

Schema Recreantentraining OSM Badminton

Door: Ronald Koenis

Versie: 2012

Doel

Dit trainingsschema is bedoeld voor het geven van een training aan recreanten met enige jaren ervaring, die aan specifieke punten willen werken. Het schema is dus helemaal afhankelijk van de deelnemers, maar vaak worden toch dezelfde punten genoemd. Het gaat om 8 lessen van 45 minuten.

Uitgangskwalificaties zijn dat de deelnemers tenminste een goede conditie hebben en qua slagtechniek goed kunnen plaatsen, dat is nodig voor de oefeningen.

In 2012 zijn de volgende punten genoemd:

- grip
- lopen/looptechniek (voor-achter)
- service & korte service (backhand & forehand)
- backhand & backhand achterin
- cross spelen & cross netdrop
- drop shot
- drive
- clear & overhead
- smash & verdediging & jump smash
- positiespel dubbel (verschillende stijlen) & draaien bij dubbels & dubbeltactiek

Opbouw

In elke les komen één of twee punten aan bod.

Aanvullingen & verbeteringen

Deze kunt u richten aan de schrijvers, 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.

Les 1: Kort & geplaatst serveren

Korte service: bij voorkeur met de backhand gespeeld, want dat is lastiger voor de tegenstander. Gebruik meerdere shuttles per speler, zodat spelers niet op elkaar hoeven te wachten. Verbied terugslaan. Je kan kokers of hoepels (hangen achterin het materiaalhoek) gebruiken als mikpunt.

Letten op:

- Spelregels: niet op de lijn, onderhands, onder de middel
- Raakpunt: hoe hoger hoe beter, als het maar onder de middel blijft
- Korte service: vlak over het net

Backhand inbrengen, met name de grip van de backhand: de duim moet de slag sturen

Oefening is: kort serveren – backhand – backhand, etc. etc.

Uitbouwen naar kort serveren – Backhand over de tramrails en daarna verder uitbouwen naar drives over de tramrails:

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.

Les 2: voor-achter

Loop-oefening voor-achter: Met racket, maar zonder shuttles. Laat de spelers starten met de linkervoet op de servicelijn. In drie gehuppelde zij-sluit-passen naar achter. Slagbeweging en daarna in zo min mogelijk passen terug naar het net, zodat je een korte bal terug kan slaan: goede been voor! En dan halve slag draaien en weer achteruit. Wel naar de tegenstander blijven kijken.

Oefeningen: Halve vlinder voorin: hoge service – dropshot – backhand drop – drop – backhand lob – dropshot, etc etc

Halve vlinder achterin: hoge service – clear – clear – dropshot – lob – clear – clear ...)

Les 3: links-rechts

Ter voorbereiding van de volgende oefening, gaan de spelers zonder shuttle vanuit de basis schuin naar het net toe lopen: links – rechts. De shuttle zo hoog mogelijk raken aan de bovenkant van het net. Rechts – links schuin naar achteren lopen (terug naar het midden) en aansluiten. En daarna naar rechts. Bij meer dan 2 spelers per baan: zet de mensen vlak naast elkaar (dit werkt erg goed, omdat ze dan allebei tegelijk dezelfde passen moeten maken).

Letten op:

- Basishouding
- In twee passen naar de hoek
- met goede been uitkomen
- Goed strekken, niet te ver lopen
- Steeds van grip wisselen

Oefening: links-rechts in combinatie met een netdrop: twee aangooiers, koker om omheen te lopen variatie naar netcross

Oefening: 'partijtje' met als regel dat na de service, alleen punten zijn te halen in het vak vóór de serveerlijn, dus alles droppen links en rechts.

Les 4: Van achteruit

Loopoefening midden-achter: <http://www.youtube.com/watch?v=C3y37efMtxM>

Let er op: eerst 'halve draai' en pas daarna naar achter met zij-sluit.

Clear: lange zwaai, hoog pakken, pols gebruiken

Letten op:

- Andere arm gebruiken voor balans.
- Goede been achter ("voet volgt racket").
- Volledige slag: achter de rug beginnen, gestrekte arm (hoog raken!), doorzwaaien & doorstappen.
- Eindigen met goede been voor.
- Terug naar basishouding na elke slag.

Clear: http://www.youtube.com/watch?v=qhe_rRJR9_Y

Clear: <http://www.youtube.com/watch?NR=1&feature=endscreen&v=TcJp6azQGWO>

Oefening: hoog service, clear, kort, kort, etc. etc.

Les 5: Dubbelopstelling

Er zijn drie dubbelopstellingen:

1. side by side. Je staat naast elkaar, ieder moet zijn eigen helft verdedigen. Je moet een afspraak maken over de shuttles door het midden.
2. Voor-achter. De voorspeler staat op de splitsing van de serveervakken, de ander erachter. De voorspeler gaat voor elke shuttle waar hij bij kan, de rest is voor de achterspeler. De achterspeler kan ingrijpen (LOS!, MIJ!) om hier van af te wijken.
3. Diagonaal. Dit komt voor bij gemengd dubbel als de basisopstelling voor-achter is en de shuttle bij de tegenstander achterin aan de zijkant wordt geslagen. De voorspeler gaat diagonaal van de komende slag halverwege de baan staan, de achterspeler gaat recht tegenover de slaande tegenstander staan.

Beginners hebben het meeste baat bij side by side. Gemengd dubbels staat vaak voor-achter. Ervaren koppels weten tussen alle posities te rouleren.

Waar je moet staan:

- Als jij/je partner een hoge service slaat: naast elkaar.
- Als jij een korte service slaat: voor blijven. Je partner blijft achter. Als je partner een korte service slaat, blijft hij voorin staan.
- Als jij/je partner achterin slaat (clear, lob): naast elkaar (bij mix: diagonaal).
- Als jij voorin slaat (dropshot, net drop) én er staat nog niemand voorin: achter je slag aan naar voren.
- Als je medespeler naar voren gaat, ga jij naar achter en v.v.. Als je medespeler naar rechts gaat, ga jij naar links en v.v.
- Bij gemengd dubbel: vrouw staat voorin, ook als de man serveert. Alleen in noodgevallen gaat de vrouw naar achter.

Waar je moet slaan:

- In de hoek is altijd goed, naar de backhand van de tegenstander geniet de voorkeur
- 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 (drive!).
- Bij mix: hoge service op de vrouw, lage service op de man

Tactiek heren/damesdubbel:

- Basisregels(!): http://www.youtube.com/watch?v=k_HuDs_2hE&feature=plcp
- Voor de voorspeler: Anticiperen op de beweging van de voorspeler: <http://www.youtube.com/watch?v=DbT0WkVwM0U>
- Voor de achterspeler: Anticiperen op de beweging van de achterspeler: <http://www.youtube.com/watch?v=xhmrFwdLA8w&feature=plcp>
- Van side-by-side naar voor-achter: <http://www.youtube.com/watch?v=NJDC5Pri5tw&feature=plcp>
- Voor de voorspeler: diverse tips: <http://www.youtube.com/watch?v=ZPioNzRq620&feature=plcp>
- Aanvalstactiek voorspeler: <http://www.youtube.com/watch?v=YwCq3vcnTnc&feature=plcp>
- Aanvalstactiek serviceontvanger lage service: <http://www.youtube.com/watch?v=uf7TiSu7uc8&feature=plcp>
- Aanvalstactiek serviceontvanger hoge service: <http://www.youtube.com/watch?v=74Nuszhp15U&feature=plcp>
- Looptechniek dubbels: <http://www.youtube.com/watch?v=9XpZq8ELc94&feature=plcp>
- Looptechniek partner van serviceontvanger: <http://www.youtube.com/watch?v=iVHT6ozXCqI&feature=plcp>

Les 6: Overhead

Overhead clear: voorkomen dat je naar de backhand moet gaan

Looptechniek: http://www.youtube.com/watch?v=i_18kNDGMY8

Leg dezelfde stappen uit, zonder tussenhup, die is te moeilijk.

Stapje extra: i.c.m. de sprongwissel: Rechts afzetten , links neerkomen

In oefening: halve baan, maar aangever staat helemaal rechts, ontvanger op het midden van de baan. Overspelen naar het midden, en dan slaat de aangever 'ineens' naar backhand achterin. Letten op passen, slag & weer snel terug naar het midden. De aangever mag dat forceren door meteen kort in het midden te retourneren.

Met dubbelvariant: muurkant (dubbel) gaat naar voor-achter positie, zaalkant slaat eerst naar het midden en dan 'ineens' naar backhand achterin. Voorspeler moet helpen (zie eerdere les). Muurkant-achter slaat overhead clear, positie: naast elkaar. Zaalkant: slaat naar rechts voorin. Muurkant: speelt kort, zodat je weer uitkomt op voor-achter.

In singeloefening: hetzelfde als bij dubbel, allen nu moet je – via het midden - naar het net.

Clear compilatie: <http://www.youtube.com/watch?v=d0Xis6C3aYs>

De backhand clear (is te moeilijk, want vereist een gedraaide backhandgrip & polsdraai tijdens de slag!): <http://www.youtube.com/watch?v=Zo0DliQOtV0&feature=relmfu>

Les 7: smash & smash return

The finishing touch: andere arm gebruiken en strekken bij clear en smash:
https://www.youtube.com/watch?v=8QIW8_PdYbw

The finishing touch: gedraaide grip bij smash:
<https://www.youtube.com/watch?v=Jv5imPdrqf8&feature=related>

The finishing touch: het hupje bij opvang smash/slag:
<http://www.youtube.com/watch?v=xIDq4SXw3CQ&feature=plcp>

En de jump smash: <http://www.youtube.com/watch?v=MyadwjS9Hdl>

Les 8: backhand & dropshots

Backhandslagen in drie opeenvolgende oefeningen:

1. dropje in tramrails: gewoon kort overslaan, letten op grip en laag houden
2. backhand drive: op schouderhoogte pakken en strak over het net
3. de backhand clear:

- actieve houding: <https://www.youtube.com/watch?v=HGjJsBgrKy0>

- racket meteen omhoog & stilhouden <https://www.youtube.com/watch?v=MQjGgKBB44I>

- pols meteen in hoek (!) en draaien bij slag: <https://www.youtube.com/watch?v=EERec7L2eFo>

- arm NIET strekken: <https://www.youtube.com/watch?v=hWuaYzQjLxw>

Dropshots: vanuit het achterveld aanvallend kort over net: strak en toch voor de lijn op de grond.

Dropshot eenvoudig: http://www.youtube.com/watch?v=h01NGQRW_IY

Dropshot in drie varianten:

http://www.youtube.com/watch?v=6YOi75Lf_LM (let op: hij doet ook foutieve slagen)