

Trainingsschema recreanten voorjaar 2014

Trainer: Ronald Koenis

Doel

Dit trainingsschema is bedoeld voor het geven van een training aan 8/9 recreanten die meedoen aan de VJC. Het schema is dus helemaal afhankelijk van de deelnemers. Het gaat om 5 lessen van 60 minuten.

De training is opgebouwd rond een herhalend drieluik van loopoefening, techniek en tactiek.

Opbouw

In elke les komt, na een specifieke loopoefening in de warming up, een technische oefening, die daarna in een tactiek wordt toegepast.

Les	Warming up	Oefening	Tactiek	Afw
10/2	Achter – voor	Drop shot & clear	ES tactiek: service in midden en 2xA-1xV	Kasper
17/2	Hoeken	Kort s & kort sr	DS tactiek: service	Monica
24/2	Dubbelen	Smash	DS tactiek: aanvallen en verdedigen	Tijmen
03/3	Actief klaarstaan	ATH slagen	DS tactiek: in de aanval blijven	Geertjan
10/3	vanaf 19:30		Gemengd dubbel	Rob
10/3		Net drop	ES tactiek: plaatsen & V-A	

Aanvullingen & verbeteringen

Deze kunt u richten aan de trainer, 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: Enkelspel voor-achter

Doel: looptechniek voor-achter, dus: split step, indraaien & chassé bij het naar achter lopen

Warming up:

Loop-oefening voor-achter: Met racket, maar zonder shuttles.

Eerst naar achter: Vanuit de basishouding: split step, halve slag draaien (wel naar de tegenstander blijven kijken) en met Chassé-passen naar achter. Slagbeweging en daarna in zo min mogelijk passen terug naar de basis.

Eerst rustig en dan sparring.

Met wisselopsprong voor gevorderden.

Dan naar voren: Vanuit de basishouding: split step, linkervoet iets naar voren en uitvalstap met rechts naar het net. En dan halve slag draaien en weer achteruit terug naar de basis.

Eerst rustig en dan sparring.

Combinatie: eerst naar achteren, dan naar voren, steeds met split step

Verrassend: vanuit basis op aanwijzing van trainer naar voren of naar achter.

Technische oefening

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

Gevorderden: hele vlinder

Geen wedstrijd van maken: hooghouden!

Variaties:

Aangever kiest: voorin of achterin (dwingt de uitvoerder tot basishouding)

Drop shot

Link: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=79>

Ik ga letten op:

- Draai je lichaam rechtersom, rechtervoet naar achteren. Chassé naar achteren.
- Snel er naar toe, zodat je de slag voorwaarts kan uitvoeren.
- De shuttle iets voor je lichaam pakken.
- In de slagbeweging, beweegt je lichaam al naar voren, die beweging voort zetten.
- En na de slag terug in twee/drie stappen naar de basispositie.

En lift <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=81>

Ik ga letten op:

- Linkervoet kleine stap, daarna uitvalspas met je rechtervoet.
- Meteen na de slag terugveren vanuit de uitvalspas, de beweging terug naar de basis inzetten.
- Strek je rechterbeen.
- Met aansluitpas (chassé) terug naar basispositie.

Tactische oefening

Tactiek enkelspel

Link: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=54>

Ik ga letten op:

- keer steeds naar je basispositie terug
- speel daar waar je tegenstander niet is (bv. 2x diep en daarna kort)
- speel je service achterin richting de middellijn (hoef je zelf minder in de breedte te verdedigen)

Gevorderden:

- pas je basispositie aan
- ga naar die shuttle toe (neem een actieve basispositie aan, zodat je snel weg bent)

Les 2: Kort serveren

Doel: techniek kort serveren en Dubbel tactieken bij service

Warming up:

Link: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=91>

Loopoefening naar de 4 hoeken.

Splitstep en links rechts naar voren. Instappen en terug naar de basis

Splitstep, draai en chassé naar achteren, slag & stap en terug naar de basis.

Eerst allen naar voren, dan naar achteren, dan 1 speler voor en 1 achter en achterspeler moet zich spiegelen aan voorspeler.

Technische oefening:

Korte service dubbelspel.

Link: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=85>

Oefening: korte service & korte return cross & steek EINDE RALLY.

Ik ga letten op:

- Spelregels: niet op de lijn, onderhands, onder de middel
- Voeten: backhand: gewoon naast elkaar
- Raakpunt: hoe hoger hoe beter, als het maar onder de middel blijft
- Vanuit de pols slaan
- Korte service: vlak over het net, hoogste punt boven het net
- Meteen klaar staan voor return
- VW naar de hoek

Korte return & steek:

Link: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=76>

Ik ga letten op:

- Korte slagbeweging
- vlak over het net, hoogste punt boven het net

Flickservice

Link: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=86>

Deceptie: doen alsof je kort serveert, en dan toch achterin serveren.

Oefening: Halve baan: Flickservice – smash of drop – return EINDE RALLY

Tactische oefening:

Wedstrijd dubbel.

Link: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=90>

Tactische richtlijnen service in het dubbelspel:

- Als jij een korte service slaat: voor blijven. Je partner blijft achter. Als je partner een korte service slaat, blijft hij voorin staan. EN JE BLIJFT AANVALLEN
- Als jij/je partner een hoge service slaat: naast elkaar.
- Return: op een korte service: naar links of naar rechts, backhand geniet voorkeur
- Return: op hoge service: smash of drop (lieft geen clear)

Les 3: Aanvallen!

Doel: techniek smash en Dubbel tactiek aanvallen.

Warming up:

Link: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=91>

Herhaling loopoefening naar de 4 hoeken.

Dubbelschaduw: V-A en tegelijk naar de 4 hoeken

Technische oefening:

Smash.

Link: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=94>

Oefening: halve vlinder (hoge service – smash - korte return – net drop – lift – smash, etc).

Ik ga letten op:

- Met Chassé naar achter
- Hoge racketvoering
- Raakpunt: hoog & vóór je lichaam
- Baan naar beneden
- Meteen terug naar de basispositie
- Actief klaarstaan

Tactische oefening:

Dubbelspel.

Dubbel basisbewegingen: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=90#Gevorderde>

Link: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=90>

Opdracht: vanuit verdediging overgaan naar de aanval.

Met willekeurige aangeven & vanuit de service.

Volgende keer:

Bij deze tactische oefening past beter de drop shot.

Les 4: Blijven aanvallen!

Doel: techniek: ATH en Dubbel tactiek aanvallen.

Warming up:

Naar achteren met ATH-beweging: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=91#ath> .

Doorlopende loopoefening: split step, ATH, terug naar basis, splitstep naar voren en dan in één keer naar achteren.

Techniek: Around The Head

Link: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=96>

Oefening:

Aangever en uitvoerder: uitvoerder moet beginnen in een basispositie aan zijn forehandkant, zodat de aangever makkelijk hoog op de backhand kan aangeven.

Begin met ATH clear, daarna ATH smash en ATH drop shot.

Uitbreiden naar halve vlinder: (hoge service naar backhand – ATH – net drop naar forehand – net drop – lift naar backhand, etc).

Ik ga letten op:

- Indraaien, chassé naar achter
- Je rug draaien.
- Raakpunt: hoog & links vóór je lichaam
- Iets verschoven grip.

Tactische oefening:

Dubbelspel.

OSM-VJC6: Dubbel basisbewegingen: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=90#Gevorderde>

Opdracht: vanuit verdediging overgaan naar de aanval.

Met willekeurige aangeven & vanuit de service.

OSM-VJC7:

Blijven aanvallen (drop shot/smash/net drop)

- Drop shot nooit cross over de hele baan
- Bij smash: anticiperen op interceptie door medespeler (voorspeler beweegt mee met de shuttle).

Les 5: Achter het net liggen de punten

Doel: tactiek: gemengd dubbel; techniek: net drop.

Vanaf 19:30 geef ik instructie over het gemengd dubbel: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=93>
en iets daarna voor Tijmen: kort serveren: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=85>

Warming up:

Looptechniek: voorbereiding net drop

Vanuit basispositie naar voorveld, net drop beweging en half terug naar aangepaste basispositie en dan helemaal terug.

Links en rechts

Daarna door naar achteren – slagbeweging – door naar voren – net drop – halve bp en bp

Techniek:

Net drop: forehand <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=76>

En backhand: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=80>

Begin met

Aangever (A) die multifeed aangooit

Uitvoerder (U) start vanuit basispositie speelt de net drop rechtuit

Wissel na 2 MF

Daarna backhand

Ik let op:

- Uitvalspas
- Balansarm
- Geen slagbeweging, meer duwbeweging
- Shuttle kort over het net
- Terug naar aangepaste basispositie

Voor de liefhebber: gemaskeerd

Om warm te worden/blijven: in vlinder (hele vlinder of :

A: serveert vanuit bp

U: drop

A: lift

U: halve clear (tactisch onjuist)

A: geeft weer kort aan

Daarna de cross-variant.

Forehand: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=76#Cross>

Backhand: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=80#Cross>

Voor de liefhebber: gemaskeerd forehand:

<http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=76#GemaskeerdeCross>

Of backhand: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=80#GemaskeerdeCross>

Tactiek:

Toepassen op enkelspel halve baan: elk punt in voorveld telt voor 3

En daarna in dubbelspel.