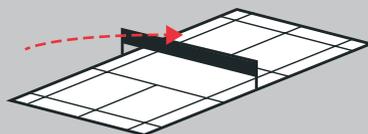


## Drop di rovescio

### 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](#)