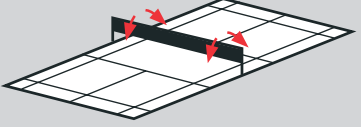






Net shot di rovescio

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](#)