



De methodiek van de verre opslag

De verre opslag behoort tot de rotatieslagen

Definitie:

een onderhands geslagen slag, boven de reikwijdte van je tegenstander, naar het achterveld.

De opslag dient aan een aantal reglementaire voorwaarden te voldoen.

Tactisch nut: je opslag haalt de tegenstander uit zijn basis zo ver mogelijk in het achterveld.

- *Target: mik naar de achterlijn*

Een virtuele '0' positie bij de verre opslag



In werkelijkheid is de '0' positie van je racket, de positie in het raakpunt. Dit raakpunt ligt voor je lichaam.

Het is belangrijk de shuttle te laten vallen en dan pas te slaan: cfr. verder één – én twintig methodiek. Het raakpunt ligt redelijk laag, ongeveer ter hoogte van de knie.

Wij maken enkel gebruik van deze '0' positie als starthouding indien de speler timingsproblemen heeft en missers slaat. In dat geval zal het noodzakelijk blijken de beweging te laten starten vanuit de '0' positie met een kleine '1' om te remediëren.

Het racketblad is reglementair, mooi volledig beneden de hand.

De '1' – tegenbeweging - is bij de opslag optimaal groot



duimvoering: duim wijst rugwaarts/racket opwaarts

In ons aanleerproces laten we de beweging starten vanuit een racketpositie die overeenstemt met het einde van de '1' beweging.

Dit geeft twee duidelijke voordelen voor het aanleerproces:

1. Je tegenbeweging is optimaal groot - geeft meer kans om te versnellen in je '2'
2. De opwaartse positie van je racket is een bewijs van een goede voorspanning. Deze voorspanning stelt je in staat om een efficiënte duimvoering en bijgevolg versnellende rotatieslag uit te voeren.

Mogelijk nadeel

1. Het vergroten van de '1' heeft als gevolg dat sommige spelers missers slaan.

Functionele lichaamshouding

- Dwarse stand. De schouder-, heup- en voet-as staat loodrecht op het net.
- Greep: universele, losse greep.
- De shuttle wordt net boven de heup-as én aan racketzijde vastgehouden.
- Voor beginners of spelers met timingsproblemen adviseren we de shuttle lager te houden.

De opslag is de eerste slag waarbij we in staat zijn om de universele greep als functionele greep te laten aanvoelen.

Voor het algemene concept van de duimvoering bij de rotatieslagen en de bijhorende functionele universele greep verwijzen we naar het document duimvoeringrotatie - kyu blauw '0'-'1'-'2'-'3' bij rotatieslagen.

De '2' – racket naar raakpunt - VERSNELLEND

Deze '2' beweging wordt opgedeeld in twee fasen:

Fase 1: focus ligt op de actie van de bovenarm – de elleboog leidt

- Wordt ingezet met het loslaten van de shuttle.
- Direct daarna start de bovenarmbeweging – afwaarts en voorwaarts.
- Je romp buigt lichtjes voorwaarts.
- Start van de schouderrotatie: je racketschouder roteert voorwaarts.
- Je racket blijft rugwaarts wijzen -> dat betekent nog geen onderarmactie.

Het is van belang dat je greep onveranderd blijft!



Fase 2: focus-actie onderarm - de hand versnelt voorbij de elleboog

- Door de duimvoering versnelt je racket naar het raakpunt.
- De ingezette bovenarmbeweging gaat gewoon door – vooropwaarts.
- Racketkop en duim wijzen rugwaarts.
- Op het einde van deze fase staan heup- en schouderas evenwijdig aan het net.
- De hand versnelt nu voorbij de elleboog tot aan het raakpunt.
- Door de voorarmrotatie wordt de duim naar voor gedraaid.





Raakpunt: de overgang van de '2' naar de '3' de uitzwaai.

Gedurende gans de '2' blijft de greep onveranderd maar nu worden de vingers dichtgeknepen.

De '3' – de uitzwaai



De uitzwaai is een gevolg van voorgaande bewegingen. Rotatieslagen zijn harde slagen met hoge racketkopsnelheid. In deze fase van de ontwikkeling zijn grote uitzwaaien meestal een teken van soepele en goed gecoördineerde bewegingen.

- Gans de arm beweegt verder voor-opwaarts
- De rackethand eindigt aan de niet-racketschouder
- De rug van de hand wijst opwaarts -> dit is een bewijs van duimvoering én rotatie
- De heup-as staat in deze eindhouding min of meer evenwijdig met het net
- Je romp is mooi rechtop

Reglement: de voeten houden contact met de grond.



Remediëringsoefeningen:

- 'ééééééééén – en – twintig:
Sommige spelers lossen en slaan tegelijk -> ze slaan onder de shuttle.
Advies: los de pluim op 'één' en sla op 'twintig' om dit timingsprobleem op te lossen.
- Afstand verkleinen tussen racket en shuttle
De kans op missen verkleint met het kleiner maken van uw tegenbeweging (uiteraard zal je minder ver kunnen slaan) maar de succesbeleving vergroot.

Het is een must om zo snel mogelijk opnieuw te evolueren naar de grote '1'
- Shuttle aan touwtje
Verlaag het raakpunt door je shuttle aan een touwtje vast te houden, de shuttle hangt ter hoogte van het reële raakpunt.



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 An Soenens
Alan Mc Ilvain Bart Verschueren

Visual engineering

Devign vzw

Dank aan

alle clubs die KYU dragen