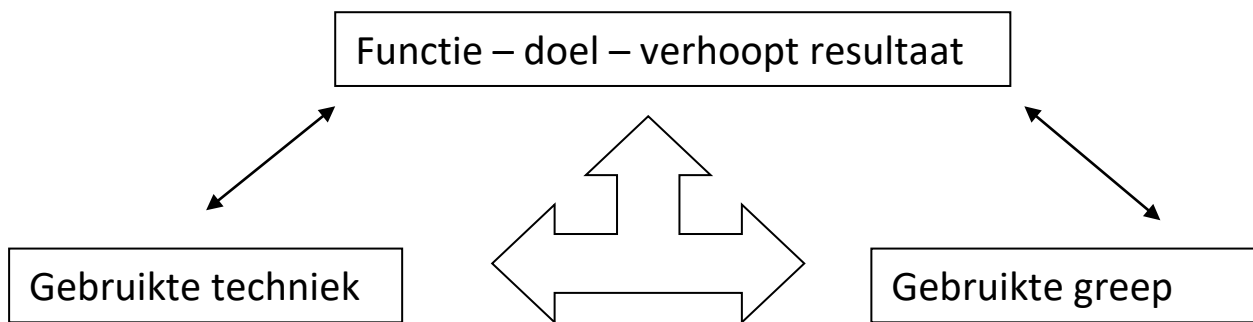


## Onderhandse “precisie” in BH

Er bestaat een enorm verband tussen het gebruik van de juiste greep, de functionaliteit van de slag en de gebruikte slagtechniek. Met functionaliteit bedoelen we niets meer dan “het te bereiken doel” We trachten dit aan te tonen in onderliggend schema.



**Figuur 1 De duimgreep - functie:**  
“beter richten” 0:27

Het loopt dikwijls fout wanneer we verwachten dat spelers de juiste greep gebruiken wanneer ze de juiste techniek niet onder de knie hebben. (de palmgreep bij het slaan van de clear is daar het beste voorbeeld van ).

We willen dan ook veel zorg dragen om de grepen te introduceren op een manier waarbij de speler zo snel mogelijk kan aanvoelen dat deze juiste greep leidt tot meer succes maw een functionele slag.

De onderhandse preciesieslag is bijgevolg gekozen om de speler te laten aanvoelen dat met het gebruik van de duimgreep de gevraagde opdrachten beter lukken. Het verwerven van de juiste greep is dan ook dadelijk gelinkt aan de correcte bewegingsuitvoering : vermits deze bewegingsuitvoering van een extensieslag eerder eenvoudig is verwachten we ook een snel leerproces ivm de greepscholing.

Extensie slagen geven controle of precisie: om dit te laten aanvoelen plaatsen we de spelers in een gecontroleerde precisie situatie.

### Werkvorm – spel/wedstrijd met opdracht

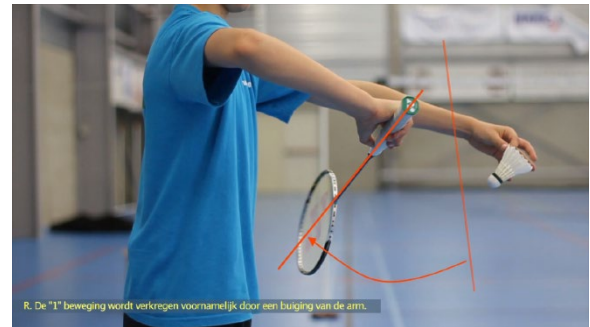
- speel in de mandjes
- elke shuttle in de mand geeft je 10 punten.
- Individueel of per ploeg

## “0” – “1” – “2”- “3” toegepast op de Oh – Bh precisieslag

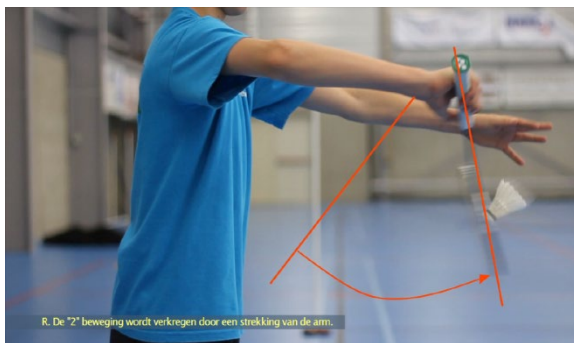
Bij extensieslagen is de beweging van het racket (eerder) rechtlijnig



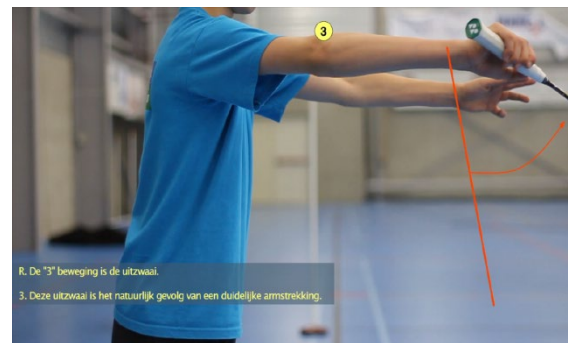
Figuur 2 "0" positie



Figuur 3 racketpositie op het einde van de "1" beweging



Figuur 4 racket positie op het einde van de "2" beweging (= terug "0" positie)



Figuur 5 "3" de uitwaai is klein bij deze slag



Door deze rechtlijnige beweging van je racket blijft het racketblad lang loodrecht op de gewenste richting voor de shuttle – dit geeft een verhoogde precisie.

Om dit resultaat te verkrijgen is de duimgreep de greep die het meeste succes levert! Begeleid de spelers in dit leerproces en corrigeer zowel de greep als de bewegingsuitvoering.

Alle uitvoeringstips staan goed beschreven in het filmmateriaal nog even uw aandacht voor twee belangrijke “fundamentals” die alweer de kans op succes verhogen.

## 1. Evenwicht – stabiliteit



Figuur 6 Stabiel staan

Wie stabiel staat verhoogt de precisie – let op een goed evenwicht en corrigeer. Je merkt dat er meerdere mogelijkheden zijn om stabiel te staan:

- 2 voeten naast elkaar
- maar ook je racket voet mag lichtjes voorwaarts staan



## 2. Concentratie

Precisie opdrachten zijn onmogelijk zonder concentratie

Zeker jeugdige spelers vertonen de eigenschap alles te snel te willen uitvoeren

Zorg daarom voor een rustig – aandachtsklimaat zo kan je bv volgende tip geven :

- Om goed te mikken moet je minimaal tot drie tellen
- Maak een vergelijking met de darts kampioenen