

Badminton – Tecnica di tiro: Block corto di diritto diagonale

Il block corto di diritto diagonale costringe l'avversaria a un percorso più lungo e a un punto d'impatto al di sotto del bordo della rete. L'avversaria non può così continuare ad attaccare.

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

Dove va a finire lo shuttle?



Il block corto di rovescio, eseguito in diagonale, viaggia da metà campo all'area frontale del campo dell'avversario appena sopra la rete.

Quando si usa?

Quando la giocatrice vuole rispondere in diagonale ad uno smash corto (davanti al corpo).

Quali sono le caratteristiche principali di questo tiro?

Posizione di partenza

- Portare il racket nella posizione di partenza più rapidamente possibile.
- Impugnatura di dritto, (se il punto d'impatto è molto basso l'impugnatura viene modificata in un'impugnatura con il pollice).
- Racket e gomiti davanti al corpo.
- La superficie di tiro è vicina al punto d'impatto previsto.

Fase iniziale

- La superficie di tiro si muove orizzontalmente verso l'esterno, per consentire un punto d'impatto laterale.
- Leggera supinazione dell'avambraccio.

Esecuzione del tiro

- Portare il gomito leggermente all'indietro e verso l'esterno, con lieve pronazione dell'avambraccio e/o piegamento contemporaneo del polso nella direzione di tiro.

Fase finale

- Fase finale quasi assente.
- Ritorno rapido nella posizione di previsione della palla.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP