

# De uitval in het voorveld

## a) loodrecht op het net

De uitval is één van de meest essentiële footwork elementen in badminton. Daarom gaan we van bij de initiatie bijzonder veel aandacht schenken aan de kwalitatieve uitvoering ervan. We bespreken in groen de uitval loodrecht op het net vanuit stand (geïsoleerd)



Figuur 1 Een goede uitval zorgt voor een perfecte balans

Een goede uitval zorgt immers voor een perfect “evenwicht en balans” en dit leidt er toe dat :

1. je meer precisie hebt in je slagen
2. je in staat bent om de shuttle zo hoog mogelijk te raken “Eerste” raakpunt (cfr initiator – Mills) :
  - a. Dit principe zorgt ervoor dat je de tegenstander zo weinig mogelijk tijd geeft
3. Je sneller terugkeert naar je basis
  - a. Door je stabiliteit tijdens de uitvalspas behoud je een goed evenwicht en kan je probleemloos terugkeren naar je basis

Om de uitval te analyseren gaan we ons richten naar volgende aandachtspunten:

- **Lichaamspositie:**
  - Romphouding
  - Heup – en schouderas
  - Voetposities : racket voet en niet racket voet
- **Racket**
  - Racketpositie
  - greep
- **Arm- Schoudergordel**
  - Elleboog / schouder
  - Hand

Dat is een hele opsomming en daarvoor hebben we de uitvalsbeweging in fasen opgedeeld die ons meer inzicht moeten verschaffen in het bewegingsverloop. De werkelijke beweging is uiteraard één vloeiende ononderbroken beweging



Figuur 2 startpositie - nu reeds in balans

### Fase 1 : startpositie

#### 1. Lichaam

Start mooi rechtop:

heup en schouderas nagenoeg  
loodrecht op het net

niet racketvoet evenwijdig aan het  
net

#### 2. Racket

Wijst een beetje neerwaarts  
losse duimgreep

#### 3. Arm schoudergordel

De hand ongeveer op schouder-  
hoogte en de elleboog iets lager

### Controle tips voor de trainer

- Wie vanuit een goede startpositie vertrekt heeft meer kans op een goede einduitvoering



Figuur 3 fase 2 "Opgeheven knie"



Figuur 4 fase 3 "Zakken"

## Bewegingsverloop

### Fase 2 en 3: Opgeheven knie, "zakken" + evenwicht verliezen

1. Lichaam
  - a. Heup en schouderas blijven nagenoeg loodrecht op het net
  - b. niet racketvoet blijft evenwijdig aan het net
  - c. bij de overgang van fase 2 naar 3 buig je de romp een beetje voorwaarts
2. Racket
  - a. Wijst een beetje neerwaarts
  - b. losse duimgreep
3. Arm schoudergordel
  - a. Nagenoeg geen wijzigingen

**Controle tips voor de trainer:** de rompbuiging is noodzakelijk en helpt om beter af te duwen

### Fase 4 – 6: Krachtig afduwen en

### landing



Figuur 5 Fase 4 Afduwen



Figuur 6 Fase 5 Uitvallen



Figuur 7 fase 6 Landen

1. Lichaam
  - a. Heup en schouderas blijven nagenoeg loodrecht op het net
  - b. niet racketvoet duwt nu af en hiel verlaat de grond

- c. tijdens het uitvallen terug uitstrekken (maak je lang)
  - d. racketvoet : tenen opwaarts – hiel landt eerst en de voet wijst in de uitvalsrichting
  - e. grote uitvalspas kan enkel indien je voldoende lenig bent
2. Racket
    - a. Wijst steeds een beetje neerwaarts
    - b. losse duimgreep blijft tijdens gans de beweging
  3. Arm schoudergordel
    - a. Schouderas blijft ongewijzigd
    - b. Tijdens het uitvallen hef je de gebogen vrije arm als evenwicht

### Controle tips voor de trainer:

Let tijdens het uitvallen op volgende belangrijke controlepunten

- De uitval gebeurt duidelijk opwaarts en voorwaarts
- Het onderbeen slingert voorbij de knie – “trappen”. Hierdoor plaats je de voet ver voorbij de knie (letselpreventie)
- Bij het landen moet eerst de hiel op de grond komen
- Controleer dat de racketvoet in de uitvalsrichting wijst

“Wie sterk afduwt maakt terreinwinst en is sneller bij de shuttle”

### Fase 7 De eindhoudingen – een perfecte balans en naveren (rebound)



Deze eindhoudingen zijn een gevolg van alle voorgaande acties: wat daar fout is gelopen kan hier niet meer verbeterd worden.

Het mooie evenwicht/balans dat hier bereikt wordt is het gevolg van het krachtig afduwen en het ver uitzwaaien van je racketbeen tot het afrollen van je racketvoet.

Aan het einde van de beweging veer je door beide benen en buig je het niet - racketbeen lichtjes.