



BADMINTONTECHNIEKEN

De 5 basisvaardigheden: (4/5)

Het voetenwerk

Het voetenwerk



Het voetenwerk in essentie:

- Altijd beginnen met een **Split step**.
- Naar voren bewegen met een **Uitvalspas**. Als je een iets grotere afstand naar voren moet afleggen, plaats je er een **Chassé-pas** tussen.
- Naar achteren doe je met eerst een **Achterdraai**. Als je een grotere afstand moet afleggen, plaats je er dezelfde **Chassé-passen** tussen of de iets snellere **Kruispas**.
- Je krijgt kracht en loopsnelheid als je achterin een **Wisselopsprong** uitvoert.
- En dan heb je nog die speciale slag: **Around the head**, waarmee je een uitvalspas aan backhandzijde achterin kan voorkomen.

▪ 3a. Split step



- Dit is de startbeweging bij elke slag vanuit de basispositie en basishouding: een sprongetje met benen enigszins gespreid.
- Door de split step span je je beenspieren aan en dit geeft een significante versnelling van je reactie op een slag van de tegenstander.
- Je komt meteen in een actieve basishouding en probeer die tijdens het lopen min of meer vast te houden: dat wil zeggen je lichaam laag houden, dus met gebogen knieën (dit geeft je snelheid) en je bovenlichaam iets voorover (dit geeft je balans).

▪ 3b. Uitvalspas



- De grote laatste stap met het rechterbeen naar voren.
- Essentieel is dat de voet recht t.o.v. de loopbeweging is. Dit voorkomt knie- en enkelblessures.



▪ 3c. Chassé pas

- Zijwaartse beweging, waarbij de voeten elkaar niet inhalen.
- Voordelen zijn stabiliteit, flexibiliteit en sprongkracht (met twee benen afzetten).

Tips:

- voeten níet laten aansluiten, omdat je dan je grondvlak groot maakt én het zwaartepunt van je lichaam laag houdt. Dat verhoogt de stabiliteit en geeft minder weerstand.
- met gebogen knieën, zodat je laag blijft, ook weer voor betere stabiliteit, grotere flexibiliteit en meer sprongkracht.



1



2



3



4

▪ 3d. **Achterdraai** (+ Kruispas)

- Je zet je rechterbeen naar achter en draait je lichaam zo dat je schouders in lijn komen met de slagrichting. Meteen met de inzet van de draai gaat je racketarm omhoog en ook je balansarm.



- Om te slaan buig je door je rechterbeen en je strekt die meteen weer. Tijdens de slag breng je je lichaamsgewicht over naar je andere been en je lichaam gaat dus met de slag mee naar voren. Je rechterbeen volgt je lichaam en gaat dus ook naar voren (je stapt naar voren).

▪ 3e. **Kruispas**

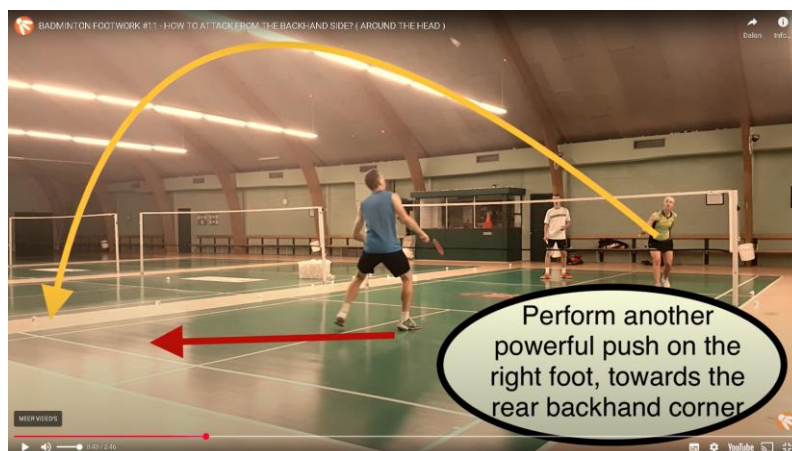
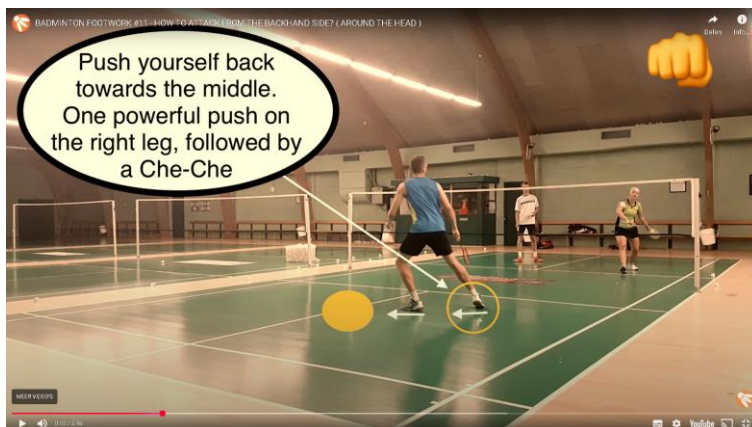
- Een zijwaartse beweging waarbij de ene voet voorbij de andere gaat. Vergeleken met de chassé stelt de kruispas je in staat sneller een grotere afstand (want in minder stappen) af te leggen.

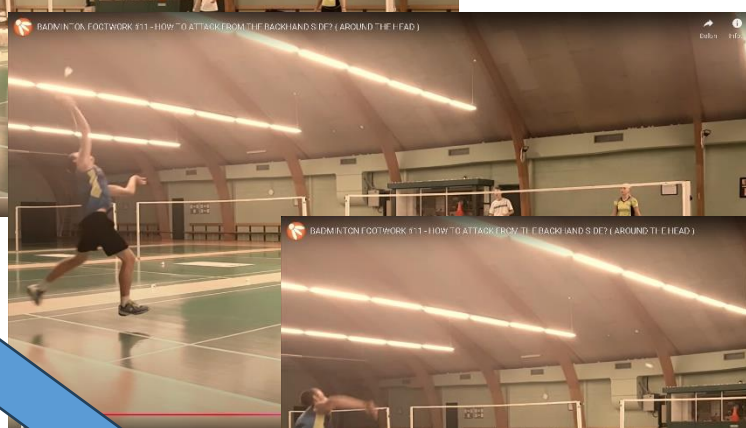
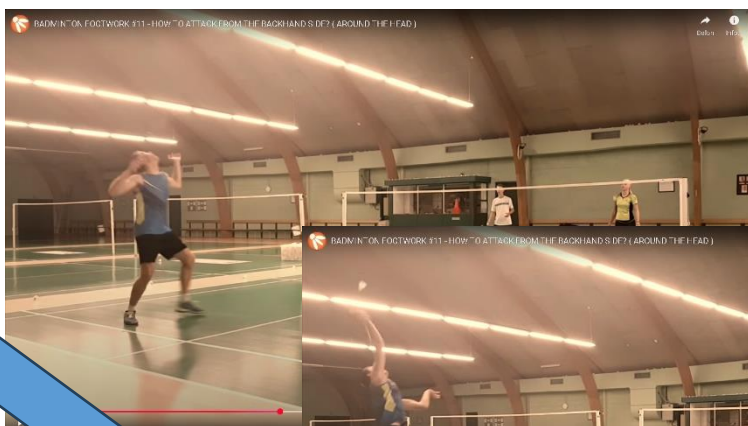
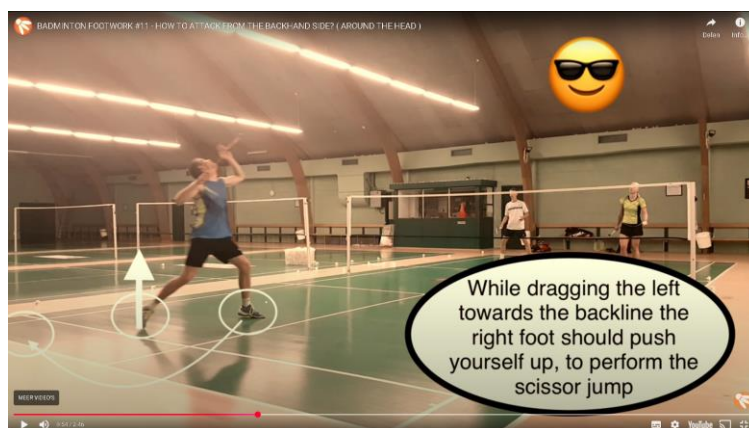


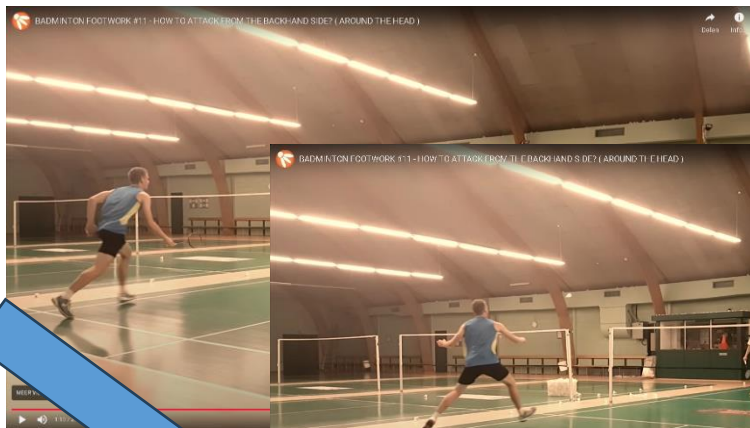
- Met name richting het achterveld (bv. de forehand clear) gebruik je de kruispas achterlangs.

▪ 3f. Around the head

- Als je op de backhand achterin een shuttle krijgt is de uitvalspas nog wel te doen, maar lang niet zo krachtig als de achterdraai met Chassé, die je aan de forehandkant vrij makkelijk kan uitvoeren. Het kán ook naar de backhandkant. Dat vereist de nodige lenigheid, omdat op het moment van slaan je met een forehandslag de shuttle wegslaat aan de backhandkant van je lichaam.
- Volg de bewegingen in onderstaande volgorde

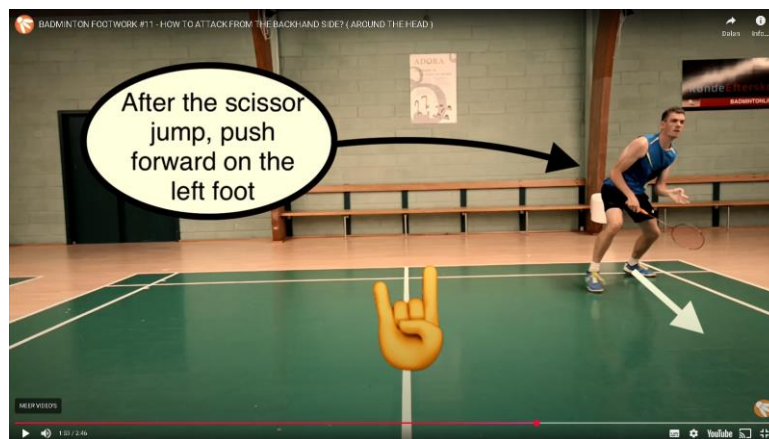






Dezelfde oefening vanuit een vooraanzicht





▪ 3g. Wisselopsprong

- Als je bij een slag achterin de shuttle hoog wilt raken (en dat wil je), kan je naar de shuttle springen. Als je niets aan het voetenwerk doet, landt je gewoon op twee voeten. Het is dan lastig om na die landing weer vooruit te komen. Daarom is het veel beter om in de sprong ervoor te zorgen dat eerst je linkervoet (als je links bent: je rechtervoet) achterin landt, zodat je daarna naar voren 'valt' en veel sneller weer terug bent bij de basispositie.
- Een tweede voordeel is dat je in de sprong je lichaam kan roteren, zodat je meer kracht in je slag krijgt. En dat wil je ook!

Alles begint bij hoe je over de baan beweegt. Goed voetenwerk zorgt ervoor dat je sneller naar de shuttle toe kan en dus meer tijd hebt om:

- ✓ goed in positie te komen én
- ✓ de shuttle te slaan én
- ✓ te bepalen waar de shuttle naar toe moet.

Goed voetenwerk kan je aanleren, maar het kost training om niet meer te hoeven na te denken over het lopen zelf. Eenmaal dat stadium bereikt, dan 'vlieg' je over de baan.