

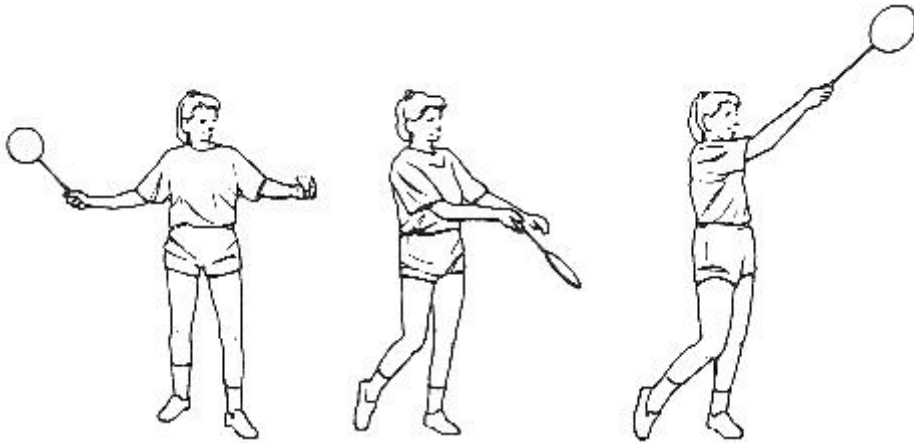
Basis technieken voor het badminton.

De verschillende slagen:

- A. Service**
- B. Clear**
- C. Dropshot forehand**
- D. Dropshot backhand**
- E. Lob forehand**
- F. Lob backhand**
- G. Smash**

Basis technieken voor het badminton.

A. Service



Uitgangshouding:

Als je rechts bent, sta je met je linkervoet voor. Je racket houd je achter je lichaam gestrekt naar achteren klaar. De shuttle houd je voor je lichaam vast met het dopje omlaag.

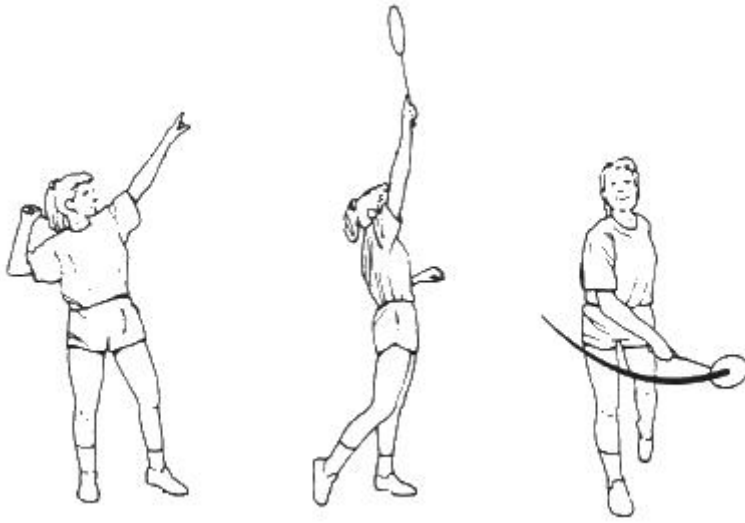
Aanwijzingen:

1. Op de eerste tel: zwaai je racket langs je benen naar voren.
2. Op de tweede tel: laat de shuttle los, dus niet omhoog gooien!
3. Op de derde tel: raak de shuttle op kniehoogte met je racket.

Oefen de service veel. Na een tijdje kan je gaan proberen of je de shuttle precies op een bepaald punt in het veld van de tegenstander kan mikken.

Basis technieken voor het badminton.

B. Clear



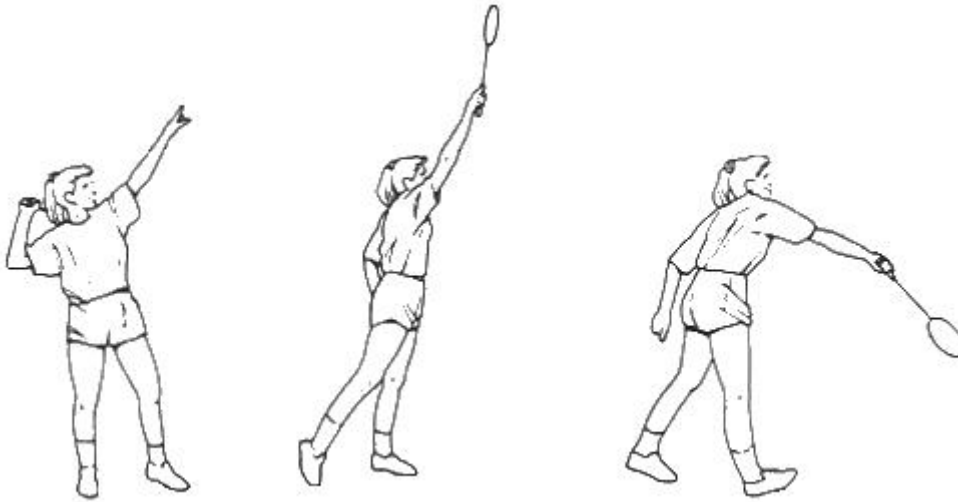
Een clear is een hoge slag vanaf de achterlijn naar de achterlijn van de tegenstander. Het doel is de shuttle hoog en diep in het achterveld slaan.

Aanwijzingen:

1. Zet je linkervoet voor.
2. Zwaai je slagarm van gebogen achter je rug tot gestrekt boven je rechterschouder. Daarna zwaait je arm naar links beneden door.
3. Raak de shuttle boven je rechterschouder.

Basis technieken voor het badminton.

C. Dropshot forehand



Een dropshot is een klein, zacht balletje net over het net. Het doel is dat de shuttle zacht en zo kort mogelijk over het net komt.

Aanwijzingen:

1. De dropshot heeft eigenlijk dezelfde techniek als de clear (zie hierboven).
2. Echter bij een dropshot, raak je de shuttle rustig (je remt je racket even af).

Basis technieken voor het badminton.

D. Dropshot backhand



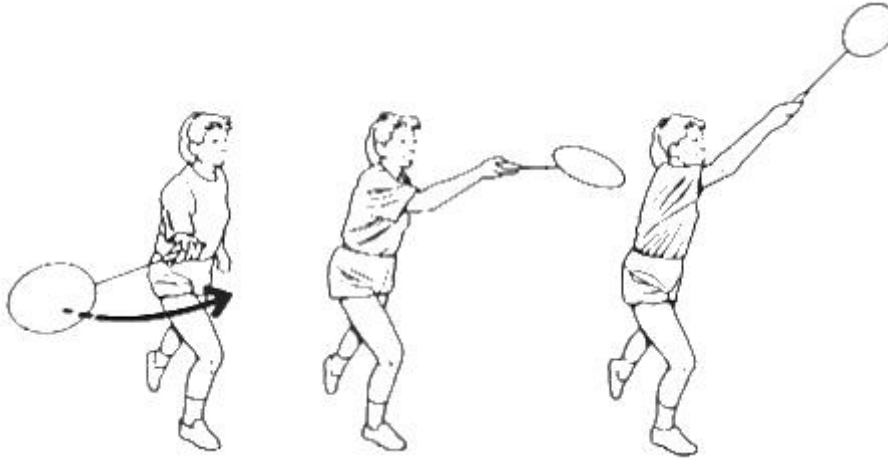
Een dropshot is een klein, zacht balletje net over het net. Het doel is dat de shuttle zacht en zo kort mogelijk over het net komt.

Aanwijzingen:

1. Zet je **rechtervoet** voor.
2. Je rug is naar het net gedraaid.
3. Zwaai je racket van gebogen vóór je lichaam met je elleboog omhoog tot boven je rechterschouder.
4. Raak de shuttle boven je rechterschouder.

Basis technieken voor het badminton.

E. Lob forehand



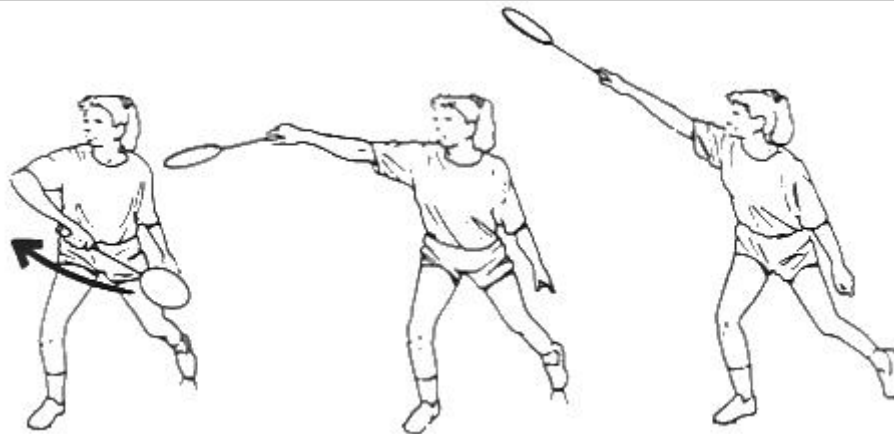
Dit is een hoge bal. Het doel is dat de shuttle hoog en diep in het achterveld komt.

Aanwijzingen:

1. Zet je **rechtervoet** voor.
2. Zwaai je racket van achter laag naar voor hoog.
3. Wijs de shuttle na met je racket.
4. Probeer de shuttle zo hoog mogelijk bij de netrand te spelen.

Basis technieken voor het badminton.

F. Lob backhand



Dit is een hoge bal. Het doel is dat de shuttle hoog en diep in het achterveld komt.

Aanwijzingen:

1. Houd je racket in backhand-grip.
2. Zet je **rechtervoet** voor.
3. Wijs de shuttle na met je racket.
4. Probeer de shuttle zo hoog mogelijk bij de netrand te spelen.
5. Probeer de shuttle zo hoog mogelijk bij de netrand te spelen.

Basis technieken voor het badminton.

G. Smash



De smash wordt krachtig naar de grond gespeeld. Het doel is dat de shuttle zo hard mogelijk bij de tegenspeler op de grond komt.

Aanwijzingen:

1. Zet je **linkervoet** voor.
2. Zwaai je slagarm van gebogen achter je rug tot gestrekt boven je rechterschouder. Daarna zwaait je arm naar links beneden door.
3. Probeer 'op de shuttle te slaan' (dus raak de shuttle vóór je rechterschouder).