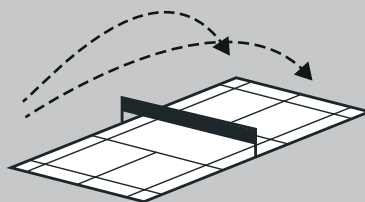


Clear di rovescio

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.



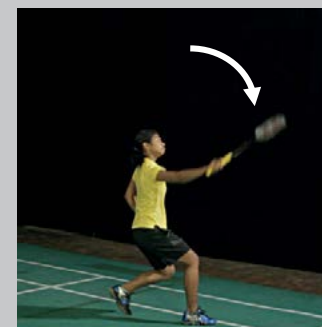
Fase iniziale

- 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](#)