

OSM Badminton – Buitentrainingen 2020

Door: Ronald Koenis

Doel

- Buitentrainingen van een uur voor ong. 12 tot 16 kinderen van 12-18 jaar.
- Het niveau van de deelnemers varieert enorm: van recreant tot hoogste competitie.
- Het is een aanvullende training op de normale trainingen die voor dit seizoen zijn gestopt. Trainingsdoelen zijn dus aanvullend op het normale programma.
- Na een corona-stop van 2 maanden, is het vooral samen weer badmintonnen en ontdekken wat kan op buitenterrein.

Shuttles & Materiaal

12 – 18 jaar: De spelers krijgen 1 eigen shuttle per training. Een speler mag in de training alleen zijn eigen shuttle aanraken. Dat is een normale, of een verzwaarde shuttle: een klein schroefje (1.6 of 2 cm) in het hart van het kurkje geschroefd. Elke shuttle heeft een eigen kleurcodering (kleurringen). Na gebruik gaan de shuttles een week in quarantaine (want desinfecteren is te lastig).

We werken met afzetlint, pylonen, en ringen, zodat we zichtbare afstand kunnen maken. De trainer (of zijn assistent) is de enige die deze materialen mag aanraken. Voorafgaand aan de training zetten we alvast de dead zone uit met lint.

Tip: een fluitje

Schema

| Datum | Dag | Tijd | Trainer | Assist | Corona* | Trainingsdoel |
|--------|----------|----------------|-----------|--------|---------|---------------------------------------|
| 6 mei | Woensdag | 19:30 | Ronald | Dave | Andrea | Bepalen mogelijkheden |
| 8 mei | Vrijdag | 19:30 | Ronald | Jaron | Andrea | Testen van trainingsplan |
| 11 mei | Maandag | 19:30 | Geert-Jan | Ronald | Andrea | Recreanten weer laten badmintonnen |
| 13 mei | Woensdag | 19:00 | Ronald | ? | Andrea | |
| 15 mei | Vrijdag | 19:00 | Jaron | Ronald | Mirjam | |
| 16 mei | Zaterdag | 08:30 09:45 | Geert-Jan | Jenny | Mirjam | Jongste jeugd weer laten badmintonnen |
| daarna | Maandag | 19:30 | Geert-Jan | Ronald | Andrea | |
| | Woensdag | 19:00 | Sandra | Ronald | Andrea | |
| | Vrijdag | 19:00 | Jaron | Ronald | Mirjam | |
| | Zaterdag | 08:30 09:45 | Geert-Jan | Jenny | Mirjam | [eigen trainingsprogramma] |

*: in ieder geval de eerste weken een extra corona-verantwoordelijke.

Opbouw per training

Elke training duurt 1 uur en bestaat uit

10 min: inslaan

10 min: loopoefening gericht op het trainingsdoel

20 min: oefeningen in het kader van het trainingsdoel

20 min: toepassing in partijtjes met opdracht

Training 1: wat kunnen we doen op gras?

Doel: uittesten van trainingselementen op gras

Feedback staat in het trainingsplan

Intro

Nieuwe regels:

- Afstand
- Eigen shuttle
- Geen ander materiaal aanraken

Feedback: ging best goed.

Warming Up

Inslaan met dead zone, kan dat ook met drie / vier. Ja, dat kan. Een platte markering per persoon werkte best goed. Dan heb je geen dead zone markering nodig, en je kan eenvoudig switchen naar drietallen of even wisselen.

De wind is wel een dingetje, dat is wennen voor iedereen.

Eigen shuttles: hoeveel heb je nodig per persoon: 1 is genoeg, dan heeft een koppel dat samen een oefening speelt 2 shuttles, dat is al lastig genoeg.

Loopoefening: Hoe glad is het?

Uitproberen van het korte loopwerk zonder shuttle op gras. Geen diagonalen, maar voor-achter en links rechts

Letten op:

- Eerst de kwaliteit, daarna tempo opvoeren.
- We gaan uitglijden, dus hoe vang je dat op?

Uitglijden ging eigenlijk best goed, de deelnemers gleden wel uit, maar dat was ook de bedoeling om ervaring op te doen. Bobbels/kuilen is een groter probleem, daardoor kan je sneller blesseren.

Vaardigheid:

Oprapen zonder handen, opslaan zonder handen, opvangen zonder handen.

Oprapen kon iedereen, maar opvangen niet. Per saldo wel een goede oefening om andere oefeningen beter te laten lopen. En dit kan je thuis oefenen!

Loopoefening: voor-achter

Uitvoerder gaat naar achter – fake smash met wisselopsprong en naar voren.

Aangever slaat korte slag, uitvoerder speelt kort terug.

Variatie: nu links rechts, na fake forehand-drive, speel je een korte backhand.

Dit vonden ze toch het leukste: een oefening met shuttle, hoe basic ook. En ja, er werd uitgegleden, maar toch vooral met een lach erbij.

Pauzevaardigheid:

Overslaan zonder begeleiding: bv elke 4^e slag iets speciaals ervan maken. Of iets met de locatie, of steeds verder weg of ... wat kan je zelf verzinnen?

Shit, geen feedback over gevraagd. Was te druk met arrangeren van een volgende oefening.

Oefening: Ministry of silly badminton-runs

Rondjes lopen om pylonen-parcours. Allemaal achter elkaar, voorste verzint een badminton-loopje, de rest doet hem na. (Trainer doet het eerst voor) Bij elke hoek draait de voorste naar binnen en sluit achter aan. Bij de volgende hoek neemt de voorste het over.

Variatie: laatste rondjes moet je iets raars verzinnen.

Iets raars doen met zoveel publiek ... ms moet de trainer dat ook de eerste keer zelf doen. Niet te lang doorgaan, dan is de lol er wel af.

Oefening: zo hard als je kan ... met je backhand

Backhand-drives

Letten op: maak het elkaar moeilijk, maar niet onmogelijk,

Kan dit zonder afbakening? Ja dat kan, maar niet met veel deelnemers

Ook hier geen feedback over gevraagd.

Oefening: verzwaarde shuttles

Overspelen met dead zone.

Hoe zwaar moet het zijn, speelt het een beetje lekker,

De extra verzwaarde shuttles (schroefje met extra ringetjes) waren te gevaarlijk voor de bespanning.

Alleen een schroefje werkte prima.

Ook met veren geoefend, dat vonden ze toch het lekkerste spelen. (Dat de wind toen bijna weg was, hielp wel mee)

Oefening: speedminton

Is dit leuk? Is het te doen zonder het aanraken van de speeder?

Niet gedaan. Is ook niet nodig als er verzwaarde shuttles zijn.

Partijtjes om af te sluiten

Het idee was om het hek als het net te gebruiken in partijtjes, en zelfs het doel.

Niet gedaan, maar gewoon banen uitgezet met pylonen: Elk eigen vierkant (5x5) verdedigen met dead zone (4m) ertussen. Dat werkte heel goed en de trainer kan dat vierkant aanpassen aan de speler.

Was het leukste onderdeel. Wel veel materiaal nodig per speler. Misschien moeten we vragen eigen pylonen of wat daarop lijkt mee te nemen.

En de corona-richtlijnen?

- Afstanden houden: dat ging goed.
- 10 min van tevoren arriveren: 3 van de 4 waren veel eerder.
- Meteen na afloop vertrekken: daar moeten we zelf nog aan werken.
- Geen ouders langs de baan: dat was lastig, zeker de eerste keer, ook omdat er zoveel trainers en kaderleden om het veld stonden. Ook iets om aan te werken.

Training 2: test een trainingsplan

Doel: uittesten van een eerste trainingsplan op gras

Intro

Nieuwe regels:

- Afstand
- Eigen shuttle
- Geen ander materiaal aanraken

Warming Up

Inslaan met bij elke ring 1 deelnemer. En ieder een eigen shuttle, en een verzwaarde shuttle achter de hand houden.

Feedback: ook hier met z'n drieën, dat ging heel goed.

Loopoefening: Hoe glad is het?

Uitproberen van het korte loopwerk zonder shuttle op gras. Geen diagonalen, maar voor-achter en links rechts. Letten op:

- Voel goed de ondergrond: er zijn kuilen en bobbel, houd daar rekening mee.
- Je gaat uitglijden, dus houd daar ook rekening mee.
- Eerst de kwaliteit, daarna tempo opvoeren. Niet gedaan, maar wel meer naar badmintontechniek gekeken.

Vaardigheid

Oprapen zonder handen, opslaan zonder handen, opvangen zonder handen.

Feedback: eerst voor jezelf oefenen, daarna met opvangen na overslaan.

Technische oefeningen met shuttle

Overslaan vanaf je cirkel, laag en strak. Regelmatig van partner wisselen

Overslaan over de dead zone, waarbij je van de ene naar de andere kant moet zien te komen.

Feedback: vooraf de dead zone uitmeten loont: het geeft meteen 'belijning' die je in de training kan gebruiken.

Partijtjes om af te sluiten

Banen uitzetten met pylonen: Elk eigen vierkant (5x5) verdedigen met dead zone (4m) ertussen. Bij groot verschil, kan de trainer dat vierkant aanpassen aan de speler.

Feedback: niemand keek naar de precieze afmetingen. Doel is meer het sparren, dan de partij winnen. Door elk partij na een paar minuten af te breken, kon iedereen doorschuiven, zodat je steeds een andere tegenstander had. Dat was wel zo leuk.

Feedback trainingsplan:

Een uur is zo voorbij, met een globale opzet: warming-up, loopoefening, technische oefening, partijtje, ben je al snel door de tijd heen. En dat laatste is het leukste.

Training Maandag: Eerste training

Doel: een eerste training op gras, lekker samen badmintonnen

Intro

Nieuwe regels:

- Afstand
- Eigen shuttle
- Geen ander materiaal aanraken

Warming Up

Inslaan met bij elke ring 1 deelnemer. En ieder een eigen shuttle, en een verzwaarde shuttle achter de hand houden.

Feedback: met verzwaarde shuttles stonden we met windkracht 4 toch nog te badmintonnen.

Vaardigheid

Het waaide flink, dus terug naar de basis: hoog houden (bijna niemand kwam boven de tien), overslaan, opslaan en smash-return.

Feedback: ging eigenlijk niet echt, maar het gaf ook een enorme uitdaging. Er werd veel gelachen.

Loopoefening: Hoe glad is het?

Over een afstand van 30 meter steeds nieuwe loopoefeningetjes: uitvalspas, verlengde uitvalspas, hinkelen (dat was geen goed idee). Voel goed de ondergrond: er zijn kuilen en bobbels, houd daar rekening mee.

Technische oefeningen met shuttle

Overslaan over de dead zone, waarbij je van de ene naar de andere kant moet zien te komen.

Feedback: dit ging verrassend goed. Omdat we oneven aantal hadden, kreeg je steeds iemand anders tegenover je.

Partijtjes om af te sluiten

Banen uitzetten: Elk eigen vierkant (5x5) verdedigen met dead zone (4m) ertussen. Bij groot verschil, kan de trainer dat vierkant aanpassen aan de speler.

Na 5 minuten schuift de winnaar naar de snelweg, laatste verliezer speelt tegen trainer.

Feedback: 3 banen uitgezet = $3 \times 2 \times 4 = 24$ pylonen, en dan hielden we nog 3 spelers over. Maar we hadden dit achter de hand:

Gecombineerd met hengel-slaan:

Trainer houdt 1 of 2 hengels met een shuttle hoog, deelnemers mogen daar tegenaan slaan. Rouleren door in een cirkel om de trainer heen te lopen.

Training Woensdag: Eerste training

Doel: een eerste training op gras

Vooraf al banen uitzetten – als dat past

Intro

Nieuwe regels:

- Afstand
- Eigen shuttle
- Geen ander materiaal aanraken

Warming Up

Inslaan met bij elke ring 1 deelnemer. En ieder een eigen shuttle, en een verzwaarde shuttle achter de hand houden.

Loopoefening: Hoe glad is het?

Uitproberen van het korte loopwerk zonder shuttle op gras. Ieder in eigen baan. Trainer geeft aan in 8 richtingen. Letten op:

- Voel goed de ondergrond: er zijn kuilen en bobbel, houd daar rekening mee.
- Je gaat uitglijden, dus houd daar ook rekening mee.
- Uitvoering: blijf laag, goed indraaien

Vaardigheid

Oprapen zonder handen, opslaan zonder handen, opvangen zonder handen.

Variatie: eerst voor jezelf oefenen, daarna met opvangen na overslaan.

Technische oefeningen met shuttle

Serveren zonder handen, mikken op links voor / rechts achter.

Servereerder heeft 2 shuttles, zo snel mogelijk achter elkaar serveren, Tegenstander moet returneren.

Overslaan vanaf je ring, laag en strak.

Variatie: alleen forehand of alleen backhand

Overslaan over de dead zone, waarbij je van de ene naar de andere kant moet zien te komen.

Variatie: alleen zijwaarts (chasse of kruispas), zo strak mogelijk.

Partijtjes om af te sluiten

Banen uitzetten: Elk eigen vierkant (5x5) verdedigen met dead zone (4m) ertussen. Bij groot verschil, kan de trainer dat vierkant aanpassen aan de speler.

Na 5 minuten schuift de winnaar naar de snelweg, laatste verliezer speelt tegen trainer.

Losse trainingsonderdelen

Het maken van trainingsplannen is te veel afhankelijk van het weer. Hieronder wat losse onderdelen

Estafette met bootcamp-onderdelen

Vorm tweetallen. Telkens loopt een van de twee naar bv een pylon en weer terug. De ander voert een badminton-gerelateerde bootcamp-achtige oefening uit.

Bv: uitvalspas (Launch); uitvalspas verspringend; dribbelen op de plek; spring uit stand vooruit, draai om ('180') en spring weer terug; push ups; planken; sit ups; springen over de lijn in varianten: voor-achter, links recht, of combinaties daarvan; op je rug, benen rechtophoog, en dan reiken naar je voeten; kikkersprongen; squats; etc.

Bootcamp

45 sec bootcamp-oefeningen (zie hierboven) en 15 seconden rust.

Schaduw

Vorm tweetallen: speler 1 geeft aan welke loopoefening de ander moet doen. Telkens 45 seconden, daarna wissel. De aangever geeft aan, zodra de uitvoerder naar splitstep terugkeert.

6 richtingen: elke hoek, en drive links en drive rechts.

2 varianten: met normale loopwerk, of met 1 sprong vanuit de basis.

Loopwerk

Een sequentie van twee 'logische' looponderdelen, bv. sprongdrive forehand – via basis naar drive backhand; Smash met followup bij de het 'net'; over de diagonaal; etc.

Boter, kaas & eieren

Leg een groot boter-kaas-en-eieren 9-vlak op ong. 20 – 30 meter van een 'startlijn'. Maak twee teams met elk een eigen kleur shuttles. Een team legt in estafette de shuttle neer. Het team dat het eerset drie op een rij heeft, wint.

Een volgende speler mag pas rennen als de eerste speler terug is, of (en dat werkt beter), als de shuttle de grond raakt. Een trainingsassistent kan optreden als scheidsrechter.

Eerst simpel: rennen en gooien.

Daarna moeilijker: met de shuttle slaan vanaf een 'servicelijn'. (je hebt al snel veel shuttles nodig)

En om het nog lastiger te maken: met een keeper die in een bepaalde zone voor het 9-vlak shuttles mag tegenhouden.

Bij veel wind: hooghouden

Hooghouden, en een simpel traject afleggen. Als je mist, terug waar je de laatste keer de shuttle wist te slaan. Je kan dit uitbouwen naar een langer traject, en ook naar overslaan in tweetallen.