

# OSM Badminton – extra jeugdtraining 2019

Door: Ronald Koenis

## Doel

- 12 trainingen van anderhalf uur voor ong. 12 kinderen die competitie hebben gespeeld.
- Het niveau van de deelnemers varieert enorm: 4 deelnemers spelen onder-19 veren en er zijn ook deelnemers uit de opstapcompetitie onder 13.
- Het is een aanvullende training op de normale jeugdcompetitietrainingen die voor dit seizoen zijn gestopt.
- Trainingsdoelen zijn dus aanvullend op het normale programma.  
We denken aan trickshots: gemaskeerde lift, dubbel gemaskeerde net drop, gemaskeerde net drop cross, gekapte net drop bij service return, gekapte smash, reverse smash, sprong smash, flick service, tussen je benen door, noodslagen bij de achterlijn.  
En tactiek: dubbeltactiek – service-regels; aanvallen & verdedigen. Gemengd dubbel – service-regels en - returns; aangepaste basispositiehouding.

## Schema

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Trainer</u>	<u>Trainingsdoel</u>
1 mei	Woensdag	Sandra	Bepalen niveau
3 mei	Vrijdag	Ronald	Trickshots: gekapte smash en reverse smash
8 mei	Woensdag	Sandra	Service
10 mei	Vrijdag	Ronald	Trickshots: gemaskeerde net lob en drop shot
15 mei	Woensdag	Sandra	
17 mei	Vrijdag	Ronald	Tactische tips tijdens enkel en dubbelspel
22 mei	Woensdag	Sandra	
29 mei	Woensdag	Ronald	Aanval/verdedigen in dubbelspel
5 juni	Woensdag	Ronald	Trickshot: service-return met lichaam-schuinbeweging
12 juni	Woensdag	Sandra	

## Opbouw per training

Elke training duurt 1,5 uur en bestaat uit

15 min: een warming up

15 min: loopoefening gericht op het trainingsdoel

30 min: oefeningen in het kader van het trainingsdoel

30 min: partijtjes met opdracht

## **Training 1: bepalen niveau van de spelers**

Doel: een variatie aan basisslagen om het niveau van de spelers

### **Warming Up**

Bootcamp-oefeningenversus hardlopen

### **Loopoefening: Driehoek**

Aangever staat rechtsvoor, uitvoerder doet de driehoek rechtsachterin, linksachterin en linksvoor en speelt alles kort voorin.

Letten op:

- Drops niet te hard.

Variatie:

- Aangever naar links voorin
- Aangever mag volgorde afwijken

### **Loopoefening: Vlinder**

### **Oefening: Clear i.c.m. netspel**

Tweetal voorin speelt alleen netdrops. Tweetal achterin speelt alleen clears

Letten op:

- Maak het elkaar moeilijk

### **Oefening: Smash**

Aangever serveert vanuit rechtervak hoog, uitvoerder smasht, en daarna beide oplopen en blijven aanvallen.

Letten op:

- Blijven aanvallen en blijven oplopen.

Variaties:

- Serveren vanuit linkervak.

### **Oefening: strak**

Spelers 'tikken' strak over rechtervakken. Na 10 slagen speelt een van beide een lob, ander smasht en weer door met tikken

Variaties:

- Over linkervakken.

### **Partijtjes:**

Dubbel 'tieten', met deze extra regels:

- iedereen begint met 5 punten
- degene die een fout maakt serveert
- degene die een fout maakt, verliest 1 punt
- shuttle op het lichaam: alle punten kwijt
- shuttle in de tramrailvakje achterin: alle punten kwijt.

## **Training 2: Trickshot: gekapte smash en reverse smash**

Doel:

Aanleren van de techniek van de [gekapte smash](#): Je doet alsof je vanuit het rechter achterveld een smash forehand rechttuit gaat uitvoeren, maar je houdt je racketblad iets naar links gedraaid, zodat je de shuttle kapt (slicen) en die de baan van een cross gespeelde dropshot volgt.

Aanleren van de techniek van de [smash reverse](#): Je doet alsof je vanuit het linker achterveld een smash forehand rechttuit gaat uitvoeren, maar je houdt je racketblad iets naar rechts gedraaid, zodat je de shuttle kapt (slicen) en die de baan van een cross gespeelde dropshot volgt.

### **Warming up**

De ene helft van groepje loopt hard door de zaal, ander groepje voert baan-loopoefeningen uit

### **Loopoefening**

Vanuit de basispositie: split step, chassé naar achter, slag evt. Met wisselopsprong en terug naar basispositie.

Variaties:

- Links en rechts achter
- En door naar voren – voor de kill

Letten op:

- Geen extra stap naar achter na de slag, altijd meteen naar voren.

### **Oefening: gekapte smash**

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

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

U: smasht gekapt.

Letten op:

- De slagbeweging en houding moet rechttuit zijn.
- Het racket gedraaid.
- De baan van de shuttle is cross.

Variaties:

- Herhalend: A: speelt een lift terug, zodat U meteen nog een keer kan smashen
- Follow up: A: speelt een korte net drop, zodat U meteen door naar het net kan voor de kill.

### **Oefening: smash reverse**

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

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

U: smasht gekapt.

Letten op:

- Zoals bij de gekapte smash, maar nu ook:
- de smash moet voluit worden gespeeld

Variaties:

- Zoals bij de gekapte smash

### **Partijtjes:**

Liefst enkel op hele baan, en anders dubbels, met deze extra regels:

- Je krijgt een bonuspunt als je tegenstander heeft gezien dat je een gekapte smash of smash reverse heeft gespeeld.

## **Training 4: trickshot net lob en drop shot**

Doel: trickshots en racketvaardigheid.

### Warming Up

#### Loopoefening1

Met 2 op de helft van een baan. Probeer zo te spelen dat de ander niet bij de shuttle kan, maar je moet tenminste naar hoofd-hoogte spelen

Letten op:

- Verdeling van niveau. Ms winnaars laten doorschuiven
- Grip moet variëren, anders te voorspelbaar

#### Oefening: gemaskeerde net lob

Tweetallen, aangever heeft 10 shuttles en gooit onderhands bij het net op de backhand aan.

Uitvoerder speelt net drop, en daarna:

Uitvoerder doet alsof hij netdrop speelt, maar speelt netlob(je)

Letten op:

- Je komt op dezelfde manier in, tegenstander moet denken: dit wordt een korte.
- Minimale achterzwaai. Gebruik je hand: knijpen en pols.

Variaties:

- Uitvoerder doet alsof hij netdrop rechtuit speelt, maar speelt cross
- Twee kleuren shuttles door elkaar: wit is kort, geel is lob

#### Loopoefening2

Met 2 op de helft van een baan. Speelveld is die halve baan. De middellijn is het net. Je moet rechtuit serveren, je moet omhoog spelen.

Letten op:

- Verdeling van niveau. Ms winnaars laten doorschuiven
- Grip moet variëren, anders te voorspelbaar

#### Oefening: gemaskeerde drop shot

Tweetallen, aangever heeft 10 shuttles en serveert hoog naar forehand.

Uitvoerder speelt clear, en daarna:

Uitvoerder doet alsof hij clear speelt, maar speelt een drop shot.

Letten op:

- Doe alsof je een hard slag gaat spelen, dus 'vol' starten: grote achterzwaai, balansarm, springen.
- Stop de beweging vlak voor je de shuttle zou raken.

Variaties:

- Twee kleuren shuttles door elkaar: wit is drop shot, geel is clear.

#### Partijtjes:

Enkel halve baan.

## **Training 17 mei: tactische tips serveren**

Doel: aanleren wat tactisch de beste service is in enkel- en dubbelspel.

### **Warming Up**

Heen en weer in wisselende badmintonbewegingen.

### **Oefening:**

Wedstrijdjes enkelspel

Letten op:

- Service enkelspel: hoog naar het midden.
- Twee keer hoog, daarna kort
- Visualiseren

### **Oefening:**

Wedstrijdjes enkelspel

Letten op:

- Service dubbelspel: kort naar het midden.
- Af en toe een flick

Variaties:

- Return: of kort rechtdoor of strak rechtdoor

## **Training 29 mei: aanvallen & verdedigen**

Doel: aanleren dat bij een aanvallende slag (= laag, ts moet onderhands terugspelen) een dubbel naar voor-achter gaat.

En bij een verdedigende slag (= hoog, ts zal bovenhands terugspelen) ga je naar side-by-side

### **Warming Up**

#### **Loopoefening**

Carrousel van dubbels

Variatie: voorspeler bepaalt links of rechts

#### **Oefening:**

Aangever serveert kort, uitvoerder speelt kort terug, kort blijven spelen.

Aangever serveert hoog, uitvoerder speelt kort terug, kort blijven spelen.

Aangever serveert hoog, uitvoerder smasht, en daarna beide oplopen en blijven aanvallen.

Letten op:

- Bij kort: een been achter de blauwe lijn
- Bij smash: blijven aanvallen en blijven oplopen.

#### **Oefening:**

Dubbels: Serverend dubbel serveert hoog (omstebeurt links- rechts). Returnerend dubbel moet blijven aanvallen.

Letten op:

- Verdedigende dubbel staat side by side
- Aanvallende dubbel staat voor-achter
- Aanvallers mogen niet hoog slaan.

Variaties:

- Serverend dubbel serveert kort en blijft aanvallen.
- Serverend dubbel varieert kort / hoog

#### **Partijtjes:**

Dubbels, met deze regels:

een aanvallende slag (= laag, ts moet onderhands terugspelen) een dubbel naar voor-achter gaat

En bij een verdedigende slag (= hoog, ts zal bovenhands terugspelen) ga je naar side-by-side

## Training 5 juni: aanvallende returns

Doel: Alle varianten om een service aanvallend te retourneren in dubbel.

### Loopoefening

Vanuit service basispositie naar de 4 hoeken voor de service return, met slagbeweging.

Letten op:

- Benen in voor-achter modus.
- 1 pas naar voren, 2 naar achter

### Oefening:

Return1: Aangever serveert korte service, Uitvoerder retourneert kort, weg van de serveerder  
Geen rally, maar 6 shuttles per aangever, en tel het aantal in de tramrails

Letten op:

- naar de tramrails.

Variaties:

- links / rechts.
- Aangever mag ook flick service spelen

### Oefening:

Return2: Aangever serveert (iets te hoge) korte service, Uitvoerder retourneert bovenhands recht op de serveerder af

Geen rally, maar 6 shuttles per aangever, en tel het aantal keer dat serveerder toch kon terugslaan

Letten op:

- Hoge racketvoering
- Als service toch niet hoog genoeg is, dan terugvallen op kort naar de tramrails.

### Partijtjes:

Dubbel, met deze extra regels:

- Als korte service, dan kort links of rechts retourneren, of bovenhand op de serveerder af.

### Oefening:

Return3: Aangever speelt flick service, Uitvoerder retourneert met smash

Geen rally, maar 6 shuttles per aangever, en tel het aantal keer dat serveerder toch kon terugslaan

Letten op:

- Hoge racketvoering
- In twee stappen naar achter

### Oefening:

Return4: Aangever speelt korte service, Uitvoerder retourneert met strak naar de hoek

Geen rally, maar 6 shuttles per aangever, en tel het aantal keer dat shuttle in het hoekje ligt

Letten op:

- Strakke baan

### Partijtjes:

Dubbel, met deze extra regels:

- Return mag niet hoog zijn.