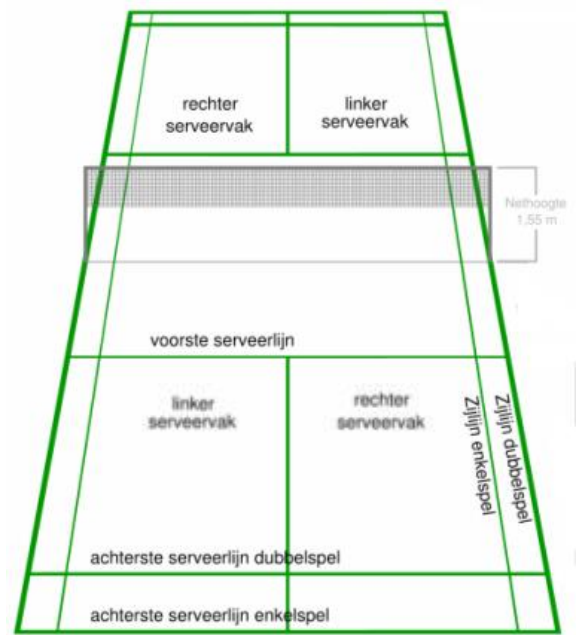


Basis technieken voor het badminton

Het speelveld

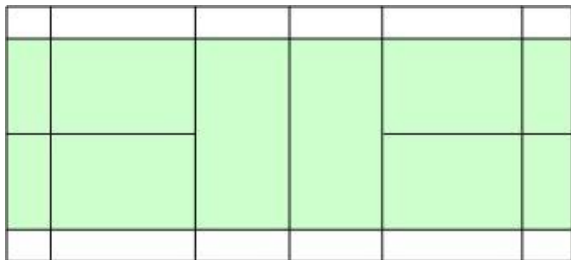
Het speelveld bestaat uit een groot aantal lijnen, dat voor beginnende spelers nog wel eens tot verwarring kan leiden.

Het grote aantal lijnen wordt veroorzaakt doordat het speelveld voor het enkelspel verschilt van het speelveld voor het dubbelspel.

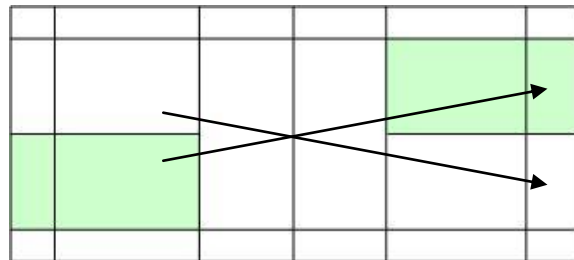


Enkelspel:

Voor het enkelspel gelden de binnenste zijlijnen en de achterste achterlijn. Het veld wordt dus lang en smal.



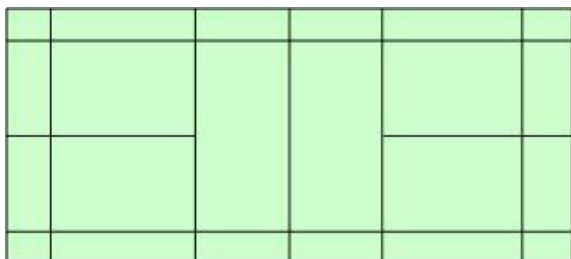
Speelveld



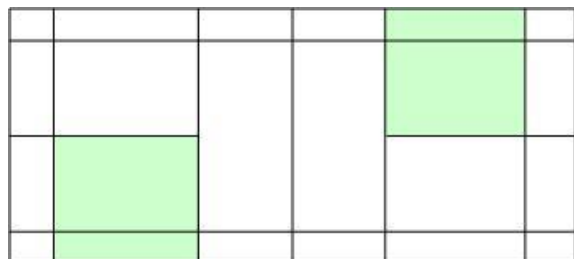
Servicevakken

Dubbelspel:

Voor het dubbelspel gelden alle buitenste lijnen. Alleen voor de service geldt de voorste achterlijn.



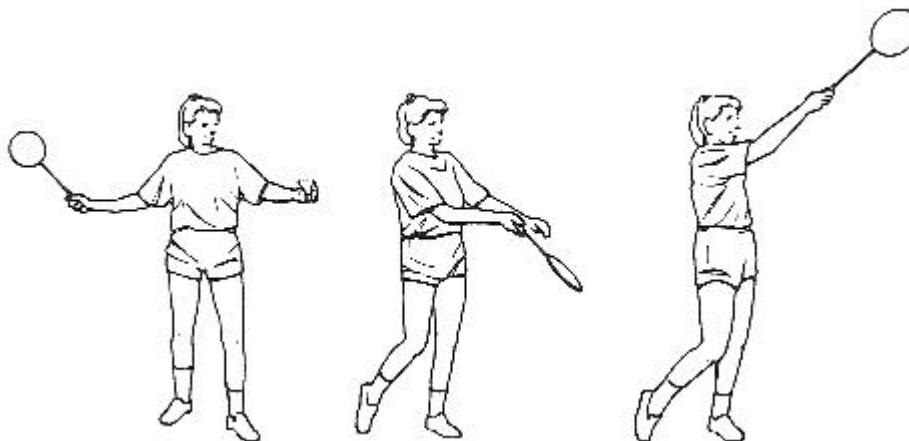
Speelveld



Servicevakken



Service



Uitgangshouding:

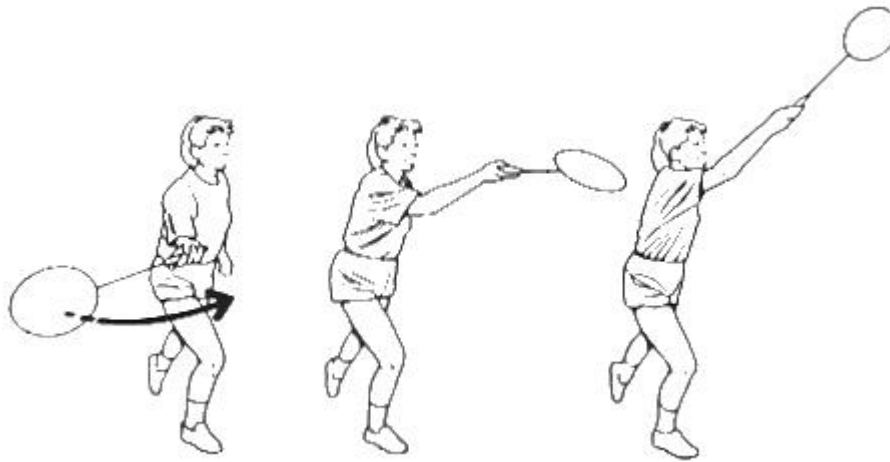
Als je rechts bent, sta je met je rechtervoet achter en je linkervoet voor.

Je racket houd je achter je lichaam gestrekt naar achteren klaar. De shuttle houd je voor je lichaam vast met het dopje omlaag.

1. Zwaai je racket langs je benen naar voren.
2. Draai in zodat je frontal naar het net komt te staan.
3. Laat de shuttle los, dus niet omhoog gooien!
4. Raak de shuttle op kniehoogte met je racket.
5. Gebruik ook je pols om de shuttle naar voren en omhoog te slaan.

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 spelen.

Lob forehand

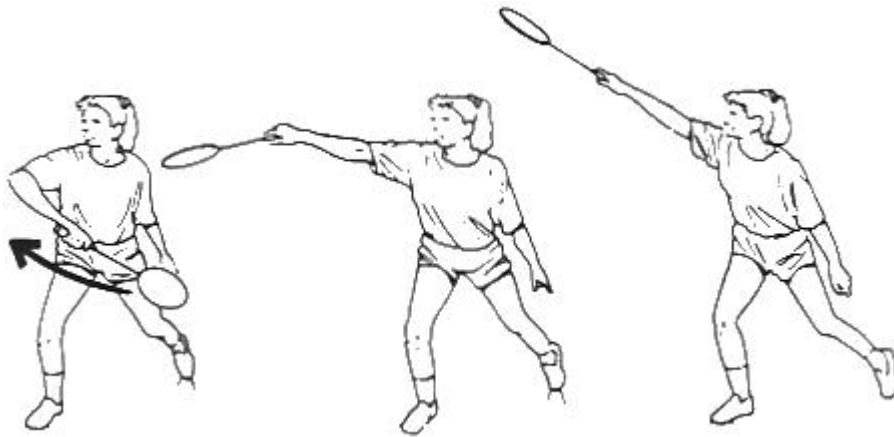


Dit is een hoge bal. Het doel is dat de shuttle hoog en diep in het achterveld komt.

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.

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.