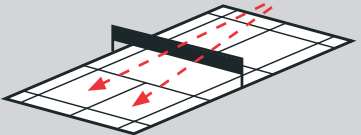






## Smash di diritto

Dove va a finire il volano?	Quando si usa?	Perché si usa?	
<p>Gli smash viaggiano da fondo campo a metà campo/fondo campo avversario.</p> <p>Gli smash possono essere indirizzati anche contro il corpo del giocatore avversario.</p>	<p>Gli smash vengono utilizzati per terminare l'azione d'attacco.</p>	<p>Lo smash di diritto è il colpo utilizzato per vincere lo scambio o per costringere l'avversario ad una risposta debole e difensiva.</p>	
			
Suddivisione del movimento			
			
<p><b>Posizione di partenza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impugnatura a V.</li> <li>• Posizione di partenza rilassata.</li> <li>• Fare un passo dietro muovendosi quasi paralleli alla linea laterale del campo. caricare il peso del corpo sulla gamba dominante.</li> </ul>	<p><b>Fase iniziale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltare e in aria eseguire la rotazione del tronco. Il gomito è alto e in avanti mentre l'avambraccio inizia la supinazione.</li> <li>• Creare un angolo tra il braccio e la racchetta.</li> </ul>	<p><b>Esecuzione del colpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuare la rotazione in volo e con forza dirigere la racchetta verso il volano (pronare l'avambraccio).</li> <li>• Raggiungere e colpire il volano davanti la spalla dominante.</li> </ul>	<p><b>Fase finale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terminare la rotazione del tronco e atterrare.</li> <li>• L'azione fluida e rilassata permette all'avambraccio di terminare la rotazione.</li> <li>• La racchetta è davanti al corpo.</li> <li>• Il piede posteriore atterra pronto a proiettarsi in avanti.</li> </ul>

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

→ [Filmato](#)