Impugnatura a V. 	<p>Fase iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fare un passo laterale per raggiungere il volano. • Protendersi in modo rilassato piegando leggermente il gomito. • Supinare l'avambraccio e creare un angolo tra il braccio e la racchetta. 	<p>Esecuzione del colpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allungare il gomito. • Supinare e pronare l'avambraccio. • Colpire davanti al corpo. • Colpire il volano con un'azione repentina, atterrare sul piede non dominante durante o dopo il contatto. 	<p>Follow Through</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimo follow through. • Tornare a rete e riposizionarsi a piè pari con la racchetta alta e pronta.

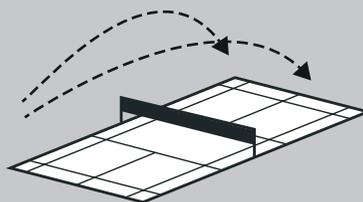
Fonte: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuale per i teacher

→ [Filmato](#)

Clear di rovescio

Dove va a finire il volano?

I clear di rovescio vanno dalla propria linea di fondo fino alle vicinanze della linea di fondo avversaria.



Quando si usa?

Quando ci si trova in una posizione neutra o difensiva.

Perché si usa?

I clear di rovescio permettono di guadagnare tempo per trovare una buona posizione per il prossimo tiro.

Suddivisione del movimento



Posizione di partenza

- Impugnatura leggera di rovescio (più il punto di impatto è dietro il corpo, più ci si deve girare in direzione dritto e impugnatura a padella).
- Tenere il gomito verso il basso e la testa della racchetta verso l'alto.



Fase iniziale

- Tenere il gomito piegato.
- Portare il gomito in alto e la testa della racchetta verso il basso (braccio e avambraccio ruotano verso l'interno).
- Il movimento all'indietro diventa un movimento in avanti.



Esecuzione del colpo

- Stendere il braccio (resta leggermente piegato), braccio e avambraccio ruotati verso l'interno.
- Il punto d'impatto è di lato o leggermente dietro il corpo con la mano sotto il volano.
- Colpire il volano con forza, il gomito resta allo stesso posto.



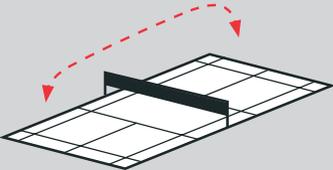
Fase finale

- La testa della racchetta continua in direzione del tiro, la mano e il gomito restano sul posto.
- La racchetta torna indietro nella fase di rilassamento.

Fonte: Badminton World Federation (2011). Badminton Coach Education: Coaches' Manual. Level 1.

→ [Filmato](#)

Clear di diritto

Dove va a finire il volano?	Quando si usa?	Perché si usa?	
<p>I clear viaggiano da fondo campo a fondo campo.</p> <p>I clear d'attacco devono essere sufficientemente alti per oltrepassare appena la racchetta dell'avversario.</p> <p>I clear di difesa sono invece più alti.</p>	<p>I clear vengono utilizzati quando ci si trova in attacco.</p> 	<p>I clear spingono a fondo campo l'avversario creando spazio nella parte frontale del campo.</p> <p>I clear d'attacco mettono sotto pressione l'avversario perchè lo superano e lo costringono ad una risposta meno incisiva.</p> <p>I clear di difesa permettono al giocatore di avere più tempo per recuperare l'equilibrio e la posizione in campo.</p>	
Suddivisione del movimento			
			
<p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura a V. • Racchetta pronta e alta. • Braccio proteso verso l'alto. • Postura laterale. 	<p>Fase iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Il braccio segue la rotazione del tronco. 	<p>Esecuzione del colpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • La gamba dominante passa in posizione frontale. • Braccio e avambraccio eseguono una rotazione interna. • Raggiungere il volano e colpirlo con forza sopra/poco più avanti della spalla dominante. 	<p>Fase finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo slancio della racchetta porta il braccio verso la linea mediana del corpo, il tutto con movimento fluido e rilassato. • Il piede posteriore atterra ed è pronto a proiettarsi in avanti.

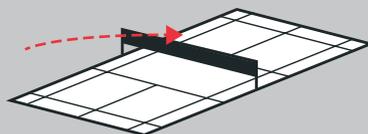
Fonte: Badminton World Federation (2011). Shuttle Time: Manuale per i teacher.

→ [Filmato](#)

Drop di rovescio

Dove va a finire il volano?

I drop di rovescio vanno dalla propria linea di fondo fino a subito dopo la rete.



Quando si usa?

Il drop di rovescio si usa quando ci si trova nell'angolo di rovescio e si deve tirare il volano da dietro il corpo perché si è sotto pressione.

Perché si usa?

I drop di rovescio lunghi servono a diminuire la pressione e a limitare gli attacchi avversari:

- È più difficile fare tiri corti sotto rete.
- L'angolo delle possibilità dell'avversario risulta limitato.

Suddivisione del movimento



Posizione di partenza

- Impugnatura leggera di rovescio (più il punto di impatto è dietro il corpo, più ci si deve girare in direzione dritto e impugnatura a padella).
- Tenere il gomito verso il basso e la testa della racchetta verso l'alto.



Fase iniziale

- Tenere il gomito piegato.
- Portare il gomito in alto e la testa della racchetta verso il basso (braccio e avambraccio ruotano verso l'interno).
- Il movimento all'indietro diventa un movimento in avanti.



Esecuzione del colpo

- Stendere il braccio (resta leggermente piegato), braccio e avambraccio ruotati verso l'interno.
- Poco prima dell'impatto, ridurre la rotazione del braccio e «spingere la racchetta attraverso il volano».
- Il punto d'impatto è leggermente dietro il corpo con la mano sotto il volano.



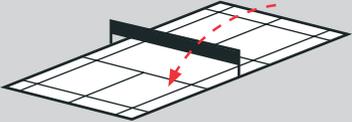
Fase finale

- Tiro completo del volano.
- Approfittare dello slancio per correre velocemente via dall'angolo.

Fonte: Badminton World Federation (2011). Badminton Coach Education: Coaches' Manual. Level 1.

→ [Filmato](#)

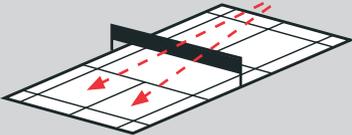
Drop di diritto

Dove va a finire il volano?	Quando si usa	Perché si usa?	
<p>I drop viaggiano da fondo campo alla parte frontale del campo avversario.</p> <p>I drop più lunghi tendono a cadere subito dopo la linea di servizio.</p> <p>I drop più corti cadono tra la rete e la linea di servizio.</p>	<p>I drop sono utilizzati quando ci si trova in attacco.</p>	<p>I drop vengono utilizzati per:</p> <ul style="list-style-type: none"> • creare spazio a fondo campo; • sbilanciare l'avversario; • forzare l'avversario ad eseguire un lift. 	
			
Suddivisione del movimento			
			
<p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura a V. • Racchetta pronta e alta. • Braccio proteso verso l'alto. • Postura laterale. 	<p>Fase iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Esecuzione del colpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Fase finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il piede posteriore atterra pronto a proiettarsi in avanti.

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

→ [Filmato](#)

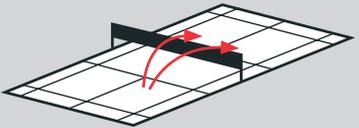
Smash di diritto

Dove va a finire il volano?	Quando si usa?	Perché si usa?	
<p>Gli smash viaggiano da fondo campo a metà campo/fondo campo avversario.</p> <p>Gli smash possono essere indirizzati anche contro il corpo del giocatore avversario.</p>	<p>Gli smash vengono utilizzati per terminare l'azione d'attacco.</p>	<p>Lo smash di diritto è il colpo utilizzato per vincere lo scambio o per costringere l'avversario ad una risposta debole e difensiva.</p>	
			
Suddivisione del movimento			
			
<p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impugnatura a V. • Posizione di partenza rilassata. • Fare un passo dietro muovendosi quasi paralleli alla linea laterale del campo. caricare il peso del corpo sulla gamba dominante. 	<p>Fase iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltare e in aria eseguire la rotazione del tronco. Il gomito è alto e in avanti mentre l'avambraccio inizia la supinazione. • Creare un angolo tra il braccio e la racchetta. 	<p>Esecuzione del colpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuare la rotazione in volo e con forza dirigere la racchetta verso il volano (pronare l'avambraccio). • Raggiungere e colpire il volano davanti la spalla dominante. 	<p>Fase finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terminare la rotazione del tronco e atterrare. • L'azione fluida e rilassata permette all'avambraccio di terminare la rotazione. • La racchetta è davanti al corpo. • Il piede posteriore atterra pronto a proiettarsi in avanti.

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

→ [Filmato](#)

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](#)

Servizio di rovescio

Dove va a finire il volano?	Quando si usa?	Perché si usa?	
<p>Secondo le regole del gioco il volano deve essere indirizzato diagonalmente dalla propria area di servizio a quella avversaria.</p> <p>Il volano deve passare vicino al nastro della rete.</p>	<p>Viene utilizzato nei doppi e nel singolo maschile per iniziare lo scambio da una situazione difensiva/neutrale.</p>	<p>Per limitare l'attacco dell'avversario.</p> <p>Per crearsi opportunità d'attacco.</p>	
Suddivisione del movimento			
			
<p>Posizione di partenza</p> <ul style="list-style-type: none"> • La postura può variare, ma la più comune è con il piede dominante avanti vicino alla «T» del campo. • Utilizzare un'impugnatura corta e rilassata con il pollice (per i doppi). • Tenere la racchetta lontana e davanti al corpo. • Posizionare il volano davanti al piatto corde. 	<p>Fase iniziale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allontanare un poco, all'indietro, la racchetta. • Il piatto corde risulta leggermente aperto e inclinato verso il corpo. 	<p>Esecuzione del colpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spingere il volano. • La mano rilascia il volano che viene immediatamente colpito. 	<p>Fase finale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuare l'azione di spinta della racchetta. • Tenere la racchetta alta per intimorire l'avversario ed intercettare la risposta.

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

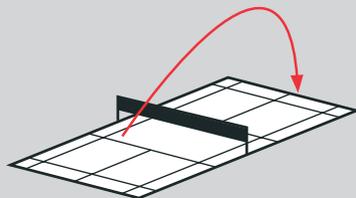
→ [Filmato](#)

Servizio alto di diritto

Dove va a finire il volano?

Secondo le regole del gioco, il volano deve essere indirizzato diagonalmente dalla propria area di servizio a quella avversaria.

I servizi alti viaggiano verso il fondo dell'area di servizio avversaria e cadono verticalmente; tendono ad essere indirizzati verso il centro del campo per far sì che il ricevente non angoli troppo la risposta.



Quando si usa?

Il servizio alto di diritto viene utilizzato nei singolari per iniziare uno scambio da una posizione neutrale/difensiva.

I servizi alti di diritto vengono utilizzati di più nei singolari femminili e a volte in quelli maschili.

Perché si usa?

Come variazione (per costringere l'avversario ad una risposta diversa rispetto ai servizi corti).

Forza il giocatore avversario a distrarsi dalla posizione del servente, concentrandosi sulla traiettoria alta del volano.

Suddivisione del movimento



Posizione di partenza

- Adottare una postura sul fianco all'interno dell'area di servizio.
- Impugnatura a V.
- La racchetta e il volano sono tenuti in alto.
- Il peso del corpo è sulla gamba posteriore.



Fase iniziale

- Iniziare a trasferire il peso del corpo in avanti.
- Lasciar cadere il volano di lato/davanti.
- Abbassare la racchetta.
- Piegare il polso e supinare l'avambraccio.



Esecuzione del colpo

- Continuare il trasferimento del peso del corpo sul piede anteriore.
- La racchetta si muove in avanti.
- La racchetta accelera il movimento grazie alla pronazione dell'avambraccio e al raddrizzamento del polso.
- Colpire forte, davanti e di lato il volano sul sughero.



Fase finale

- Lo slancio porta la racchetta a salire verso l'alto.

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

→ [Filmato](#)