

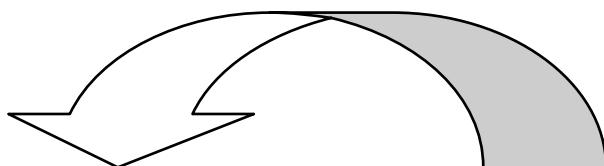
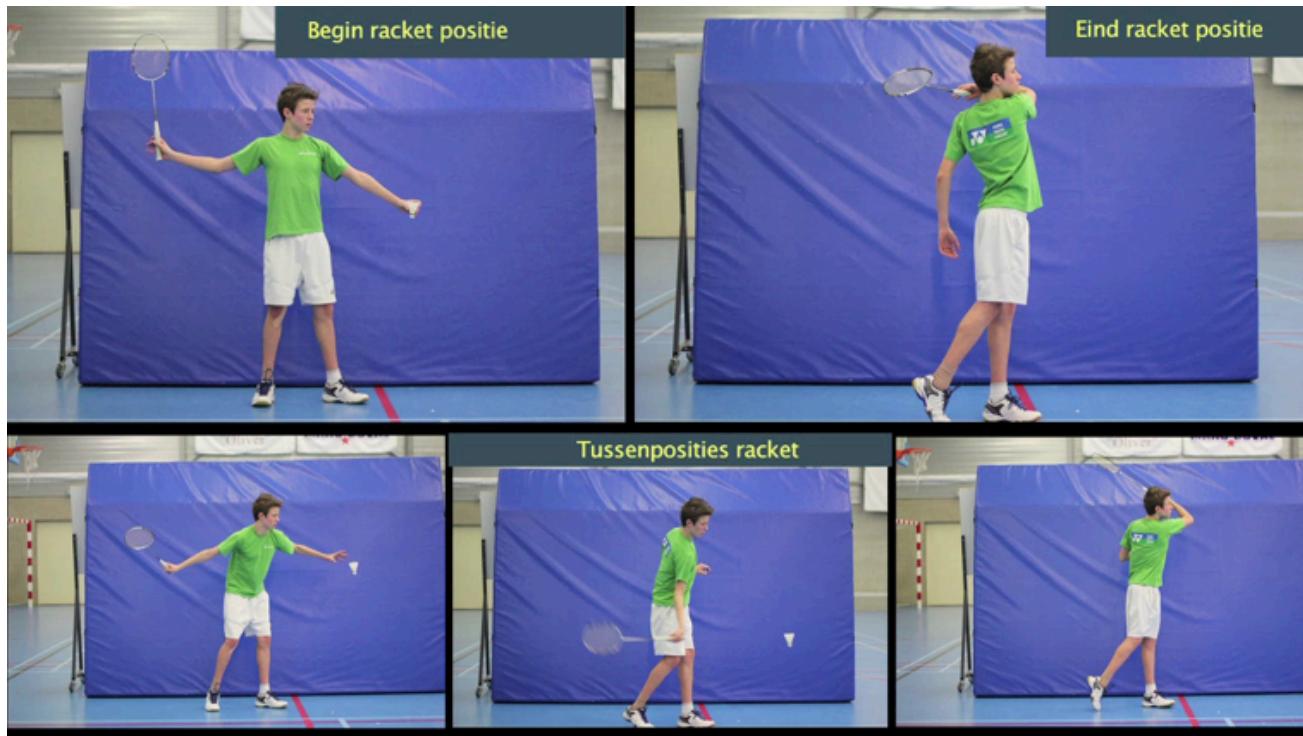
Rotatieslagen en duimvoering
vaardigheid BLAUW



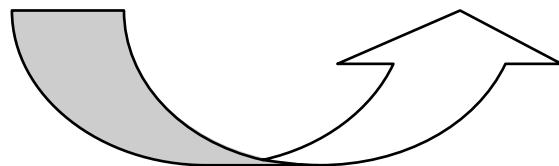


Rotatieslagen en duimvoering

'Ver slaan - hoog slaan - hard slaan'



Rotatieslagen - je racket beweegt boogvormig



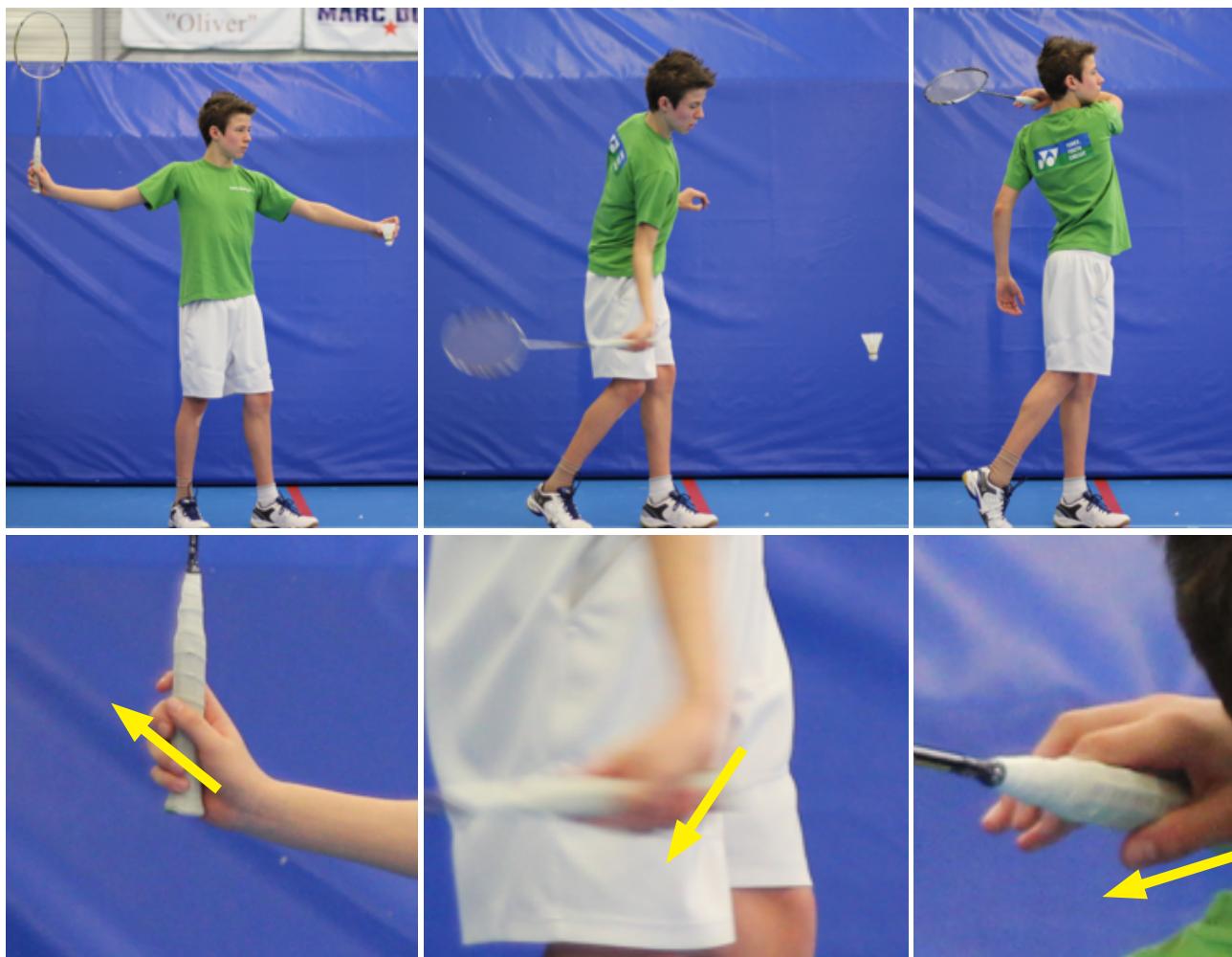
Tijdens de boogvormige beweging van je racket bij de rotatieslagen verwerft de racketkop een hogere snelheid dan bij de extensieslagen; in de aanleerfase geeft dit aanleiding tot verminderde precisie.

Daar rotatieslagen echter noodzakelijk zijn voor diepte, hoogte of power is het essentieel om ze zo vroeg als mogelijk aan te leren.



Wat betekent het begrip duimvoering ?

'Duimvoering' is een letterlijke vertaling vanuit de systematiek van Poste Hasse waarbij zij bedoelen dat gedurende het ganse bewegingsverloop de duim de beweging leidt. Inderdaad op het niveau van de hand – die onze racket stuurt – is het de duim die van rugwaarts naar voorwaarts beweegt bij rotatieslagen.



Voor alle duimvoering in forehand is de universele greep een must. Voor spelers die geen timingsproblemen hebben slagen we er vrij snel in om dit te laten aanvoelen bij de verre opslag.

Het vastleggen én controleren van begin – en eindhouding bij de opslag, in combinatie met juiste greep, accentueert de rotatie in de slag . (zie examen groen)

Begeleid de spelers in het leerproces van de juiste greep bij de rotatieslagen –zie ook clear - en corrigeer zowel de greep als de bewegingsuitvoering.



Zij- en achteraanzicht – duimvoering





Methodiek van rotatieslagen

Deze methodiek berust op een bewustwording van de rotatie i.c.m. functionele greepervaring (universele greep)

Onderhandse rotatie

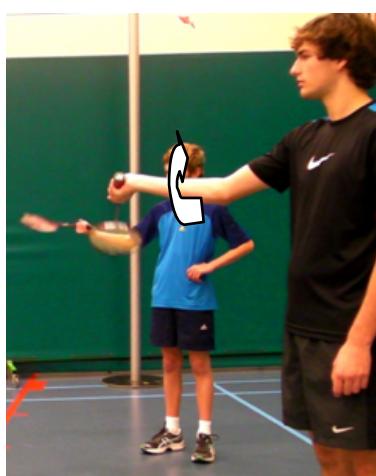
We gaan van start met een leergesprek over het belang van de hoek tussen voorarm en racketsteel. Deze hoek is een voorwaarde om hogere rotatiesnelheden én racketkopsnelheid te verkrijgen – zoeoeoeoef!!



Ruitenwisser effect



Mixer effect

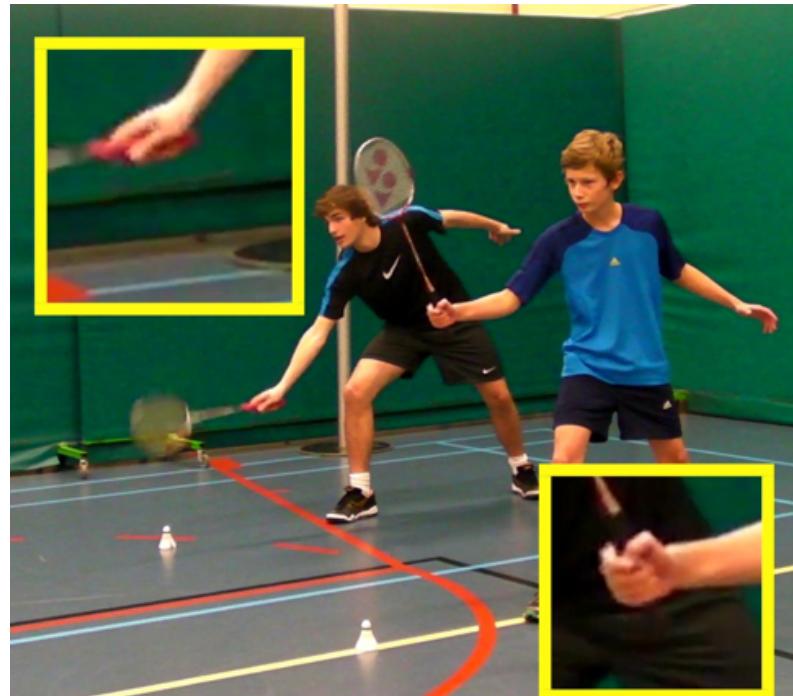


Tegelijk oefenen we 'droog' een volledige voorarm-draai van 180°



Alternatieve 'Zelf'-greepcontrole

Naast de controle door de coach kan je de spelers een trucje aanleren om zichzelf te controleren: vraag de spelers het racket te zien als de hamer en de shuttle als de spijker



Maak een langzame en zachte hamerbeweging naar de shuttle: je mag geen polsdraaiing toestaan

- Wie hamert met de kader -> heeft de juiste greep.
- Wie met de snaren hamert of de pols (voorarm) moet draaien om met de kader te slaan -> heeft een foute greep ->-> moet zijn greep aanpassen.
- De competitiespeler Tom heeft een ontspannen universele greep – Brent heeft de vingers meer aangesloten in zijn universele greep ook wel hamergreep genoemd. Op voorwaarde dat deze hamergreep niet krampachtig wordt gebruikt helpt hij het behouden van de hoek.

De beste resultaten verkrijgt met een universele greep (Tom) in combinatie met de juiste hoek tussen voorarm en racketsteel.

Beide grepen kunnen dus hun voordelen en nadelen hebben. Bijgevolg laten we beide grepen toe in deze fase.

Later meer over de greepnuances en overgang tussen universele greep naar hamergreep.



Oefening 1

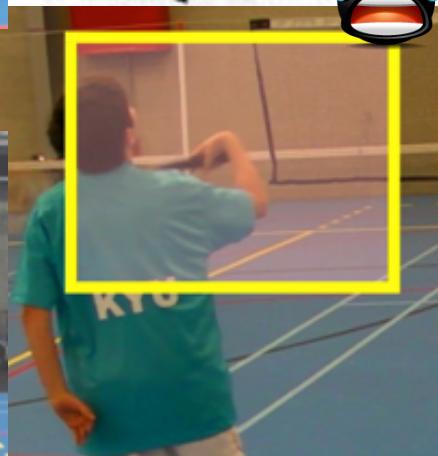
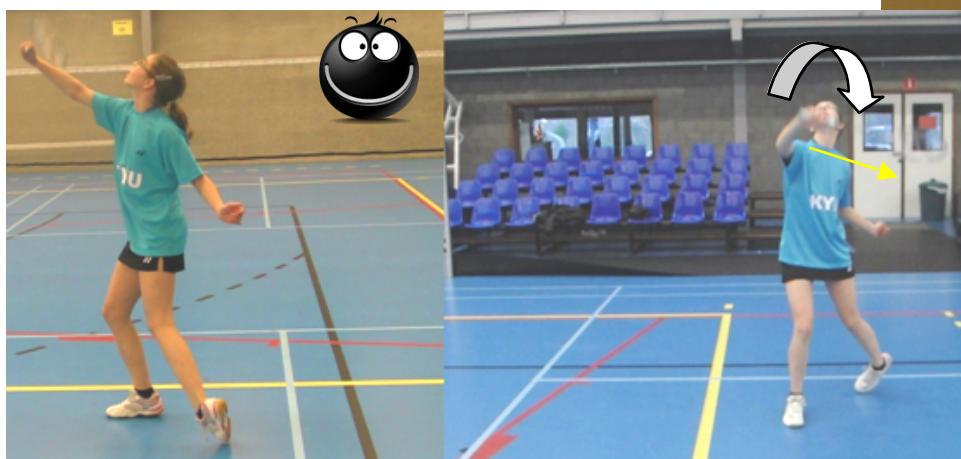
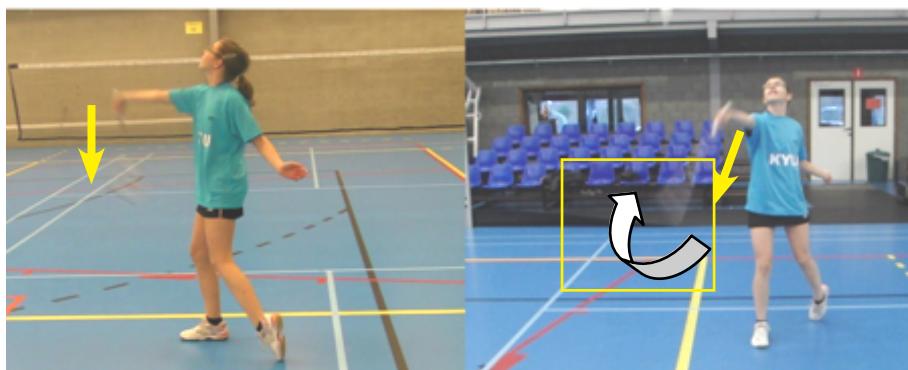
Opwaarts spelen met universele greep en duidelijke voorarmdraai



Heel wat spelers ondervinden problemen met deze basisoefening.

Meest voorkomende fouten zijn :

- Geen hoek tussen voorarm en racketsteel en daarom gebrek aan rotatie
- Probleem om mooi opwaarts te spelen: men slaat links en rechts
- Polsbuiging in plaats van voorarmdraai om de slag uit te voeren



-Tik beweging als een extensieslag ipv een roatiebeweging

Deze basisoefening heeft ook een voorbereidingseffect voor het versterken van de voorarmdraai bij je (hoge) verre opslag.



Oefening 2

Oefenen op opslag met accent voorarmrotatie – zie boven

Sommige spelers hebben een sturing van buitenaf nodig om meer inzicht in het correcte bewegingsverloop te krijgen. Leer de spelers – pak beetmethode aan bij elkaar.

Pak – beetmethode, onderhands



Sommige spelers hebben, om meer inzicht te verwerven in het bewegingsverloop, baat bij een ‘sturing van buitenaf’.

Niets beter dan de Deense pak-beetmethode om hier werk van te maken. De coach begeleidt de speler bij de uitvoering van de correcte beweging.

Tip coach: zorg voor een erg nauwkeurige beweging en respecteer de bewegingsmogelijkheden van je speler



Tip voor je speler:

- volg de beweging van je racket
- laat je leiden
- voel de beweging!!





Oefening 3

Lintjes meppen – onderhands met rotatie

Een gevorderde slag maar deze beweging is erg bruikbaar om veel racketkopsnelheid te ontwikkelen en hierdoor de shuttle hoog en ver te kunnen slaan.



De '1'

Check je beginhouding als bij de verre opslag

Start in de maximale '1'. Als je racketblad evenwijdig staat met het grondvlak zijn je bovenarm- en voorarmspieren maximaal opgespannen (prestretch).



De '2'

De elleboog leidt de beweging – zie werpen – en pas nadien versnelt de hand voorbij de elleboog tot aan het raakpunt



De '3'

De uitzwaai is groot en leidt tot een goede eindhouding – de rug van de hand is opwaarts gericht. De grote uitzwaai getuigt van hoge racketkopsnelheid.

Brent is een beginnende speler (3 maanden) die erg natuurlijk beweegt. Een model van een zeer behoorlijke, natuurlijke uitvoering door een beginnend speler. Hij is zeker klaar voor shuttlewerk zonder al te veel extra correcties.

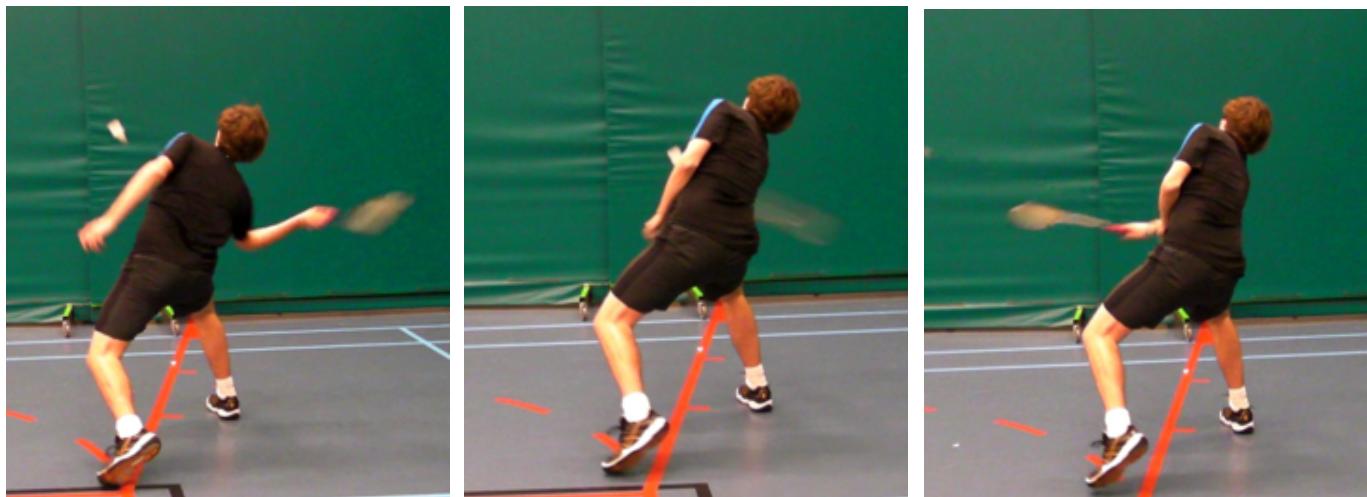


Oefening 4

Onderhands bevrijden op (bovenhands) neerwaarts geworpen shuttle

Wanneer je de shuttle naast je of (later) achter je neemt, in een weinig tijd situatie, kan je door een goede onderhandse rotatieslag je 'bevrijden'. We noemen deze slagen bevrijdingsslagen omdat ze je in staat stellen om uit een 'weinig tijd' - situatie terug in een 'veel tijd' - situatie te komen.

Het principe is hetzelfde als bij opwaarts spelen en bij de opslag, alleen het raakpunt en de timing verschillen.



De gevorderde speler is in staat om bij hoge racketkopsnelheid het raakpunt te controleren, hierdoor beheert hij naast de juiste richting ook de gewenste hoogte en diepte van de shuttle.



Brent toont ons hier een erg soepele – voor hem totaal nieuwe - bewegingsuitvoering van een bevrijdingsslag. Hij bewijst hierdoor een quick-learner te zijn. Voor de controle van het raakpunt – op basis van gissen en missen – zal het wat meer tijd vragen.

Maar de basis van deze rotatieslag heeft hij duidelijk snel verworven .



Bovenhandse rotatie

OPGELET - MISSEN MAG !!!

Het is menselijk dat je niet graag naast de shuttle slaat!

Maar.....

**Een goede slagtechnische ontwikkeling gaat gepaard met veel wijzigingen
in twee erg belangrijke aspecten van motorisch leren nl :**

1 Timing:

- a. shuttlebaan inschatten
- b. positie kiezen
- c. deelbewegingen leren timen

2 Specifieke Bewegingsverloop:

- a. Nieuwe deelbewegingen integreren
- b. Deelbewegingen accentueren
- c. Deelbewegingen anders timen

Missers zijn dus een belangrijk teken van iemand die bereid is te leren, het leerproces doorloopt. Een aangepast positieve benadering van missers door de coach en een correcte situering van missers binnen het leerproces van je speler is van het allergrootste belang.

Het bewegingsverloop van de bovenhandse rotatie is volledig nieuw voor Brent, de challenge is dus eerder groot.



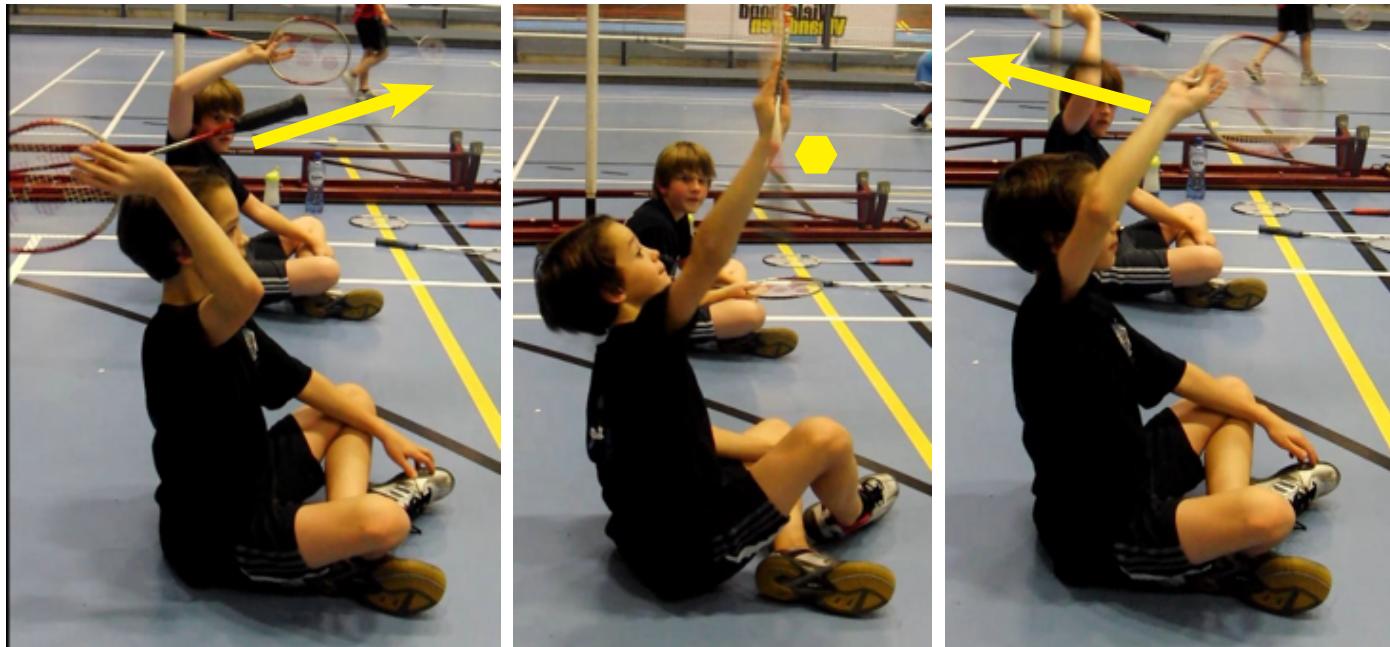
Een misser maar met uitstekende beweging, aanmoedigen én bestendigen in de zoektocht naar de vernieuwde timing!! Onder deze voorwaarden zal deze speler snel vorderingen maken..



Oefening 1

In zit, met verkorte greep aan T en kader – een slagbeweging uitvoeren door rotatie : eerst droog nadien met shuttle

Tip : draaien en niet strekken – rotatie ipv extensie (Poste-Hasse)



Uitvoering ‘droog’ – boven en met shuttle – onder



Oefening 2

Tennisopslag met verkorte greep (aan T en kader)

Voer je slagbeweging uit door rotatie. Kan ook uitgevoerd worden met een minibad racket.

Werp op voor jezelf als bij een tennisopslag en tracht de shuttle zo ver mogelijk te slaan met voorarmdraai.



Begin en eindhouding controleren helpt je in je beoordeling. Let op de steel van je racket: die wijst voorwaarts net voor de slag en rugwaarts net na de slag.

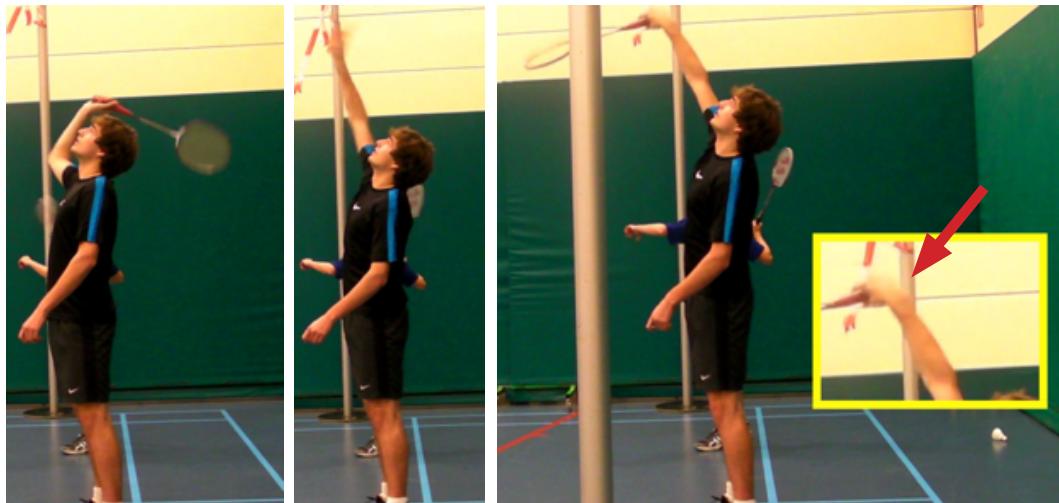
De eigenlijke slagbeweging gaat, bij een goede uitvoering , zo snel (14/1000sec) dat je de racketkop nauwelijks kan volgen zonder high speed fotografie.



Oefening 3

Lintjes meppen – bovenhands met rotatie

Wij herhalen het lintjes meppen uit Kyu Rood waarbij we de verkorte slagbeweging en bijhorende rotatie met correcte universele greep benadrukken.



De specifieke eindhouding van de spelers hiernaast tonen aan dat de hand ontspannen blijft gedurende de beweging.

De extra polsbuiging van Tom onze competitie-speler (boven) geeft geen enkele bijkomende racketkopsnelheid en kan beter vermeden worden van bij de start.

De uitvoering van Sofie is een nagenoeg perfecte uitvoering: ontspannen zonder extra kracht maar resulterend in hoge racketkopsnelheid. Ook Brent en Lindert hebben een ontspannen pols positie die anatomisch gezien het meeste snelheid oplevert.





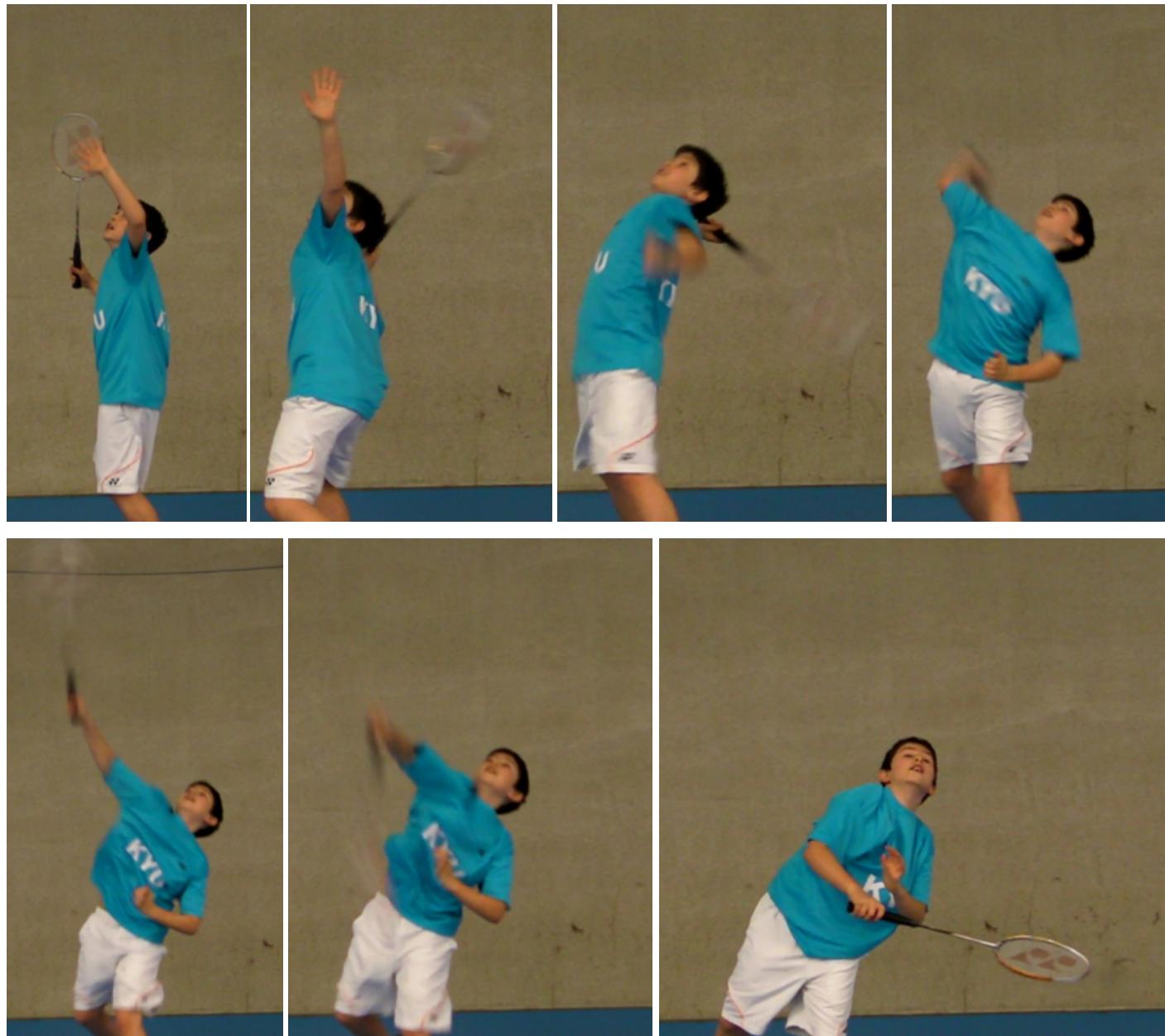
Oefening 4

Roatieclear met lange uitzwaai

Oefenen op clear met feedback over bewegingsuitvoering i.v.m. rotatie

We geven hoog aan voor onze speler en beoordelen de voorarmrotatie tijdens de clear. We geven feedback aan de hand van de output die we zien. In deze fase, die we best off-court doen, laten we even het resultaat van de slag – de diepte – onbesproken.

Je geeft dus als het ware punten als in een turnwedstrijd op de uitvoering op zich en stuurt bij. We weten immers als coach dat verhoogde racketkopsnelheid altijd resulteert in diepere shuttles.



rotatieclear met lange uitzwaai



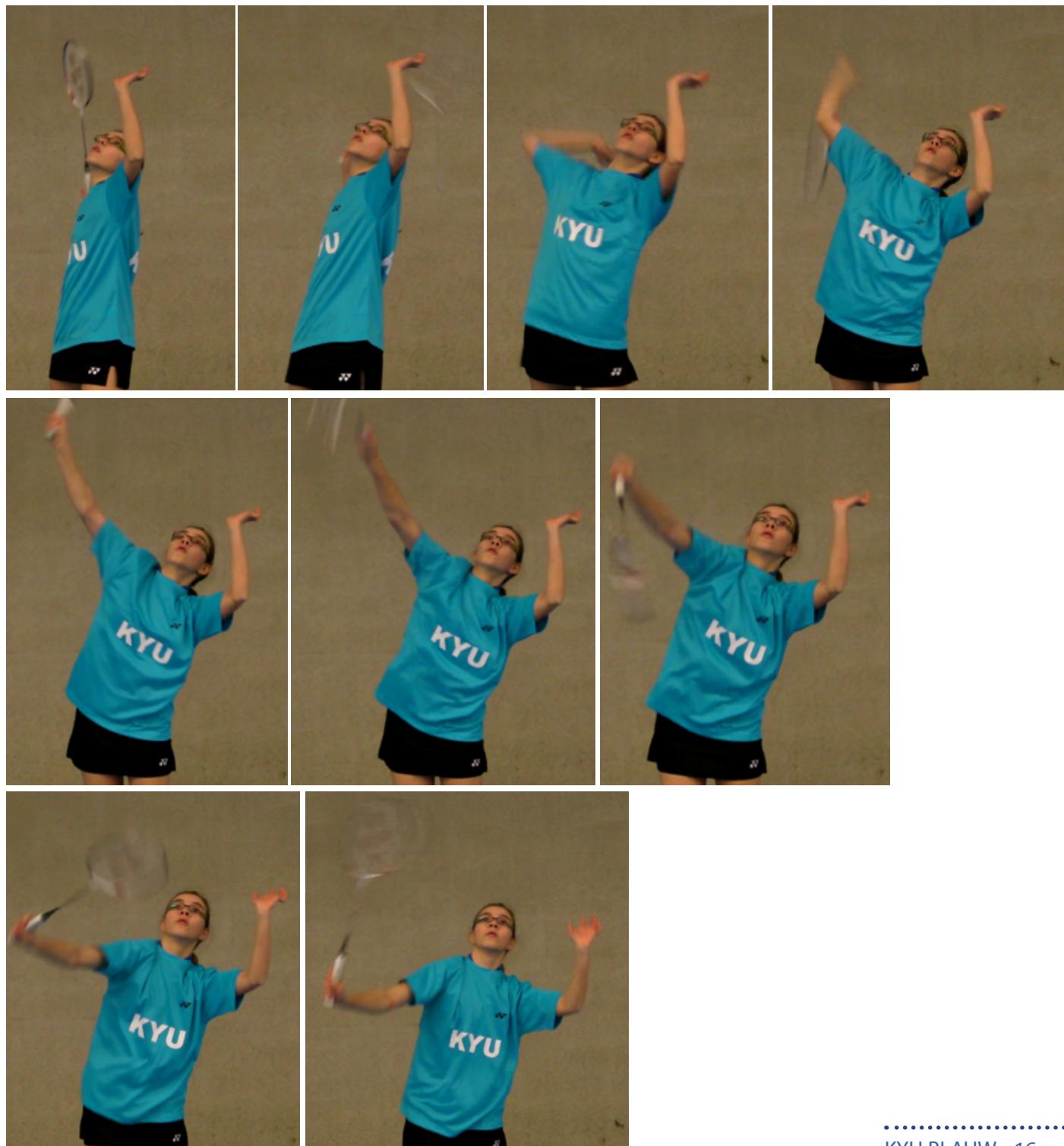
Oefening 5

Rotatieclear met verkorte uitzwaai

Oefenen op clear met feedback over bewegingsuitvoering i.v.m. rotatie

Idem oefening 4. Door nu te focussen op een verkorte uitzwaai accentueren we de voorarmdraai en bereiden we gevorderde slagtechniek voor. Voorwaarde voor dit proces is een soepele rotatieclear met lange uitzwaai beheersen.

De twee laatste foto's tonen de uitzwaaiverkorting waarbij het 'bovenarm' uitzwaai-gedeelte is weggelaten.

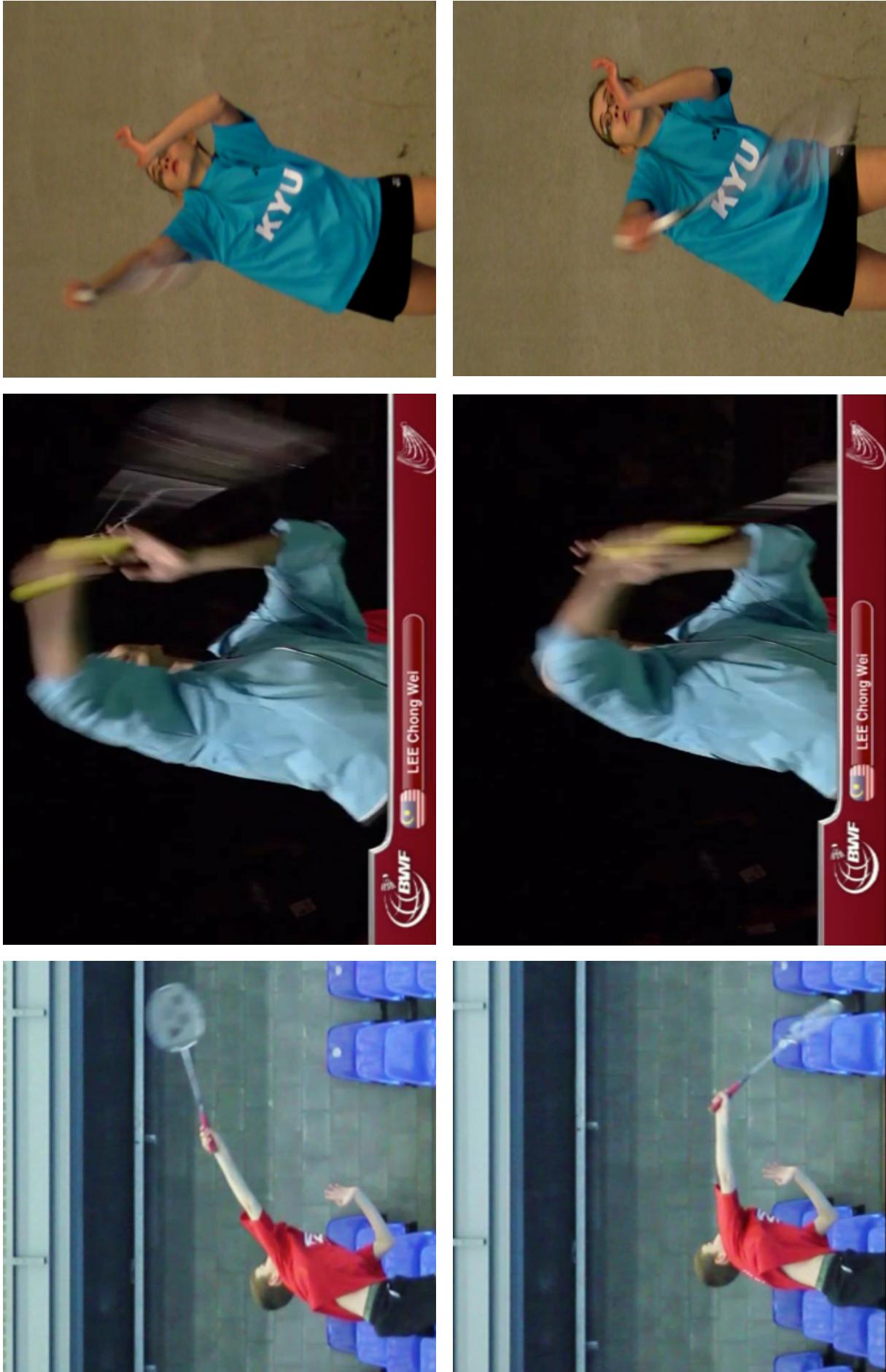




Gelykenissen Top en jeugd bij de tegenbeweging clear – ‘1’



Verschillen en gelijkenissen in uitzwaaien als gevolg van slagverkorting en slagefficiëntie



DUIMVOERING

Slagtechniek - Rotatieslagen



Besluit

In dit deel hebben wij een selectie gemaakt van oefenstof die de basis legt voor een succesvol leerproces voor rotatieslagen en de bijhorende greep.

Denk eraan om van zodra spelers de clear met werpbeweging beheers- en dadelijk dit rotatie-leerproces gestructureerd aan te vatten.

Dit proces vraagt tijd.

Vaardige spelers doorlopen dit proces eerder snel, zeker als we er tijdig mee starten.

Voor sommige andere spelers duurt het langer om de evolutie naar correcte greep en bewegingsverloop te maken. Er zijn ook spelers die er nooit in slagen en die blijvend opgezadeld zitten met de beperkingen van minder goede grepen en bewegingen.

Ook voor hen is er uiteraard veel badmintonplezier te beleven, alleen zullen ze trager en minder ver evolueren op de ontwikkelingslijn van slagtechniek.

Vermits het niveau van slagtechniek direct gelinkt is met de tactische bruikbaarheid zal de speler die wel succesvol is ook betere wedstrijdresultaten behalen.

Verdere toepassingen van rotaties komen in de andere kleuren aan bod.



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

vaardigheid **BLAUW**

KYU-team

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

Visual engineering

Devign vzw

Dank aan

alle clubs die KYU dragen