

OSM Badminton Trickshot-training 20 juni 2016



Op maandag 20 juni kan je een trickshot-training volgen
van 20:00 tot 22:00

We hebben ruimte voor **12 spelers**. Aanmelden bij Ronald. Het kan ook ter plekke, maar wees er snel bij, want vol=vol.

Wat gaan we doen:

- Dubbel gemaskeerde net drop
- Service return de verkeerde kant op
- Gekapte smash
- En nog veel meer

Be there !!

Pieter van Moorselaar & Ronald Koenis

Gemaskeerde lift

Je doet alsof je een korte net drop gaat spelen, maar speelt dan een lift.

Techniek: vlak voor je de netdrop speelt, snel door een pols/onderarm-beweging met je racket naar beneden (korte achterzwaai) en meteen krachtig naar boven.

Video's: training/uitleg [Coach lee](#) demo [Peter Gade](#).

Oefening (A=Aangever, U=Uitvoerende)

A: pakt 6 shuttles en gooit vrij hoog vooraan bij het net op de backhandkant van U.

U: speelt de gemaskeerde lift

Na 6x: wissel.

Varianten:

A: slaat de shuttles aan (vanuit het middenveld)

U: kiest toch kort of gemaskeerde lift

Dubbel gemaskeerde net drop

Je doet alsof je een korte net drop gaat spelen, dan alsof je een lift gaat spelen, maar speelt dan toch kort.

Techniek: vlak voor je de netdrop speelt, snel door een pols/onderarm-beweging met je racket naar beneden (korte achterzwaai) en meteen *zonder* kracht naar boven.

Video's: [demonstratie](#) en nog een [demonstratie](#)

Oefening (A=Aangever, U=Uitvoerende)

A: pakt 6 shuttles en speelt vanuit middenveld vrij hoog vooraan bij het net op de backhandkant van U.

U: speelt de dubbel gemaskeerde net drop

Na 6x: wissel.

Varianten:

U: gesliced spelen

U: kiest gewoon kort of gemaskeerde lift of dubbel gemaskeerde net drop

Dubbel gemaskeerde cross net drop

Je doet alsof je een korte net drop gaat spelen, dan alsof je een lift gaat spelen, maar speelt dan toch kort **cross**.

Techniek: vlak voor je de netdrop speelt, snel door een pols/onderarm-beweging met je racket naar beneden (korte achterzwaai) en meteen *met scheefgehouden racket* naar boven.

Video's: uitleg van [Coach Lee](#)

Oefening (A=Aangever, U=Uitvoerende)

Gelijk aan de vorige.

Gekapte smash

Je doet alsof je een smash forehand rechtuit gaat uitvoeren, maar je houdt je racketblad gedraaid, zodat je de shuttle kapt (*slicen*) en die de baan van een cross gespeelde dropshot volgt.

Uitgebreide uitleg op <http://www.osmbadminton.nl/club/94#Competitiespeler>

Oefening (A=Aangever, U=Uitvoerende)

U: kiest een servicevak, zodat hij aan de buitenkant de forehand heeft

A: heeft 6 shuttles, staat cross op A en speelt een hoge, niet diepe service naar de forehand van U

U: Smasht gekapt

Varianten:

A: return met een lift, zodat U meteen nog een keer kan smashen.

PAUZE

Verkapte service return

Op de service maak je met je lichaam een beweging naar rechts, maar je racket houd je zo dat de shuttle naar links gaat. Er zijn meerdere varianten: draai met je lichaam, met je arm of alleen je racket, een gekapte return.

Oefening (A=Aangever, U=Uitvoerende)

U: kiest een servicevak, zodat hij aan de buitenkant de forehand heeft

A: serveert kort aan de binnenkant van het servicevak, dus op de backhand van U

U: beweegt naar recht, draait zijn lichaam naar links en speelt een cross drop

Varianten:

U: probeer hetzelfde effect te bereiken met alleen je arm+racket schuin te houden.

Eventueel verder uitbouwen naar volledig gekapte backhand return.

Als tijd over: het gekapt retourneren kan ook op de forehand.

Tussen de benen, deel 1

Bij een aanvallende slag op kniehoogte houd je je racket achterlangs en slaat de shuttle tussen je benen door.

Video: [demonstratie](#) en een [compilatie](#)

Oefening (A=Aangever, U=Uitvoerende)

Eerst zonder net naar elkaar overslaan, zo veel mogelijk tussen je benen door, daarna:

A: slaat een shuttle recht op U, kniehoogte

U: return tussen de benen.

Tussen de benen, deel 2 [hier was geen tijd meer voor]

Je staat voorin en de tegenstander speelt een lob over je heen. Je gaat achter de shuttle aan en slaat de shuttle tussen je benen door.

Video: [uitleg & demo](#)

Oefening (A=Aangever, U=Uitvoerende)

Eerst zelf opgooien en al over de shuttle stappend een slag proberen te maken, daarna:

U: staat voor bij het net en speelt kort naar A

A: slaat een lob recht over U heen

U: draait om en speelt een return tussen de benen.

Reverse smash

Je doet alsof je een smash forehand rechtuit gaat uitvoeren, maar je houdt je racketblad gedraaid precies de andere kant op als bij de gekapte smash, zodat je de shuttle naar links wegspringt (*reverse*) en die de baan van een cross gespeelde dropshot volgt.

Uitgebreide uitleg op <http://www.osmbadminton.nl/club/94#Competitiespeler>

Oefening (A=Aangever, U=Uitvoerende)

Zoals bij de gekapte smash, alleen dan vanaf de backhandkant.

Afsluiten met partijtjes

Bonuspunten voor trickshots.

Meer video's vind je op deze [Trickshot playlist](#) en [nog heel veel meer](#)