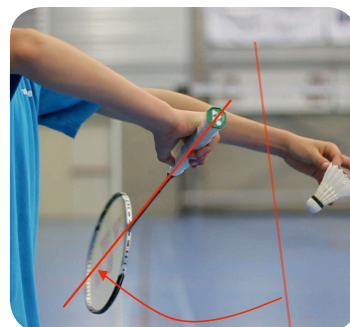
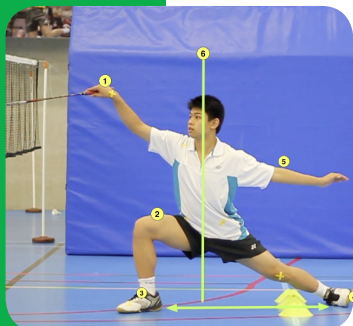
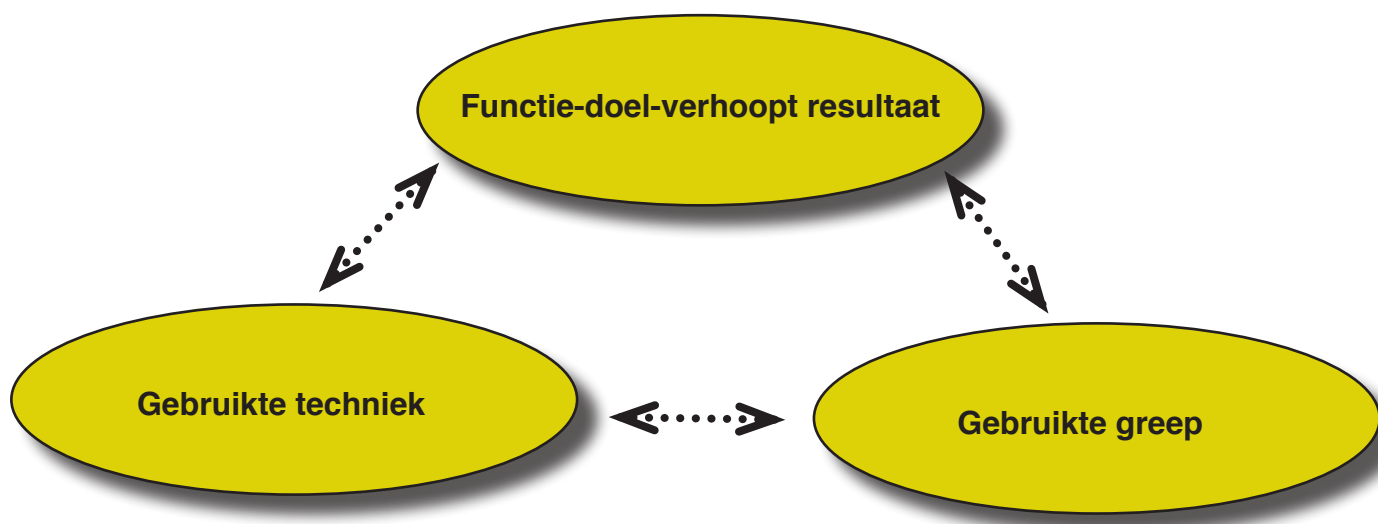


Onderhandse “precisie” in BH
vaardigheid **GROEN**



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.



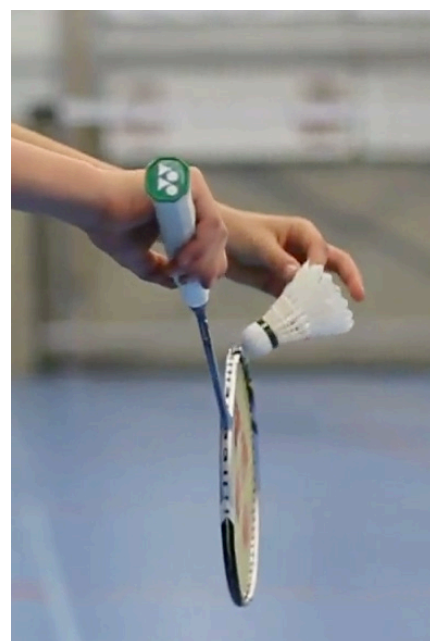
Het loopt dikwijls fout wanneer we verwachten dat spelers de juiste greep gebruiken wanneer ze de juiste techniek niet onder de knie hebben (de palm-greep bij het slaan van de clear is daar het beste voorbeeld van).

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 m.a.w. een functionele slag.

De onderhandse precisieslag 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 i.v.m. de greepscholing.



De duimgreep - functie: “beter richten”

Werkvorm – spel/wedstrijd met opdracht

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

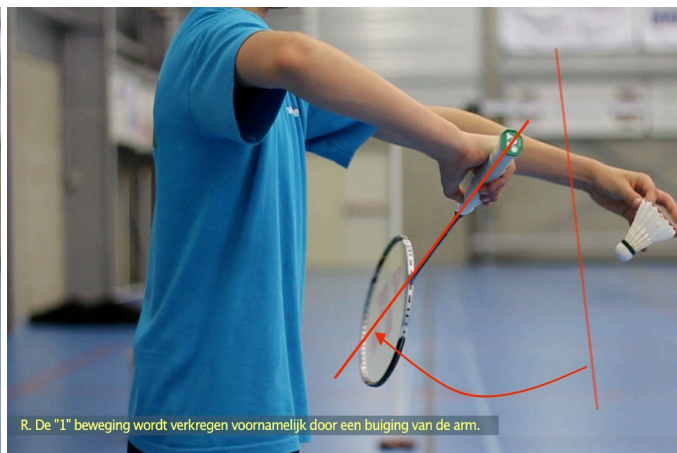
“Extensieslagen geven controle of precisie: om dit te laten aanvoelen, plaatsen we de spelers in een gecontroleerde precisiesituatie.”

"0" – "1" – "2" – "3" toegepast op de OH – BH precisieslag

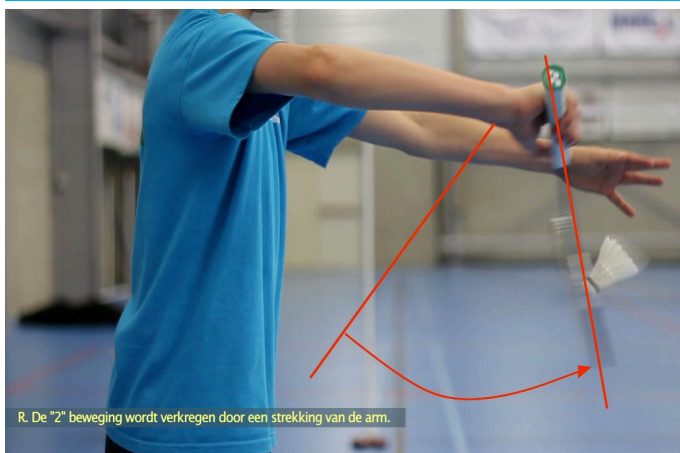
"0" Positie



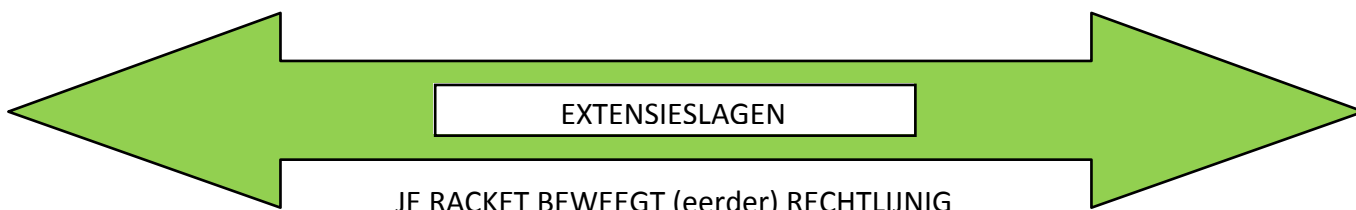
racketpositie op het einde van de "1" beweging



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



"3" de uitzwaai is klein bij deze slag



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

De spelers zullen dus ondervinden dat ze het meeste succes oogsten met gebruik van de duimgreep. Begeleid de spelers in dit leerproces en corrigeer zowel de greep als de bewegingsuitvoering.



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

1. Evenwicht - stabiliteit



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.
- Vergelijk met de darts kampioenen – wat doen zij?



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

vaardigheid GROEN

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

