

Kijkwijzer

Traject Paars



Losse greep

Shuttle hoog nemen: E - principe tactiek

Kiezen tussen netdrop of lob

Greep hard lossen en knijpen voor een aanvallende lob



4.3.1

Afwachtingshouding dubbelspel

1. Dreigende houding
2. Racket meer naar voor
3. Romp meer naar voor gedraaid
4. Voorspanning in de benen:
actie vooruit of achteruit



4.3.2

Verdedigende splithouding



1. Racketvoet achter
2. Racket ver voor het lichaam
in duimgreep
3. Steun op de bal van de voet
4. Mogelijkheid om snel
van richting te veranderen

4.5.2

Footwork netspel

Uit splithouding voeten richten naar waar je de shuttle verwacht

Heupbeweging benadrukken in de richting naar waar je vertrekt

Naar de backhandzijde overstappen na de splitstep

Extra schuifpas na voeten richten indien nodig

Grote uitvalspas

Na netdrop terugschuiven (weinig tijd)

Na lob terug stappen (veel tijd)

