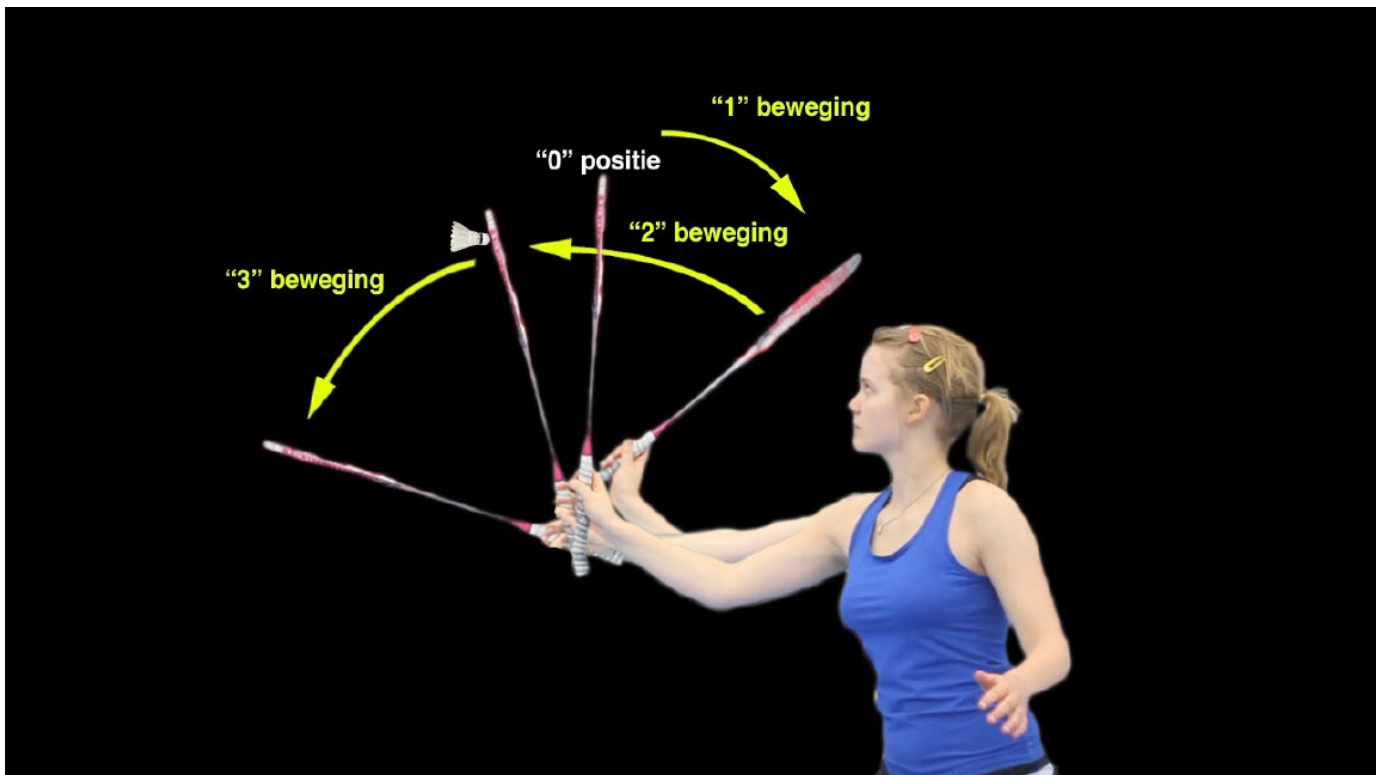


Wat slagtechniek betreft hebben de Duitsers Poste & Hasse een handig tool opgesteld om alle slagen systematisch te benaderen. Wie al wat badminton ervaring heeft zal snel de logica en voordelen van deze indeling inzien tijdens het aanleerproces. Tevens kan je er later moeilijke en ook "toptechniek" slagen mee analyseren. Wie minder ervaring heeft kan van begin af aan het systeem toepassen op alle basisslagen en zo snel inzicht verwerven in zowel het beweging- als het aanleerproces.

In deze indeling gaat de aandacht enkel naar de "positie" en de "beweging" van het racket. Hieraan worden dan telkens de functionele houdingen aan toegevoegd. Door deze opsplitsing gaat er extra aandacht naar het racket en de racketcontrole wat later resulteert in een verhoogde racketvaardigheid en een verbeterde slagvastheid onder druk.



Figuur 1 "0" "1" "2" "3" bij neerwaartse FH slag

We hebben in groen voor een eenvoudige slag gekozen om dit algemeen principe aan te duiden. De opdracht was om vanuit een goede "0" positie met racket duidelijk boven het net, neerwaarts te spelen naar de achterlijn: de focus op de neerwaartse vlucht benadrukt de "positie van het racket bij het raakpunt". De speelster heeft de slag echter uitgevoerd als dab.

<h2>De eenvoud van de slag</h2>	
<b>“0” positie</b>	<b>“Start positie van je racket ”</b>
<p>Voor elke slag is er een “beste “ positie van je racket eigen aan die slag            Het is erg belangrijk om die te kennen én te benadrukken voor alle slagen van bij de aanvang in het leerproces</p>	
<b>“1” beweging</b>	<b>“de Tegenbeweging”</b>
<p>Om een slag uit te voeren breng je het racket eerst weg van de shuttle in een tegengestelde richting van de slagbeweging :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voor harde slagen – breng je racket “ver weg” van de shuttle</li> <li>2. Voor zachte slagen – volstaat een kleine tegenbeweging</li> <li style="text-align: right;">3. Later meer over verdere nuances</li> </ol>	
<b>“2” Beweging</b>	<b>“de Slag” - beweging</b>  <b>Beweging van het racket in de richting van de shuttle</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deze beweging kan rechtlijnig zijn – dan heb je meestal controle slagen (extensieslagen)           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. In ons voorbeeld is de beweging rechtlijnig – neerwaarts spelen aan FH net zijde met palmgreep</li> </ol> </li> <li>2. De beweging kan ook lusvorming en met rotatie- ruitenwiser zijn – dan verkrijg je harde slagen</li> <li>3. Ook de snelheid van de “2” bepaalt of we controle slagen of powerslagen uitvoeren           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Welke combinatie geeft volgens jou controle – welke geeft power ?               <ol style="list-style-type: none"> <li>i. “2” - Langzaam uitgevoerd</li> <li>ii. “2” versneld uitgevoerd</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>	
<b>“3”</b>	<b>Uitzwaai</b>
<p>De uitzwaai “3” is een logisch gevolg van de gebruikte “1” en “2”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. deze kan dus zowel groot als klein zijn in functie van de gespeelde slag en tactische keuze</li> <li style="text-align: right;">2. later meer over specials</li> </ol>	

Figuur 2 00:31 "0" positie



bewustzijn van waar moet mijn racket zijn i.c.m feedback van een medespeler of trainer/ coach die dit proces mee ondersteunt .

Op de foto zien we een behoorlijke "0" positie: denk eraan we koppelen een bepaalde "0" positie steeds aan een bepaalde slag. Deze "0" positie zorgt ervoor dat je makkelijker de shuttle neerwaarts speelt

**TIP: probeer je elleboog bijna op schouderhoogte te brengen – dat heeft een enorme invloed op de positie van je racketkop**

### Het belang van een goede "0" positie

Met je racket in een goede "0" positie is het alsof je meer tijd hebt om de slag correct uit te voeren.

Deze opmerkelijke eigenschap kenmerkt top - spelers maar kunnen we scholen van jongs af aan.

Al wat de jonge speler nodig heeft is het

### De "1" is een tegenbeweging

Je ziet op deze foto dat de "1" hier rechtlijnig is – daarom spreken trainers van extensie (lees strek-slagen).

In ons voorbeeld heeft onze speelster haar pols redelijk ver rugwaarts gebogen en eigenlijk hoeft dat niet – je kan de tegenbeweging voor deze slag ook nagenoeg alleen met armbuiging verkrijgen.



Figuur 3 "1" de tegenbeweging 00:36

### De "2" – het racket beweegt naar het raakpunt

We verkrijgen dit door je arm te strekken (extensie slag) en al de rest is het gevolg van een goede "0" positie en je tegenbeweging. Vermits het raakpunt duidelijk voor je is met racket kop lichtjes naar beneden verkrijgen we de gewenste neerwaarts vlucht. De speler is klaar om zijn eerste winner te



Figuur 4 "2" beweging van racket -naar - de shuttle 00:38

slaan.



Figuur 5 De uitzwaai "3" 00:38

### De "3" – de uitzwaai

Controle verwerven over je uitzwaai is een belangrijke stap in slagtechniek.

Deze controle zal immers bepalen hoe snel je klaar bent voor een volgende slag.

Het begrip uitzwaai en de betekenis ervan neemt daarom een belangrijke plaats in bij slagtechniek?

Bij deze slag is de uitzwaai kort/klein. Uitzwaaien kunnen bewust verkort of verlengd worden respectievelijk om sneller klaar te zijn of om harder te slaan. Later meer.

Na de uitzwaai keer je met je racket terug naar een "opvolg"houding die je in staat stelt de te verwachten volgende shuttle te spelen. In dit geval blijft dat een aanvallende houding met je racketkop boven het net



Figuur 6 Terug naar een goede "opvolg"houding