

Lista dei preferiti – Badminton – Fondo campo

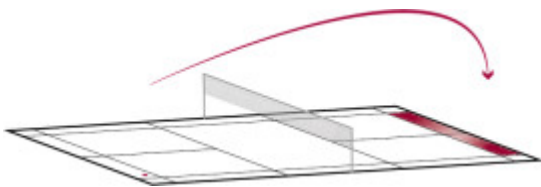
Le undici tecniche di tiro seguenti sono realizzate a fondo campo.

Badminton – Tecnica di tiro: Clear di diritto

Il clear di diritto costringe l'avversario a ritirarsi a fondo campo lasciando libera l'area frontale del suo campo.

Osservazione: sono disponibili altre inquadrature (playlist) cliccando sul menu a tendina in alto a sinistra del filmato.

Dove va a finire lo shuttle?



Il clear viaggia dal fondo campo al fondo campo avversario.

Quando si usa?

Quando il giocatore vuole colpire lo shuttle con un tiro lungo nell'area posteriore del campo.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di diritto.
- Entrambi i gomiti e le spalle sono su una linea retta.
- Non effettuare né pronazione né supinazione dell'avambraccio.
- Il racket è rivolto verso lo shuttle in volo.
- Spalle e fianchi aperti. Gomiti all'indietro.

Fase iniziale

- Portare avanti i fianchi.
- Sollevare e portare avanti i gomiti con contemporanea supinazione di braccio e avambraccio (la superficie di tiro si muove in direzione opposta al punto d'impatto).

Esecuzione del tiro

- Pronazione rapida e potente di braccio e avambraccio.
- Non estendere completamente il gomito.
- Il punto d'impatto è per quanto possibile nell'asse verticale del corpo o appena arretrato («sopra la testa o la spalla»).

Fase finale

- Portare la superficie di tiro verso il basso (l'avambraccio prosegue la rotazione).

Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Badminton – Tecnica di tiro: Smash di diritto

Lo smash di diritto mette sotto forte pressione l'avversaria e idealmente consente di ottenere punti diretti.

Osservazione: sono disponibili altre inquadrature (playlist) cliccando sul menu a tendina in alto a sinistra del filmato.

Dove va a finire lo shuttle?



Lo smash viaggia velocemente dall'area centrale o posteriore del campo verso il basso nell'area centrale o posteriore del campo avversario.

Quando si usa?

Quando la giocatrice intende indirizzare nettamente lo shuttle verso il basso nell'area centrale o posteriore del campo.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di diritto.
- Entrambi i gomiti e le spalle sono su una linea retta.
- Non effettuare né pronazione né supinazione dell'avambraccio.
- Il racket è rivolto verso lo shuttle in volo.
- Spalle e fianchi aperti. Gomiti all'indietro.

Fase iniziale

- Portare avanti i fianchi in modo rapido e potente.
- Sollevare e portare avanti in modo rapido e potente i gomiti con contemporanea supinazione di braccio e avambraccio (la superficie di tiro si muove in direzione opposta al punto d'impatto).

Esecuzione del tiro

- Pronazione molto rapida e potente di braccio e avambraccio.
- Non estendere completamente il gomito
- Piegare leggermente il tronco in avanti
- Il punto d'impatto è per quanto possibile nell'asse verticale del corpo («sopra la testa o la spalla»).

Fase finale

- Portare la superficie di tiro verso il basso (l'avambraccio prosegue la rotazione).
- Portare il gomito verso il basso e vicino al corpo.

Variante

Grazie a un punto d'impatto più alto, lo smash saltato permette di riprodurre un tiro molto inclinato.

Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0

Badminton – Tecnica di tiro: Drop di diritto

Il drop costringe l'avversario a un punto d'impatto basso. L'avversario deve anche correre verso l'area frontale del campo.

Osservazione: sono disponibili altre inquadrature (playlist) cliccando sul menu a tendina in alto a sinistra del filmato.

Dove va a finire lo shuttle?



Il drop viaggia dall'area posteriore del campo verso il basso nell'area frontale o centrale del campo avversario.

Quando si usa?

Quando il giocatore vuole lanciare verso il basso lo shuttle dall'area posteriore del campo all'area frontale.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di diritto
- Entrambi i gomiti e le spalle sono su una linea retta.
- Non effettuare né pronazione né supinazione dell'avambraccio.
- Il racket è rivolto verso lo shuttle in volo.
- Spalle e fianchi aperti. Gomiti all'indietro.

Fase iniziale

- Portare avanti i fianchi.
- Sollevare e portare avanti i gomiti con contemporanea supinazione di braccio e avambraccio (la superficie di tiro si muove in direzione opposta al punto d'impatto)

Esecuzione del tiro

- Pronazione di braccio e avambraccio.
- Non estendere completamente il gomito.
- Piegare leggermente il tronco in avanti.
- Il punto d'impatto è per quanto possibile nell'asse verticale del corpo («sopra la testa o la spalla»).

Fase finale

- Portare la superficie di tiro verso il basso (l'avambraccio prosegue leggermente la rotazione).
- Portare il gomito verso il basso e vicino al corpo.

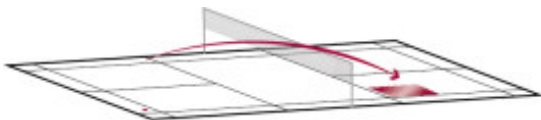
Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Badminton – Tecnica di tiro: Drop di diritto smorzato

Il drop di diritto smorzato costringe l'avversario a un punto d'impatto al di sotto del bordo della rete e neutralizza la situazione di gioco, limitando le possibilità di attacco dell'avversaria.

Osservazione: sono disponibili altre inquadrature (playlist) cliccando sul menu a tendina in alto a sinistra del filmato.

Dove va a finire lo shuttle?



Il drop smorzato viaggia dall'area posteriore del campo verso il basso nell'area frontale o centrale del campo avversario.

Quando si usa?

Quando la giocatrice sotto pressione intende indirizzare lo shuttle leggermente verso il basso nell'area posteriore del campo.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di diritto (quanto più arretrato è il punto d'impatto rispetto al corpo, tanto più occorre eseguire una rotazione verso una posizione di rovescio)
- Gomito piegato lateralmente rispetto al corpo.
- Non effettuare né pronazione né supinazione dell'avambraccio.
- Il fusto del racket è grossomodo in posizione perpendicolare verso l'alto.

- Spalle e fianchi aperti. Gomiti all'indietro.

Fase iniziale

- Riportare i gomiti in avanti ed effettuare contemporaneamente una leggera supinazione dell'avambraccio (la superficie di tiro si muove in direzione opposta al punto d'impatto).

Esecuzione del tiro

- Pronazione dell'avambraccio fino alla superficie di tiro nella direzione di tiro; far avanzare ulteriormente il gomito (chiudere le spalle).
- Punto d'impatto davanti, di fianco o leggermente arretrato rispetto al corpo all'altezza della testa.

Fase finale

- Portare ancora avanti il gomito e abbassarlo leggermente.

Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Badminton – Tecnica di tiro: Drop di rovescio smorzato

Il drop di rovescio smorzato costringe l'avversario a un punto d'impatto al di sotto del bordo della rete e neutralizza la situazione di gioco, limitando le possibilità di attacco dell'avversaria.

Osservazione: sono disponibili altre inquadrature (playlist) cliccando sul menu a tendina in alto a sinistra del filmato.

Dove va a finire lo shuttle?



Il drop (smorzato) viaggia dall'area posteriore del campo verso il basso nell'area frontale o centrale del campo avversario.

Quando si usa?

Quando il giocatore sotto pressione intende indirizzare lo shuttle leggermente verso il basso nell'area posteriore del campo.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di rovescio (quanto più arretrato è il punto d'impatto rispetto al corpo, tanto più occorre eseguire una rotazione verso una posizione di rovescio/a padella).
- Gomito piegato lateralmente rispetto al corpo.
- Non effettuare né pronazione né supinazione dell'avambraccio.
- Il fusto del racket è grossomodo in posizione perpendicolare verso l'alto.

- Gomito arretrato (spalla chiusa).

Fase iniziale

- Riportare i gomiti in avanti ed effettuare contemporaneamente una leggera pronazione dell'avambraccio. (la superficie di tiro si muove in direzione opposta al punto d'impatto).
- Appoggio del tallone.

Esecuzione del tiro

- Supinazione dell'avambraccio fino alla superficie di tiro nella direzione di tiro; far avanzare ulteriormente il gomito (aprire le spalle).
- Spostare il peso dalla punta al tallone del piede nel passo lungo.
- Punto d'impatto davanti, di fianco o leggermente arretrato rispetto al corpo all'altezza della testa.

Fase finale

- Portare ancora avanti il gomito.

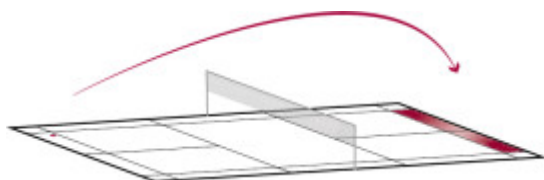
Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Badminton – Tecnica di tiro: Clear di rovescio

Il clear di rovescio costringe l'avversaria ad arretrare sulla linea di fondo campo. Permette di guadagnare il tempo necessario per rimettersi in buona posizione per il tiro successivo.

Osservazione: sono disponibili altre inquadrature (playlist) cliccando sul menu a tendina in alto a sinistra del filmato.

Dove va a finire lo shuttle?



Il clear viaggia dal fondo campo al fondo campo avversario.

Quando si usa?

Quando la giocatrice vuole colpire di rovescio nell'area posteriore del campo ed effettuare un tiro lungo.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di rovescio (quanto più arretrato è il punto d'impatto rispetto al corpo, tanto più occorre eseguire una rotazione verso una posizione di rovescio/a padella).
- Gomito piegato lateralmente rispetto al corpo.
- Non effettuare né pronazione né supinazione dell'avambraccio.
- Il fusto del racket è grossomodo in posizione perpendicolare verso l'alto

- Gomito arretrato (spalla chiusa).

Fase iniziale

- Riportare i gomiti in avanti e verso l'alto ed effettuare contemporaneamente una forte pronazione dell'avambraccio. (la superficie di tiro si muove in direzione opposta al punto d'impatto ed è rivolta verso il basso).

Esecuzione del tiro

- Fissare il gomito.
- Supinazione rapida e potente dell'avambraccio e del braccio.
- Punto d'impatto di fianco o leggermente arretrato rispetto al corpo.
- Spostare il peso dalla punta al tallone del piede nel passo lungo.

Fase finale

- Gomiti e spalle restano fissi.
- Effettuare la supinazione dell'avambraccio finché la superficie di tiro non arretra.

Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Badminton – Tecnica di tiro: Drop di diritto diagonale (di taglio dall'angolo diritto)

Il drop di diritto diagonale (di taglio dall'angolo diritto) simula un colpo diritto, porta idealmente a ottenere un punto diretto o costringe l'avversario a un punto d'impatto basso nell'area frontale del campo.

Osservazione: sono disponibili altre inquadrature (playlist) cliccando sul menu a tendina in alto a sinistra del filmato.

Dove va a finire lo shuttle?



Il drop di taglio viaggia diagonalmente dall'area posteriore destra all'area frontale sinistra del campo avversario

Quando si usa?

Quando il giocatore si trova in una posizione favorevole nell'area posteriore del campo e vuole lanciare lo shuttle verso il basso in diagonale verso l'area frontale del campo.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di diritto.
- Entrambi i gomiti e le spalle sono su una linea retta.
- Non effettuare né pronazione né supinazione dell'avambraccio.

- Il racket è rivolto verso lo shuttle in volo.
- Spalle e fianchi aperti. Gomiti all'indietro.

Fase iniziale

- Aprire in modo marcato fianchi e spalle e ricondurre all'indietro il gomito (simulazione di un tiro diritto).
- Sollevare e portare avanti in modo rapido e potente i gomiti con contemporanea supinazione di braccio e avambraccio, (la superficie di tiro si muove in direzione opposta al punto d'impatto).

Esecuzione del tiro

- Pronazione quasi assente di braccio e avambraccio.
- Avanzamento breve e potente del racket con la cornice in direzione dello shuttle (parallelamente alla linea laterale).
- Non estendere completamente il gomito.
- Piegare leggermente il tronco in avanti
- Punto d'impatto sul lato destro dello shuttle per quanto possibile nell'asse orizzontale del corpo («sopra la testa o la spalla»).

Fase finale

- Portare la cornice del racket in basso verso il centro del corpo.

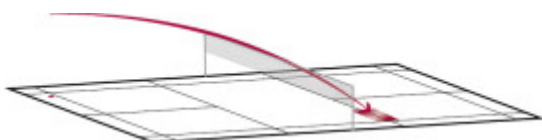
Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Badminton – Tecnica di tiro: Drop di diritto diagonale (di taglio dall'angolo rovescio)

Il drop di diritto diagonale simula un colpo diritto, porta idealmente a ottenere un punto diretto o costringe l'avversario a un punto d'impatto basso nell'area frontale del campo.

Osservazione: sono disponibili altre inquadrature (playlist) cliccando sul menu a tendina in alto a sinistra del filmato.

Dove va a finire lo shuttle?



Il drop di taglio viaggia diagonale dall'area posteriore destra all'area frontale destra del campo avversario.

Quando si usa?

Quando il giocatore si trova in una posizione favorevole nell'area posteriore del campo e vuole lanciare lo shuttle verso il basso in diagonale verso l'area frontale del campo.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di diritto.
- Entrambi i gomiti e le spalle sono su una linea retta.
- Non effettuare né pronazione né supinazione dell'avambraccio.
- Il racket è rivolto verso lo shuttle in volo.

- Spalle e fianchi aperti. Gomiti all'indietro.

Fase iniziale

- Portare nettamente in avanti in fianchi (simulare un tiro diritto).
- Sollevare e portare avanti i gomiti con contemporanea supinazione di braccio e avambraccio (la superficie di tiro si muove in direzione opposta al punto d'impatto).

Esecuzione del tiro

- Pronazione potente di braccio e avambraccio.
- Non estendere completamente il gomito.
- Piegare leggermente il tronco in avanti.
- Punto d'impatto sul lato sinistro dello shuttle nell'asse orizzontale del corpo («sopra la testa o la spalla»).

Fase finale

- Portare la superficie di tiro verso il basso (l'avambraccio prosegue la rotazione).
- Portare il gomito verso il basso e vicino al corpo.

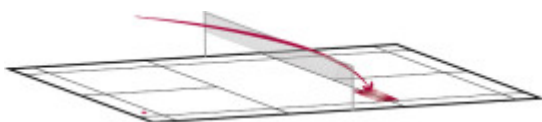
Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Badminton – Tecnica di tiro: Drop di diritto davanti al corpo (di taglio dall'angolo diritto)

Il drop di diritto davanti al corpo simula un tiro diagonale e costringe l'avversaria a un punto d'impatto basso nell'area frontale del campo.

Osservazione: sono disponibili altre inquadrature (playlist) cliccando sul menu a tendina in alto a sinistra del filmato.

Dove va a finire lo shuttle?



Il drop di taglio viaggia diagonale dall'area posteriore destra all'area frontale destra del campo avversario.

Quando si usa?

Quando la giocatrice si trova in una posizione favorevole nell'area posteriore del campo e vuole lanciare lo shuttle verso il basso di fronte al corpo verso l'area frontale del campo.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di diritto.
- Entrambi i gomiti e le spalle sono su una linea retta.
- Non effettuare né pronazione né supinazione dell'avambraccio.
- Il racket è rivolto verso lo shuttle in volo.

- Spalle e fianchi aperti. Gomiti all'indietro.

Fase iniziale

- Sollevare e portare avanti in modo pronunciato i gomiti con contemporanea supinazione di braccio e avambraccio (la superficie di tiro si muove in direzione opposta al punto d'impatto).

Esecuzione del tiro

- Pronazione potente di braccio e avambraccio.
- Non estendere completamente il gomito.
- Piegare leggermente il tronco in avanti
- Punto d'impatto sul lato sinistro dello shuttle nell'asse orizzontale del corpo («sopra la testa o la spalla»).

Fase finale

- Portare la superficie di tiro verso il basso (l'avambraccio prosegue la rotazione).
- Portare il gomito verso il basso e vicino al corpo.

Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0

Badminton – Tecnica di tiro: Stick smash di diritto

Lo stick smash riduce il tempo a disposizione dell'avversario, lo costringe a un punto d'impatto basso o idealmente porta a ottenere un punto diretto.

Osservazione: sono disponibili altre inquadrature (playlist) cliccando sul menu a tendina in alto a sinistra del filmato.

Dove va a finire lo shuttle?



Lo stick smash viaggia verso il basso dall'area posteriore o centrale all'area centrale o frontale del campo avversario.

Quando si usa?

Quando il giocatore nell'area posteriore o centrale del campo vuole lanciare lo shuttle in modo rapido e perpendicolare verso l'area centrale o frontale del campo avversario con un colpo piatto.

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Impugnatura di diritto.
- Entrambi i gomiti e le spalle sono su una linea retta.
- Non effettuare né pronazione né supinazione dell'avambraccio.
- Il racket è rivolto verso lo shuttle in volo.

- Spalle e fianchi aperti. Gomiti all'indietro.

Fase iniziale

- Sollevare e portare avanti in modo rapido e potente i gomiti con contemporanea supinazione di braccio e avambraccio (la superficie di tiro si muove in direzione opposta al punto d'impatto).

Esecuzione del tiro

- Pronazione molto rapida e potente di braccio e avambraccio.
- Non estendere completamente il gomito.
- Il punto d'impatto è per quanto possibile nell'asse verticale del corpo («sopra la testa o la spalla»).

Fase finale

- Gomiti e spalle restano fissi.
- Effettuare la rotazione dell'avambraccio finché la superficie di tiro non arretra.

Fonte: Richard, Th. et al. (2016). Badminton: Tecnica di corsa e di tiro. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0