





## 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>	
<b>Suddivisione del movimento</b>			
			
<p><b>Posizione di partenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La postura può variare, ma la più comune è con il piede dominante avanti vicino alla «T» del campo.</li> <li>• Utilizzare un'impugnatura corta e rilassata con il pollice (per i doppi).</li> <li>• Tenere la racchetta lontana e davanti al corpo.</li> <li>• Posizionare il volano davanti al piatto corde.</li> </ul>	<p><b>Fase iniziale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allontanare un poco, all'indietro, la racchetta.</li> <li>• Il piatto corde risulta leggermente aperto e inclinato verso il corpo.</li> </ul>	<p><b>Esecuzione del colpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spingere il volano.</li> <li>• La mano rilascia il volano che viene immediatamente colpito.</li> </ul>	<p><b>Fase finale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuare l'azione di spinta della racchetta.</li> <li>• Tenere la racchetta alta per intimorire l'avversario ed intercettare la risposta.</li> </ul>

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

→ [Filmato](#)