

Deel 2 : De wedstrijdclear
vaardigheid **BLAUW**



De methodiek van de clear - KYU BLAUW

Deel 2 - De WEDSTRIJDCLEAR

'Het belang van de racketkopsnelheid om ver/hard te slaan'

Visie op de clear vertaald in een specifiek aanleerproces - VERVOLG

We gaan ervan uit dat je speler in staat is om een goed gecoördineerde werpbeweging te realiseren tijdens de uitvoering van de bovenhandse slag.

Dat wil zeggen dat in een veel tijd-situatie, met een positie duidelijk achter de shuttle, al heel wat racketkopsnelheid aanwezig is en de shuttle reeds een basis verre vlucht vertoont.

Om de volgende stap te maken zullen we slagtechnisch gezien de '1' en de '2' (Poste –Hasse) van onze slag optimaal moeten verlengen én versnellen.

In de documenten van groen slagtechniek 'De eenvoud van de slag' en 'Onderhandse precisionslag' waren we in staat om op een eenvoudige manier de "0" – '1' '2' en '3' van deze slagen aan te tonen.

Bij de clear is de beweging heel wat complexer en zullen we alvorens conclusies te trekken voor het aanleerproces de bewegingen nog even grondig analyseren. Hiervoor kijken we nu even alleen naar je racket en schouder-arm systeem omdat we ondertussen weten dat je lichaamshouding en basisfootwork via het invullen van de correcte werpbeweging juist zijn.

" Bij rotatieslagen is de beweging van het racket boogvormig"

FASENVERLOOP

Het fasenverloop op schouder niveau bij de clear - VEEL TIJD-SITUATIE

Het belang van een goede '0' positie



'0' positie

De zogenaamde 'dakhouding' is een functionele lichaamshouding en beeldspraak voor spelers die de starthouding van de basisclear combineert met een goede uitgangshouding voor de juiste '0' positie.

De armposities zijn perfect en de hoogte en plaats van het racket ook. De schouder-as vormt de basis van het dak. De beide voorarmen de schuine wanden van het dak.



Graag focussen we nog extra op een racketpositie waarbij de rug van de hand meer opwaarts wijst (duim naar je aangezicht i.p.v. naar beneden).

Dit zal belangrijk worden in de situaties met een kleiner tijdsbudget.

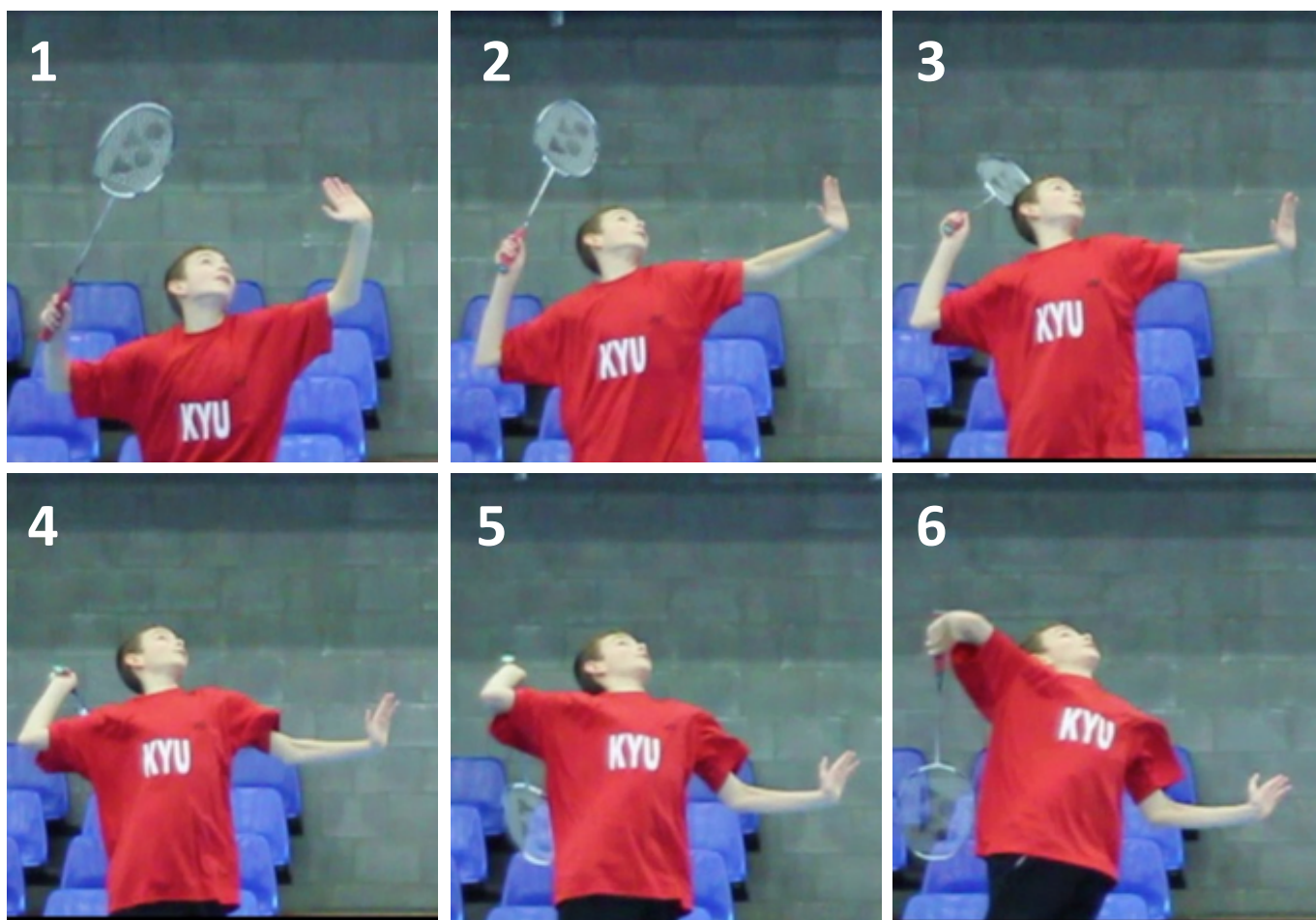


FASENVERLOOP

De '1' : de tegenbeweging is bij een clear optimaal groot

De grootte van je tegenbeweging is afhankelijk van je tijdsbudget en je slagtechniek. De voorwaarde is dat gans je tegenbeweging bovenhands gebeurt – en niet zoals sommige spelers, die als bij een tennisopslag- ook onderhands tegenbewegen.

Deze '1' dient de kenmerken te hebben van de klassieke lusbeweging – je racket beschrijft een loop-beweging rond je hoofd.



Bij gebruik van de palmgreep zal de '2' starten vanuit beeld 4 i.p.v. beeld 6. Dit heeft een verkorting van de lus als gevolg wat resulteert in een lagere racketkopsnelheid - lees minder ver slaan.

Bemerk dat in een correcte beweging de elleboog voor-opwaarts beweegt terwijl je racket /hand rugwaarts-afwaarts bewegen

Dit is een kenmerk van het fasenverloop op schouder-arm-hand niveau en dat is essentieel voor het verhogen van de racketkopsnelheid bij alle rotatieslagen.

FASENVERLOOP

Statement

In het aanleerproces van de wedstrijdclear wordt het gebruik van de universele greep 'functioneler' naarmate het leerproces vordert.

In de praktijk betekent dit dat we tijdens het leerproces evolueren van de greep die we gebruikten bij de basisclear naar de perfecte universele greep.

In de fotoserie boven zal bij het gebruik van een open greep de "2" vroeger starten namelijk in beeld 4. Daardoor verkleint de tegenbeweging negatief met minder racketkopsnelheid als gevolg.

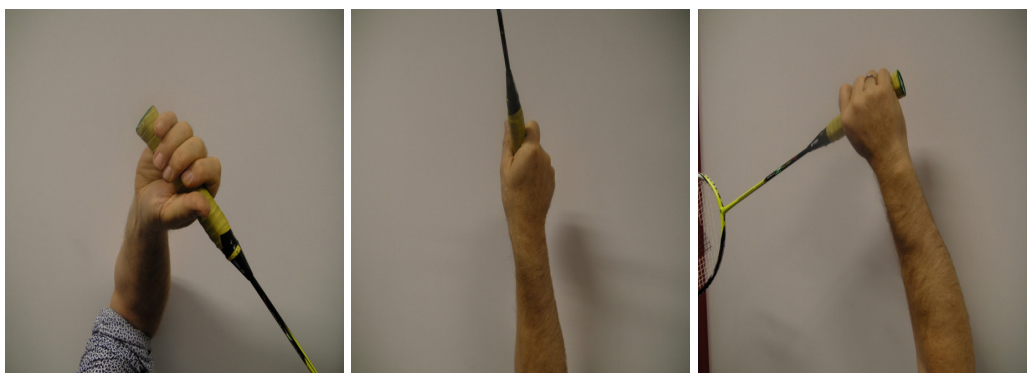
De overgang naar het gebruik van de universele greep bij de clear gaat steeds gepaard met richtingsproblemen en ongewilde kapslagen, dit is een logische evolutie. Door aangepaste oefenstof zullen we onze spelers begeleiden doorheen dit proces. (zie document duimvoeringrotatie)

FASENVERLOOP

De '2' : Het racket beweegt naar het raakpunt

De tegenbeweging '1' dient zonder oponthoud over te gaan in de '2', de beweging naar de shuttle. Hierdoor ontstaat op schouder- en armniveau het noodzakelijke fasenverloop met racketkopversnelling als gevolg.

De '2' is het echte versnellingsgedeelte van de slag en dat geldt voor alle harde rotatieslagen (opslag, smash, BH clear ..)



Duimvoering:

Zie document rotatieslagen en duimvoering. (foto rechterhand linkerzijaanzicht)

Het lossen-knippen principe is ook van belang bij de rotatieslagen: lossen in de '1' en knippen in de '2' resulteert in een hogere racketkopsnelheid – diepte van de slag.

In de wedstrijdclear verkrijgen we de extra racketkopsnelheid door de voorarmdraai – duimvoering - te integreren in de '1' en de '2'.

In ons model van Elias is de voorarmdraai nog steeds niet bijzonder geaccentueerd. Later meer bij de verdedigende en de RTH clear en later de hold-hit clear. (zie "Rotatieslagen en duimvoering")

FASENVERLOOP

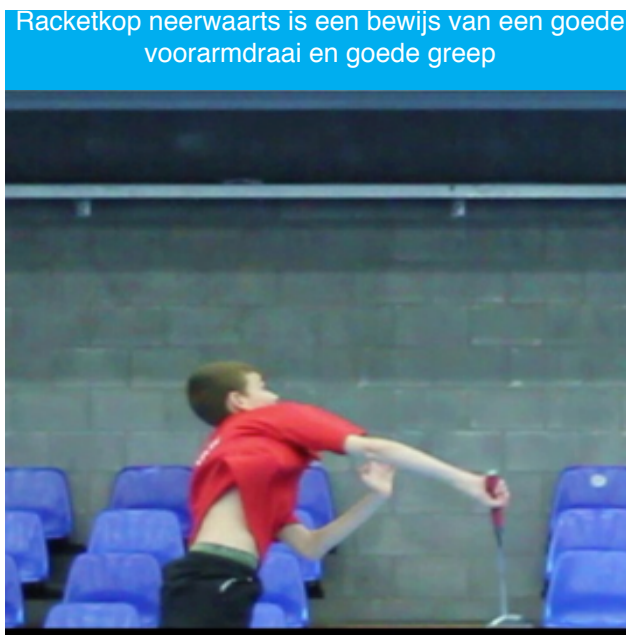
De '3' : de uitzwaai

De uitzwaai bij de clear is eerder een gevolg dan een actie. Door de hoge racketkopsnelheid is de uitzwaai groot en dit moedigen wij aan in het aanleerproces.

De grote uitzwaai is op dit moment in het leerproces een bewijs van soepele en gecoördineerde bewegingen. Verder in het leerproces zullen we meer aandacht besteden aan slagverkorting.



Uitzwaai: deel 1 niveau onderarm



Racketkop neerwaarts is een bewijs van een goede voorarmdraai en goede greep

Uitzwaai: deel 2 niveau bovenarm

Ondersteunende oefenstof voor upgrade clear & greep.

- 1 Sla de shuttle/ballon met voorarmdraai verkorte racket of snaargreep
- 2 Sla tegen het lintje met voorarmdraai
- 3 Sla de shuttle ver met verkorte rotatieslag
- 4 Pak beet methode – stuur de voorarm van je speler
- 5 Systematisch oefenstof inpassen waarbij de slagverkorting noodzakelijk is – zie later

Meest voorkomende fouten & foutenanalyse

- Meestal verliest de speler een deel van zijn richting en timing tijdens dit leerproces. Te vroeg raken van de shuttle resulteert in een afwijking naar niet racketzijde en omgekeerd.
- Het is een proces van gissen en missen dat noodzakelijk gestuurd en ondersteund moet worden door de trainer met aangepaste oefenstof en begrip voor het proces van deze leerfase.
- De snelheid waarmee dit proces doorlopen wordt is in sterke mate afhankelijk van de tijd die eraan besteed wordt en de motorische vaardigheid van de speler.

BESLUIT

Over het algemeen zijn wij van mening dat dit proces te weinig gestructureerd wordt aangeleerd. Indien we hier samen progressie maken hebben onze spelers meer tactische oplossingsmogelijkheden in hun wedstrijden vanuit het achterveld.

Een belangrijke meerwaarde voor de ontwikkeling.



KYU: Japanse term gebruikt om het onderscheid in verkregen technische vaardigheden en niveaus aan te duiden.

vaardigheid **BLAUW**

KYU-team

Wouter Claes Jo Van Damme
Ben Geerinckx Sofie Robbrecht
Alan Mc Ilvain Bart Verschueren

Visual engineering

Devign vzw

Dank aan

alle clubs die KYU dragen