

Kijkwijzer: de speler als 'coach' bij de BH netdrop



Ik sta in basishouding en gebruik een basisgreep



Ik duw krachtig af in tegengestelde looprichting met mijn racket in de richting van de shuttle



Ik raak de shuttle met mijn pols hoger dan mijn racketen in duimgreep



Ik doe geen extra beweging en gebruik de impuls om de shuttle over het net te krijgen

