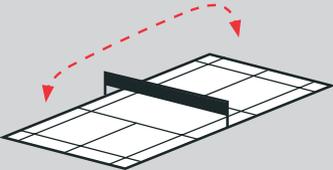


## Clear di diritto

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><b>Posizione di partenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impugnatura a V.</li> <li>• Racchetta pronta e alta.</li> <li>• Braccio proteso verso l'alto.</li> <li>• Postura laterale.</li> </ul>	<p><b>Fase iniziale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La gamba dominante è in posizione posteriore.</li> <li>• L'anca partecipa al movimento ruotando in avanti.</li> <li>• La spalla e il braccio si muovono verso l'alto e in avanti.</li> <li>• Braccio e avambraccio ruotano all'esterno.</li> <li>• Il braccio segue la rotazione del tronco.</li> </ul>	<p><b>Esecuzione del colpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La gamba dominante passa in posizione frontale.</li> <li>• Braccio e avambraccio eseguono una rotazione interna.</li> <li>• Raggiungere il volano e colpirlo con forza sopra/poco più avanti della spalla dominante.</li> </ul>	<p><b>Fase finale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo slancio della racchetta porta il braccio verso la linea mediana del corpo, il tutto con movimento fluido e rilassato.</li> <li>• Il piede posteriore atterra ed è pronto a proiettarsi in avanti.</li> </ul>

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

→ [Filmato](#)