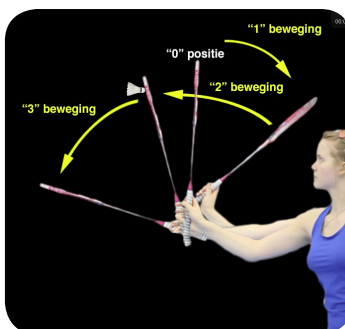
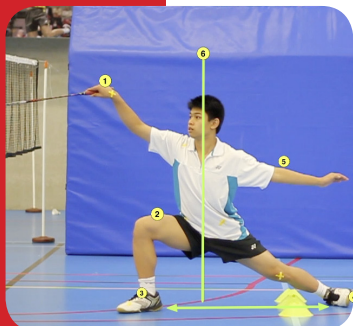


Deel 1 : De basisclear  
vaardigheid Rood



# De methodiek van de clear - KYU ROOD

## Deel 1 - De BASISCLEAR

*‘Het belang van de werpbeweging & gevolgen voor de greep’*

### Algemeen

Omdat de werpbeweging zo fundamenteel is voor de ‘basisclear’ werd er in het ontwikkelingsdomein ‘algemene coördinatie’ van zowel groen als rood zoveel belang aan gehecht.

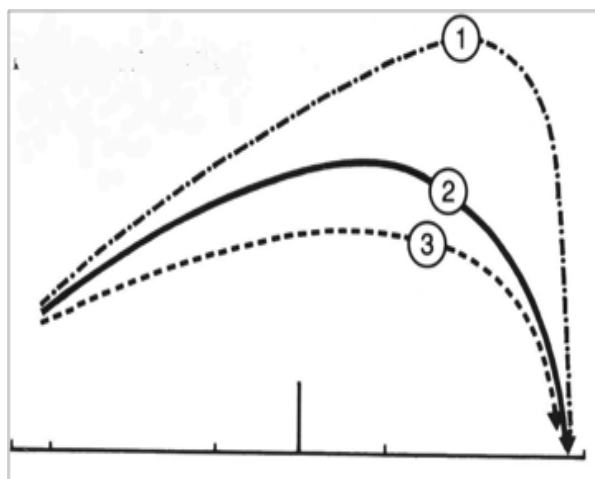
Wij hebben zowel de basisbeweging van de worp uit stand als de gevorderde beweging van werpen met wisselsprong samen geanalyseerd en de belangrijkste aandachtspunten in de film en in de cursussen geïllustreerd met fotomateriaal.

Wij zullen nu samen de link leggen tussen deze basisbewegingen uit de algemene coördinatie en de specifieke slagbeweging uit het ontwikkelingsdomein ‘Slagtechniek – keuzes en accenten’.

De clear is de basisslag bij uitstek in badminton. Is je clear duidelijk zwakker dan die van je tegenstander dan zal je dikwijls de partij verliezen ook al speel je verstandiger dan je tegenstander.

De definitie én het tactisch nut van de clear zijn:

- **Definitie:** Een verre en hoge bovenhands geslagen slag uit het achterveld naar het achterveld van je tegenstander, je kan de clear zowel in voorhand als in rughand slaan.
- **Tactisch nut:** de clear haalt de tegenstander uit zijn/haar basis, zo ver mogelijk in te achterveld
  - o Je speelt bij de basisclear ‘boven’ de reikwijdte van je tegenstander
  - o Target: mik naar de achterste lijn (of aangepast ifv leeftijd/ontwikkeling)



We zullen ons in Kyu groen en blauw beperken tot clear nr 2 – basistraject van de shuttle.

- **Nr 1** is de verdedigende clear – je speelt de verdedigende clear zo hoog mogelijk naar de achterlijn; hiervoor heb je een erg goede slagtechniek nodig (lees uitgesproken rotatie)
- **Nr 3** de aanvallende clear – je speelt de aanvallende clear zo strak mogelijk boven de reikwijdte van je tegenstander: hierdoor zet je de tegenstander onder druk maar verkleint tevens je eigen reactietijd voor de geslagen return.

## 'Het belang van de racketkopsnelheid om ver / hard te slaan'

### Een visie op de clear vertaald in een specifiek aanleerproces

De definitie van de clear bepaalt dat de shuttle ver én hoog moet vliegen. Je moet er dus een flinke mep op geven. De fysica leert ons dat 'hard'!? slaan recht evenredig is met de snelheid van het voorwerp waarmee je slaat. (impuls/ hoeveelheid van beweging)

M.a.w hoe hoger de racketkopsnelheid hoe harder je slaat. De vraag die zich opdringt is dan ook hoe slaag ik erin om deze hoge racketkopsnelheid, te ontwikkelen?

In het genereren van een hoge racketkopsnelheid spelen respectievelijk de werpbeweging én de voorarmrotatie een fundamentele rol. Hierbij speelt de volgorde van deze elementen een belangrijke rol in het aanleerproces.

Onze visie bestaat erin dat een goede basisclear steunt op de correcte uitvoering van deze gecoördineerde werpbeweging. **Enkel wanneer** we deze gecoördineerde en versnelde werpbeweging terugvinden in de slagbeweging is de speler klaar om te gaan werken aan slagverkorting. Deze slagverkorting is opgebouwd uit voorarmdraai -> duimvoering met bijhorende greepaanpassing – zie kyu blauw.

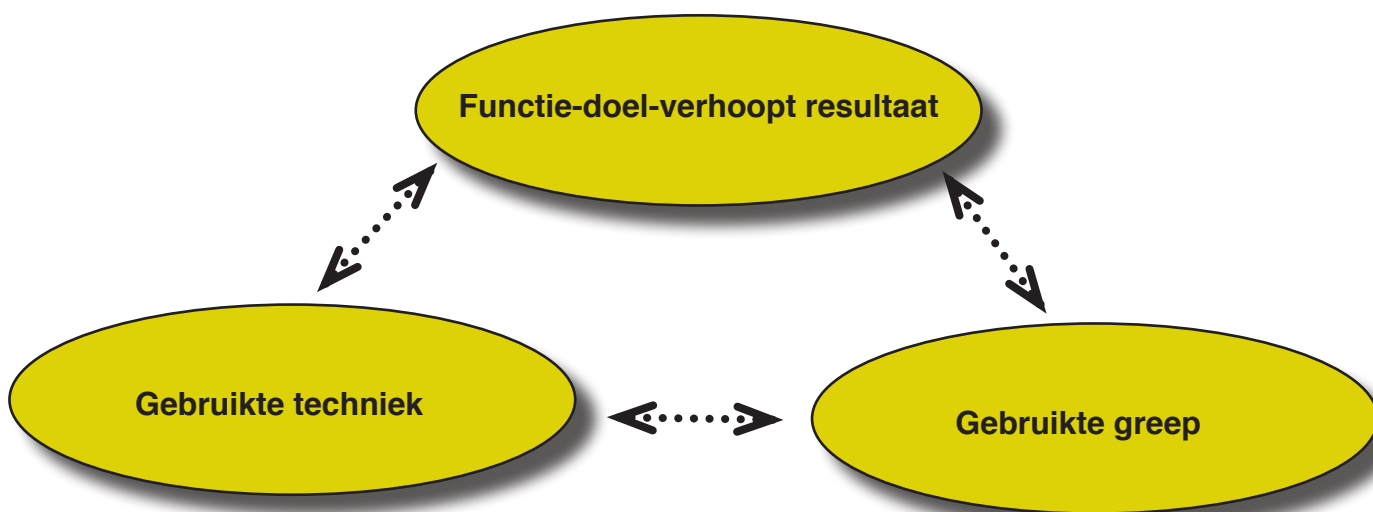
We suggereren 'enkel wanneer' maar bedoelen evenzeer '**van zodra dat**'. In het aanleerproces vinden we beide problemen terug.

Mogelijke fouten en gevolgen in het aanleerproces van de clear	
FOUT	GEVOLG
Te vroeg aanleren van slagverkorting	<ul style="list-style-type: none"> <li>De werpbeweging is niet efficiënt genoeg en draagt te weinig bij tot de snelheid van de racketkop – lees ver/hard slaan</li> <li>De slagverkorting is niet opgenomen in het fasenverloop van de clear en draagt hierdoor te weinig bij tot de racketkopsnelheid</li> <li>Verdere slagverkorting bij tijdsgebrek wordt moeilijk en steeds ondoeltreffender</li> <li>Algemene coördinatie van de totaal beweging daalt</li> </ul>
Te laat aanleren van slagverkorting	<ul style="list-style-type: none"> <li>Het leerproces vertraagt – tijdverlies en je speelt beneden je mogelijkheden</li> <li>Het proces van greep -evolutie duurt te lang, start te laat of gebeurt helemaal niet</li> <li>De speler kan alleen goede clears slaan in veel tijd situaties</li> <li>Problemen met de uitvoering van verdedigende clears /aanvallende clears</li> <li>Algemene evolutie naar slagverkorting gaat te langzaam/ je vertraagt de evolutie van je spelers</li> </ul>

## De clear en zijn greep -paradox !?

In Kyu groen – onderhandse precisie legden we het verband tussen de greep en de functie van de slag. We verwoordden het daar : “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.



*“ In het aanleerproces van de basisclear is het gebruik van een uitgesproken open greep, die tussen de palmgreep en de universele greep ligt “*

*WEL FUNCTIONEEL*



Deze **open greep** is bruikbaar voor de **slaguitvoering met een werpbeweging** en het gebruik van de universele greep is op dit ogenblik van de ontwikkeling **NIET functioneel**.

Zo heb je meteen ook de verklaring waarom de beginnende speler telkens weer teruggrijpt naar deze greep bij zijn bovenhandse slag. Het is gewoon een natuurlijke maar ook erg bruikbare reactie van hem of haar die een beter resultaat geeft.

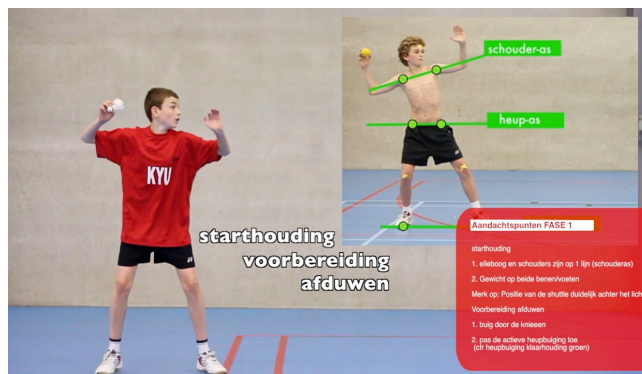
Het heeft dan ook niet veel zin om in 'deze fase' – het aanleren van de basisclear - extra aandacht te schenken aan de universele greep. Het is te dikwijls zowel voor je speler als voor jezelf een frustrerende bezigheid met te weinig succesbeleving en wel om bovenstaande reden.

In het **aanleerproces van de wedstrijdclear** daarentegen komt deze focus op de universele greep wel aan bod en wordt het een voorwaarde voor succes. De bewegingsuitvoering is dan echter zo verschillend dat de greepaanpassing daar wel passend én met succes kan besproken en geschoold worden. De functionaliteit van de universele greep kan hier wel aangetoond worden.



# FASENVERLOOP

## FASE 1 De dakhouding: de gelijkenissen ... de kleine nuances

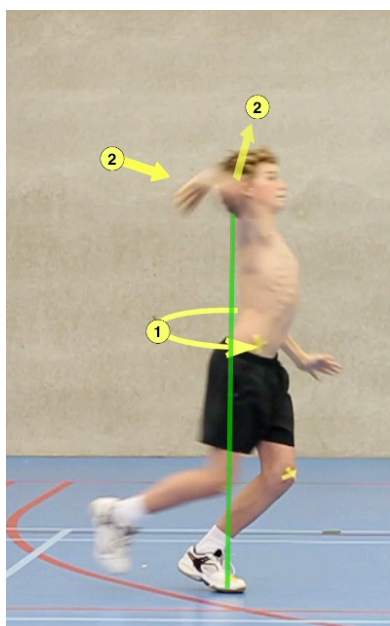


### Focuspunten van de starthouding

1. Lichaamsmassen dwars op het net
2. Elleboog ligt in de lijn van de schouderas
3. Kniebuiging en heupbuiging bereiden het **AFDUWEN** voor.

In onze beelden heeft Elias een positie ingenomen 'ver' achter de shuttle.

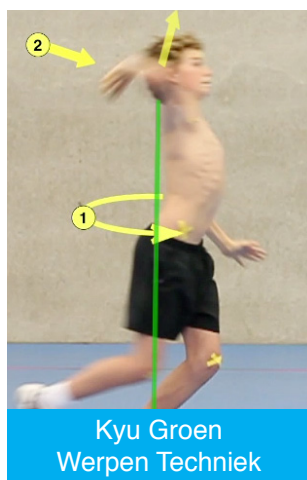
Dit getuigt van een veel tijd-situatie en heeft een aantal gevolgen i.f.v. het bewegingsverloop/ de gewichtsoverdracht en het terugkeren naar de basis (zie verder).





# FASENVERLOOP

## FASE 2 Afduwen en indraaien: de 3 uitvoeringen



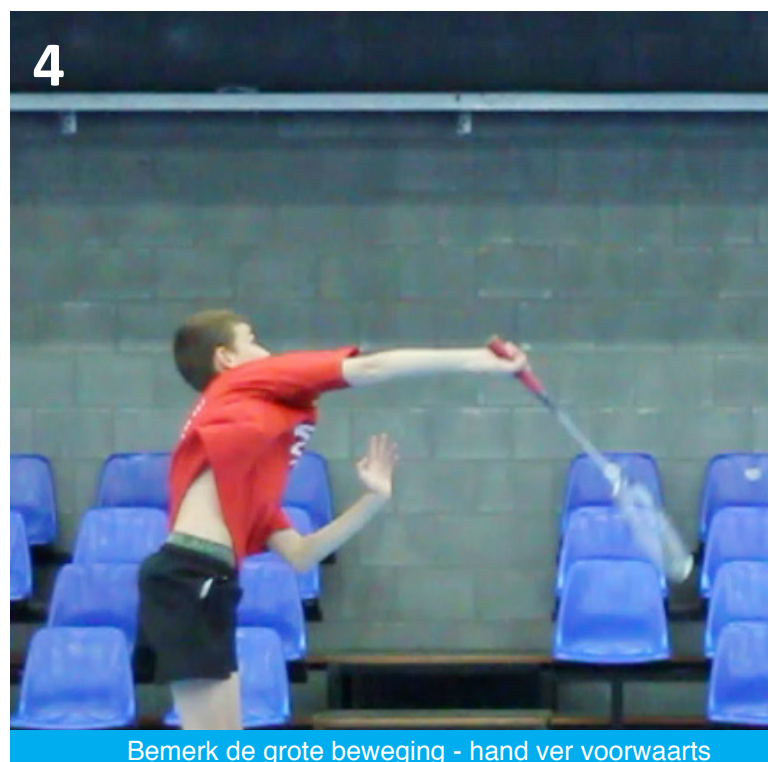
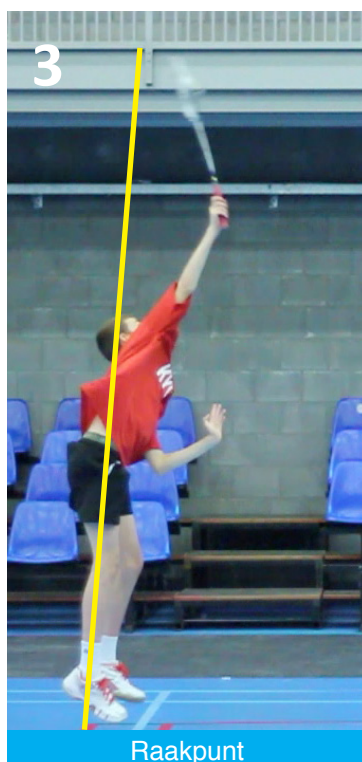
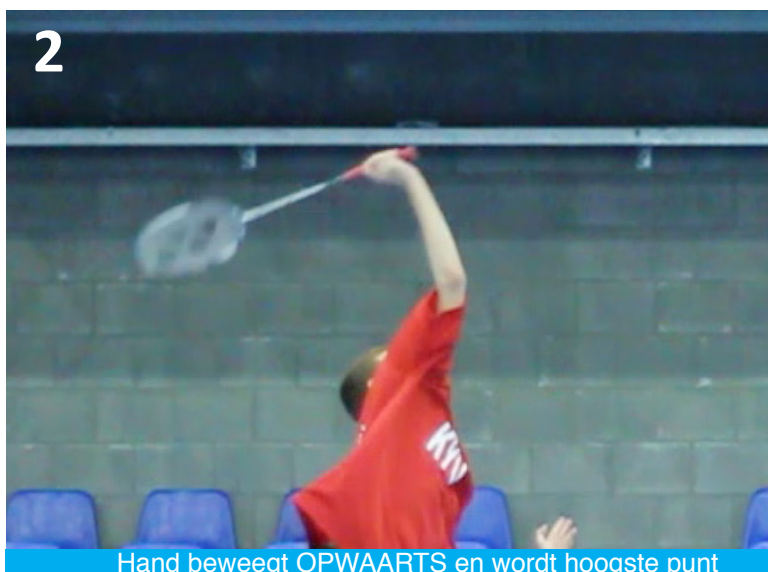


# FASENVERLOOP

## FASE 3 De versnelling van de hand + resultaat

De ganse opbouw van het fasenverloop dient om hier een maximale versnelling te verkrijgen van je hand voorbij de elleboog – het geeft een verre slag.

Met andere woorden we hebben hier een hoge racketkopsnelheid verkregen enkel en alleen door te focussen op de correcte werpbeweging tijdens de slag. Een focus op de slagverkorting om een verdere bijdrage te leveren aan de racketkopsnelheid komt in Kyu blauw.







# FASENVERLOOP

## FASE 4 Het begrip terug naar de basis- 'recovery'

Na elke slag dien je terug te keren naar je basis; dit noemen we ook wel recovery. Vanuit een goede starthouding en na goed afduwen en dynamisch indraaien gaat dit zeer natuurlijk en vraagt het geen 'extra' energie.

Er zijn meerdere mogelijkheden en de wijze waarop Elias hier terugkeert varieert lichtjes van de vorige modellen. Door zijn aanvangspositie zeer ver achter de shuttle 'lijkt' de wisselsprong minder dynamisch maar de terugkeer naar de basis is uitstekend i.f.v. de geslagen slag.



Landing met zwaartepunt  
duidelijk voor steunpunt ->  
natuurlijk recovery



De loopbeweging start met  
afdrukken op niet-racketvoet



Merk op de grote pas op



Meest voorkomende fouten	
FOUTEN in de starthouding en gevolg	Oplossing
Elleboog wijst zijwaarts <ul style="list-style-type: none"> <li>De werpbeweging wordt verkort – het wordt stoten ipv werpen -&gt; minder diepte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Check lichaamsassen</li> </ul>
Gestrekte benen in starthouding <ul style="list-style-type: none"> <li>Je kan niet afduwen – minder diepte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geef feedback via beelden / foto's</li> <li>Oefeningen in warming- up functionele houdingen</li> </ul>
Gestrekte heupen <ul style="list-style-type: none"> <li>Geen fasenverloop tussen benen en racket – geen diepte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geef feedback via beelden / foto's</li> <li>Oefeningen in warming- up functionele houdingen</li> </ul>
Niet- racket arm hangt naar beneden <ul style="list-style-type: none"> <li>Passieve arm die de beweging niet kan ondersteunen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geef feedback via beelden / foto's</li> <li>Oefeningen in warming- up functionele houdingen</li> </ul>
Fouten bij het indraaien- het fasenverloop is verstoord als ...	
Geen of luie/matte been- en/of heupstrekking <ul style="list-style-type: none"> <li>Weinig versnelling – weinig diepte – slechte recovery</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lintjes meppen + follow up</li> <li>Nodig uit tot wisselsprong en blijf oefenen op het werpen met wisselsprong</li> </ul>
Heup/schouder/elleboog en hand bewegen tegelijk voorwaarts in één vlak <ul style="list-style-type: none"> <li>Geen fasenverloop</li> <li>Geen versnelling – geen diepte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Globaal: veel werpoefeningen met accent op diepte.</li> <li>Analytisch : accentueer elleboog /hand achter houden. Maak bewust met de pak-beetmethode</li> </ul>

## BESLUIT

*Het verwerven van bovenstaande motorische vaardigheden bij de basisclear vormen de fundamentele voorwaarde om over te stappen naar de wedstrijdclear.*

*Indien je spelers deze vaardigheden beheersen mag je ook niet treuzelen om het aanleerproces van de slagverkorting in de wedstrijdclear en de noodzakelijke greepaanpassing op te starten.*



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

## vaardigheid **ROOD**

### **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