Training voor Beginners én Gevorderden OSM Badminton

Door: Ronald Koenis
Versie: 2021

Doel

6 trainingen van een uur. Elke training is op twee niveaus: voor zowel beginners als gevorderden. Dit maakt het mogelijk dat nieuwe deelnemers snel kunnen instromen.

Doel is dat na de training de beginners kunnen/weten:
- Basisspelregels & telsysteem.
- De forehandgrip en backhandgrip.
- De basisslagen: lobservice, korte service, lob, drop, clear, smash en smash verdediging.
- Looptechniek: vooruit/achteruit, uitkomen met goede voet.
- Dubbeltactiek.

Voor de gevorderden ligt de lat iets hoger:
- Alle slagen met looptechniek van/naar basis.
- De clear overhead.
- Cross net drop.
- Aangepaste grip bij smash.
- De smash verdediging in 3 varianten.
- Flick service.
- Gemengd dubbeltactiek.

Schema

Training 1: grip – serveren hoog – drop shot – lob
Training 2: lopen voor/achter – clear – vlinderen
Training 3: kort serveren – net drop
Training 4: smash – smash return
Training 5: backhandslagen – tactiek dubbel
Training 6: drives – tactiek gemengd dubbel

Opbouw per training

Elke training duurt 1 uur en bestaat uit een warming up (inslaan) in combinatie met de herhaling van een oefening uit de vorige training. Daarna twee intensieve oefeningen die worden afgewisseld met een intermezzo/pauze. Na afloop moedigen we deelnemers aan het geleerde in de praktijk te brengen.

Ideeën voor de pauze:
- Spelregels uitleggen
- Uitleg van veiligheidstips
- Tactische tips
- Informatie over speelavonden, trainingen en voor- en najaarscompetitie bij OSM.
- Rondvraag: waarom ben je gaan badmintonnen?

Voorbehoud

Het schema moet vooral als **leidraad** gezien worden. Afhankelijk van de omstandigheden (kennis & kunde van de spelers, de samenstelling van de spelersgroep, zaalruimte, evenementen en last but not least de trainer zelf) zal het trainingsschema altijd moeten worden aangepast.

Aanvullingen & verbeteringen

Deze kunt u richten aan de schrijver, onder meer te bereiken via de contactpagina op www.OSMBadminton.nl

Gebruik door andere verenigingen

Het schema mag door anderen worden gebruikt. Wel zouden wij het zeer op prijs stellen als die vereniging aanvullingen, trainingsideeën of andere schema's aan OSM doen toekomen, zodat we onze kennis kunnen verbeteren & uitbreiden.

Training 1: Grip - serveren hoog – drop shot – lob

Warming up: zorg dat de deelnemers niet koud beginnen aan de training.
Is iedereen in goede gezondheid, is er een reden om een beweging minder/niet te doen?

Oefening 1: de lobservice

Eerst aandacht schenken aan de grip (handshake). De lobservice uitleggen. Geef iedereen 3 of meer shuttles en laat ze continu serveren.

Beginners:
- Geen mattenkopper of rechte wijsvinger.
- Positie voeten: linkervoet wijst de richting aan.
- Lange service-zwaai.
- Baan moet hoog & ver.
- Uitstappen.

Gevorderden:
- Hoe verticaler de zwaai van het racket hoe beter je kan sturen.
- Gebruik je pols voor versnelling op het raakmoment.
- Leg hoepels middenachter neer om op te mikken.

Variaties:
- Controleer de baan door iemand/zelf aan de andere kant met racket omhoog op de ontvangst-basispositie te laten staan. De shuttles moeten daar overheen & net buiten bereik blijven.
- Geef punten voor bereiken van achterste vak.

<pauze>

Oefening 2: de dropshot en lob

Eenvoudige variant: de aangever serveert een lobservice, de uitvoerder slaat een dropshot terug.
Doorlopende variant: … waarna de aangever weer een lob geeft, etc. De aangever blijft voorin, de uitvoerder blijft achterin.
Moeilijkere variant: de aangever mag een hoek kiezen. En nog moeilijker: de uitvoerder ook.

Beginners:
- De drop vanuit het achterveld: racketstand, moment van slaan, gewicht naar voren, voetenstand.
- De lob moet vanuit de forehand worden geslagen (backhand komt niet hoog genoeg) elleboog strekken en uit de pols slaan, niet op één been gaan staan, goede been voor.
- Shuttle hoog pakken, zodat de baan vlak wordt en de shuttle net over het net, i.i.g. vóór de servicelijn valt. Laat het verschil zien tussen een kokosnoot-drop en een aanvallende drop.

Gevorderden:
- Vanuit basispositie met chassé naar achter. Na de slag weer terug naar de basispositie.
- Mik naar forehand of naar backhand.

Beginners lob:
- Uitvalspas met je rechtervoet.
- Rechterarm maakt een korte felle achterzwaai (vóór je lichaam) met naar achter gehoekte pols.
- Shuttle onderhands slaan en arm helemaal doorzwaaien naar boven.

Gevorderden lob:
- Start met splitstep, links en uitvalspas.
- Gebruik je pols bij de slag.
- Na de slag terug naar de basispositie met chassé.

Afsluiting: partijtje

Leg de basisspelregels & puntentelling uit en laat een partijtje spelen. De service moet een lobservice zijn, de return een dropshot en de serveerder mag daarbij niet voorbij de servicelijn (dus een perfecte dropshot loont).

Training 2: lopen voor/achter – clear – vlinderen

Warming-up: herhaling vorige training

Lobservice – dropshot – lob – dropshot, etc.

Oefening 1: loopoefening voor-achter

Met racket, maar zonder shuttles. Laat de spelers starten op de uitgangspositie met de linkervoet op de servicelijn. In drie gehuppelde zij-sluit-passen naar achter. Slagbeweging en daarna in zo min mogelijk passen terug naar de uitgangspositie.
Daarna: split step en in 2 stappen door het net, zodat je een korte bal terug kan slaan: goede been voor! En dan halve slag draaien en weer terug naar de uitgangspositie
(niet meteen doorlopen, altijd split step, dat is belangrijk voor de lange termijn).

Gevorderden: met wisselopsprong.

Oefening 2: halve vlinder

De aangever (zaalkant) serveert een lobservice, de uitvoerder (muurkant) slaat een dropshot. De aangever een netdrop, de uitvoerder ook een netdrop. aangever hoge lob, muurkant dropshot, etc. etc. De aangever blijft dus voorin staan, de uitvoerder loopt voor-achter.

Beginners:
- De combinatie van de looptechniek van de eerste oefening.
- Aangever mag roepen: kort en hoog, zodat

Gevorderden:
- De lob aanvallend spelen (wat lager en sneller), zodat de loopoefening intensiever wordt.
- Met wisselopsprong.

<nog geen pauze, eerst even clearen: >

Oefening 3: de clear

Bovenhands geslagen bevrijdingsslag. Oefening is simpelweg clearen.

Beginners:
- Linkerschouder naar het net gedraaid,
- Gewicht op het rechterbeen en deze strekken.
- Het racket van achter de rug naar boven zwaaien.
- De shuttle boven de schouder raken (hoog raken) en door zwaaien langs de linkerknie.
- Probeer goed onder de shuttle te gaan staan en niet te springen (pas naar achter maken).
- Shuttle altijd voor je houden.

Gevorderden:
- Gelopen vanuit de basispositie: split step – chassé – clear en weer terug.
- Eventueel: aanvallende clear: lager gespeeld.

<pauze>

Maar omdat je dit niet lang kan volhouden, gevolgd door een variatie:
- Halve vlinder: lobservice – clear; dropshot – lob; clear – clear; dropshot – lob; etc. etc. Dus de serveerder blijft achterin staan, de ander loopt voor-achter.

Gevorderden:
- Clear Overhead: shuttles aan de backhandkant toch met je forehand pakken. Met name de achterzwaai moet achter je lichaam.
- De oefening wordt beter als de uitvoerende na de clear overhead een slag met de forehand speelt, dat voorkomt dat de uitvoerende in de backhandhoek gaat klaar staan.

Oefening 4: partijtje

We eindigen met een partijtje met de regel dat de service een lobservice moet zijn en de return een clear.

Training 3: kort serveren - netdrop

Warming-up: herhaling vorige training

Clearen en clear in halve vlinder.

Oefening 1: kort serveren

Kort serveren met forehand, maar nog liever met de backhand. Elke speler ruim voorzien van shuttles en iets van elkaar af laten serveren, of gebruik de tramrails als alternatief. Verbied terugslaan. Daarna herhaling van de hoge service, want de speler moet kunnen afwisselen.

Beginners:
- Spelregels: niet op de lijn, onderhands, onder de middel.
- Raakpunt: hoe hoger hoe beter, als het maar onder de middel blijft.
- Baan is vlak over het net.
- Backhand: de duim moet de slag sturen. Shuttle ver voor je houden, dan heb je ruimte om te slaan.

Gevorderden:
- Gemaskeerd uitvoeren: laat de tegenstander zo laat mogelijk zien wat je gaat spelen.
- Na de service meteen klaar staan met hoge racketvoering.

Variaties:
- Mikken op verschillende hoeken, gebruik kokers of hoepels.
- Afwisselend kort/hoog.

Oefening 2: netdrop

Na uitleg over de netdrop (forehand en backhand) is de oefening op halve baan: aangever serveert kort, en daarna kort overtikken. Wissel van forehand naar backhand.

Letten op:
- Goede been voor.
- De shuttle zo hoog mogelijk raken, maar wel onderhands.
- Slaan zonder de pols te gebruiken. De shuttle op de bespanning laten veren.
- Afwisseling in grip van shakehand naar backhand.

Gevorderden: steek (forehand en backhand)
- Je pakt de shuttle vlak onder het net (tot max 15 cm).
- Je veegt met je racket, zodat de shuttle begint te tollen.

Variatie:
- De serveerder wisselt af met korte en hoge services, return moet kort zijn.

<pauze>

Oefening 3: netdrops links en rechts

Aan de ene kant staan twee aangevers die een serie van bv 6 shuttles zonder racket als netdrops links en rechts aangeven. De uitvoerder moet netreturns geven met terugkeer naar de basis. Gebruik een koker 50 cm vóór de kruising van de servicelijn met de middenlijn, waar de speler achter langs moet lopen. Geef de aangevers instructie zodat de uitvoerder het net kan halen. Een eventuele vierde persoon moet intussen shuttles verzamelen, zodat de wissel snel gaat.

Variaties:
- Opvoeren tempo.
- Koker naar achteren verplaatsen.
- De speler moet gericht een netdrop spelen in de tramrails.
- Onvoorspelbaar links of rechts aangooien (dus met 1 aangever).

Oefening 4: partijtje

We eindigen met een partijtje met de regel dat de service kort moet zijn, en de return een netdrop.

Training 4: smash – smash return

Als in deze training nieuwe deelnemers komen, laat dan een dropshot spelen i.p.v. smash.

Warming-up: herhaling vorige training

Kort serveren en korte returns.

Oefening 1: de smash

De forehand smash. Geef veel shuttles aan de aangevers. Die serveren een hoge, maar niet diepe service. De uitvoerende smasht. Bij gevorderden: smash halve vlinder, dus de aangever speelt een tussenslag, uitvoerende speelt terug, en aangever speelt lift, zodat uitvoerende weer kan smashen.

Letten op:
- Andere arm gebruiken voor balans.
- Goede been achter ("voet volgt racket").
- Volledige slag: achter de rug beginnen, hoog raken, maar nu vóór de speler, gestrekte arm (hoog raken!), doorzwaaien en uitstappen.

Gevorderden (zie filmpjes Coach Lee):
- Aangepaste 10% gedraaide grip.
- Pols licht omhoog, elleboog gaat recht naar achter
- Hand knijpen op het moment van slaan

Variaties:
- Doorlopende oefening van 2 slagen: een zachte 75% smash en een hoge, maar half diepe smash verdediging, zodat de ander meteen weer kan smashen.

Oefening 2: verdedigen van de smash

Vraag eventuele ervaren spelers langs de kant om te helpen als trainersassistent. Stel de pupillen aan één kant op en laat ze (om de beurt) hoog serveren op de assistent. Die moet smashen. De pupil moet opvangen met een lift of drop.

Bij de smash return letten op:
- Actieve houding, voorvoeten, gebogen knieën, lichaam laag.
- Racket iets voor je.
- In principe opvangen met de backhand en voorkeur voor net drop.

Gevorderden:
- bij te hoge smash een snelle return (drive) bovenhands
- bij een lage smash: lift of cross netdrop.

<pauze>

Oefening 3: de service en cross smash

Serveerder serveert cross hoog als bij een dubbelspel. De ontvanger, die erop mag anticiperen door wat naar achteren te staan, speelt een cross smash. Daarna cross drops bij het net om het af te maken. Wissel met links en rechts. Houdt het cross spel goed in de gaten: nooit rechtuit smashen.

Beginners:
- Voetenwerk uitvoerder: linkervoet voor, rechtervoet achter, zodat je snel naar achter kan.

Gevorderden
- Na de cross drops terug naar basispositie (om het instappen er goed in te houden)
- Gekapte variant.

Variaties:
- De serveerder mag ook kiezen voor een korte service, dit houdt de ontvanger scherp.

Oefening 4: geplaatst smashen

Leuke afsluiter: geplaatst smashen: zet een kokerpiramide aan een kant van de baan. Daarnaast staat iemand (of de trainer) die lekker makkelijk aangeeft. Laat de spelers in een treintje smashen. Degene die de kokers raakt mag naar huis. Tip van John: wel aangeven dat de zaal om 23:00 sluit.

Training 5: backhandslagen – tactiek dubbel

Als in deze training nieuwe deelnemers komen, laat dan een forehand spelen i.p.v. backhand.

Warming-up: herhaling vorige training

Pas nadat de spieren warm zijn: smashen.

Oefening: backhand

Leg uit hoe de backhandgrip werkt. De oefening bestaat uit rustig overslaan langs de tramrail, wissel regelmatig van kant.

Beginners:
- Grip met de sturende duim.
- Gebruik van pols.
- Sturing geven (geen hoge baan, wel hoog pakken)

Gevorderden:
- Snelheid door onderarmrotatie.

Variaties:
- Steeds verder weg bij het net
- Niet over de tramrail maar van backhand naar backhand (cross dus)

<pauze>

Oefening: serveren in dubbelspel (beginners)

Na uitleg van de serviceregels over tactiek dubbelspel serveren de deelnemers. Eerst nog zonder rally. We starten met de service in twee varianten, tweetallen kunnen apart van elkaar oefenen.

- Na een korte service gaat de serveerder meteen naar de voor-positie.
- Na een hoge service gaat de serveerder naar achter, naar de side-by-side positie.

Nu met de return erbij, dus serveren zoals hierboven, en dan 1 return spelen:
- Na een korte service: als de service-return kort is, gaat de speler meteen naar de voor-positie.
- Na een korte service: als de service-return hoog is, naar de side-by-side positie.
- Na een hoge service: als de service-return kort is, gaat de speler meteen naar de achter-positie.
- Na een hoge service: als de service-return hoog is, naar de side-by-side positie.

Variatie:
- De trainer geeft specifieke scenario's aan, die steeds worden herhaald, totdat de rally klopt.

Oefening: bewegen in dubbelspel (gevorderden)

Eerst uitleg over wat een aanvallende slag is, en wat een verdedigende slag + de bewegingsregels die daarbij horen. De oefening (zonder shuttle): de deelnemers roepen wat voor een slag ze spelen en bewegen vervolgens conform wat er wordt gespeeld.

- Als jullie een aanvallende slag slaan, moeten jullie overgaan naar voor-achter.
- Als jullie een verdedigende slag slaan, moeten jullie naar side-by-side.

Variatie:
- De trainer geeft aan wat er wordt gespeeld en voert daarbij het tempo op.

Oefening: spelen van dubbelspel

Speel een partijtje en leg het spel stil als een regel wordt geschonden en vraag waarom dat zo is.

Tip voor waar je naar toe moet slaan:
- Als de tegenstander naast elkaar staat: drops & clears om gaten bij de tegenstander te creëren.
- Als de tegenstander voor-achter staat: alles naar de zijkant.

Training 6: drives – tactiek gemengd dubbel

Als in deze training nieuwe deelnemers komen, laat dan een net drop spelen i.p.v. drive.

Warming-up: herhaling vorige training

Backhandslagen.

Oefening: de drive

De drive is een harde vlakke slag naar de zijkant van het veld. Het is bedoeld om bij dubbels één van de tegenstanders (met name als die voor-achter staan), uit positie te krijgen, zodat er gaten in de verdediging ontstaan. De oefening begint eenvoudig met service en de ontvanger speelt een drive richting de tramrails.

Beginners:
- Korte slag met draai, het racket maakt een cirkel/ellips, niet alleen maar een wippertje
- Raken op schouderhoogte
- Slagkracht komt vooral uit de pols
- Vlakke slag naar de zijkant, geen lob!

Gevorderden:
- De backhand drive, hierbij komt: onderarmrotatie, goed instappen, niet met gestrekte arm spelen.

Variaties:
- Uitvoerder start vanaf de middellijn.
- Motiveer door punten te geven: 6 shuttles, 1 punt voor een drive in het zijvak van het dubbelserveervak & 3 punten voor het hoekvakje. Eeuwige roem voor de winnaar.
- Drives over de tramrails overspelen.

Oefening: korte service bij gemengd dubbel (beginners)

Na uitleg van de serviceregels van tactiek gemengd dubbel. Oefening is een service van de heer.
- In het gemengd dubbel staat de dame voorin en de heer achterin.
- Serverend duo: neem de dame-voor-heer-achter-positie meteen in, ook als de heer serveert.
- Na de service: heer moet naar achteren, dame moet zijn ingesteld op zijwaarts bewegen.

Oefening: return bij korte service

De oefening start met een korte service van de heer. De returns zijn:
- Eerst een return strak achter in de hoek om de waakzaamheid van de heer te testen.
- Daarna een return kort in de hoek voorin om de waakzaamheid van de dame te testen.

Variaties:
- Retourneerder mag kiezen, als het maar in een hoek is.
- De serveerder mag een flick service spelen om de ontvanger waakzaam te maken.

Oefening gevorderden: hoge service bij gemengd dubbel

Als jij of je partner een hoge service speelt, dan gaan jullie over naar een aangepaste basispositie: de dame staat cross op de shuttle, één schuine pas achter haar normale basispositie voorin. De heer iets achter haar 'recht' op de shuttle.

Oefening gevorderden: return bij hoge service

Nu met een hoge service.
- De dame retourneert standaard kort voorin (beginners) of met een smash (beginners), of met een hoge cross clear (gevorderden).
- De heer retourneert standaard met een hoge clear rechtuit (beginners) of met een smash naar de zijkant (gevorderden).

Afsluiting

Samenvatting van de trainingen, aankondiging vervolg en een korte evaluatie.