

# Trainingsschema recreanten voorjaar 2014 – serie 2

Trainer: Ronald Koenis

## Doel

Dit trainingsschema is bedoeld voor het geven van een training aan 6/8 recreanten. Het schema is helemaal afhankelijk van de wensen 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.

<b>Les</b>	<b>Warming up</b>	<b>Oefening</b>	<b>Tactiek</b>	<b>Afw</b>
7/4	Naar achteren	Drop shot	DS tactiek: aanval vs verdediging	Roel
28/4	Hoeken voorin	Kort serveren & kort spel	DS service kort & in het midden	Hellen Roel
5/5	Naar achter & wisselopsprong	Hoog serveren & drop shot	DS service bij kort aanvalspositie & bij hoog naar verdediging	Hellen Rianne
12/5	Looptechniek voor naar achter	Lift /drop shot vlinder	DS tactiek: aanval vs verdediging	Beppie
19/5		Cross drop backhand		
		Net drop/smash		

## Aanvullingen & verbeteringen

Deze kunt u richten aan de trainer, onder meer te bereiken via de contactpagina op [www.OSMBadminton.nl](http://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.

## Feedback

Meer rouleren, tegenstanders in evenwicht brengen  
Korter voor doen  
Sneller pauze  
Meer tactiek

## **Training 1: naar achter & dropshot en basis dubbeltactiek**

### *Warming up:*

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

Vanuit de basishouding: [split step](#),

halve slag draaien (wel naar de tegenstander blijven kijken) (zie [Achterdraai](#)) 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 (zie video van [Nghia Tran](#), vanaf 04:05).

Uitbreiden naar hoeken links en rechts.

### *Technische oefening*

Aangever staat voorin en geeft hoog achterin aan

Uitvoerder speelt een forehand dropshot

Geen wedstrijd van maken: hooghouden!

Multifeed: 6 shuttles

Variaties:

Backhand

Vlinder = uitvoerder loopt na de dropshot naar voren voor een korte slag en daarna weer terug

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

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

Ik ga letten op:

- Draai je lichaam rechtsom, rechtervoet naar achteren. Chassé naar achteren.
- Balansarm gebruiken
- De shuttle hoog en iets voor je lichaam pakken.
- De bladstand is verticaal, zodat de shuttle een vlakke baan beschrijft
- 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.

### *Tactische oefening*

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

Regels:

- Als jullie bij de tegenstander (hoog) achterin spelen, ga je verdedigend naast elkaar
- Als jullie bij de tegenstander voorin spelen, ga je aanvallend voor/achter

Oefening: roep wat je speelt

Keuze uit :

- clear (van achter naar achter),
- dropshot (van achter naar voorin),
- lift (van voorin naar achterin)
- net drop (van voorin naar voorin)

en rechttuit of cross.

Uitbreiden met smash & regel

- Als jullie bij de tegenstander vlak achterin spelen, ga je aanvallend voor/achter

En toepassen in dubbelspel.

## **Training 2: kort serveren**

Doel: techniek en tactiek rond kort serveren in dubbel .

### *Warming up:*

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

Het voetenwerk naar voren, in essentie:

1. Altijd beginnen met een [Split step](#)
2. Naar voren bewegen met een [Uitvalspas](#). Als je een iets grotere afstand naar voren moet afleggen, plaats je er een [Chassé-pas](#) tussen.

Loopoefening naar de 2 hoeken.

1 speler voor en 1 achter

Eerst elke hoek apart

Daarna mag de voorspeler bepalen en de achterspeler moet doen wat de voorspeler doet.

### *Technische oefening:*

Korte service dubbelspel, de speler moet zelf kiezen: forehand of backhand.

Link: [Korte service backhand](#) of [Korte service forehand](#)

Oefening: Halve baan: korte service - korte return cross - steek EINDE RALLY.

Service:

- 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

Korte return & steek:

Link: [Netdrop en steek forehand](#) of [Netdrop en steek backhand](#)

Ik ga letten op:

- Net drop naar de zijkant
- Korte slagbeweging
- Steek rechtuit
- vlak over het net, hoogste punt boven het net

### *Tactische oefening:*

Wedstrijd dubbel.

Link: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=90> (alleen de service-tips)

Tactische richtlijnen service in het dubbelspel:

- Voorkeur: korte service door het midden
- Regel: Als jij een korte service slaat: voor blijven. Je partner blijft achter. Als je partner een korte service slaat, blijft hij voorin staan.
- Return op een korte service: naar links of naar rechts, backhand geniet voorkeur

Feedback: korter voordoen en specifiek nog een keer voor Ellis

## **Training 3: hoog serveren**

Doel: techniek en tactiek rond hoog serveren in dubbel .

### *Warming up:*

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

Het voetenwerk naar achteren, in essentie:

1. Altijd beginnen met een [Split step](#)

[..]

3. Naar achteren doe je met een [Achterdraai](#). Als je een grotere afstand moet afleggen, plaats je er dezelfde [Chassé-passen](#) tussen of de iets snellere [Kruispas](#).

Met wisselopsprong voor gevorderden (zie video van [Nghia Tran](#), vanaf 04:05).

Loopoefening naar de 2 hoeken achterin op halve baan:

vanuit backhand-kant voorin naar forehand achterin.

En gespiegeld.

### *Technische oefening:*

Hoge service dubbelspel, de speler moet zelf kiezen: forehand of backhand.

Hoge service dubbelspel

Link: [Hoge service backhand](#) of [Hoge service forehand](#) .

Ik ga letten op:

- kracht uit pols
- Deceptie: doen alsof je kort serveert, en dan toch achterin serveren.

Oefening: Halve baan: Flickservice – dropshot – steek EINDE RALLY

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

Ik ga letten op:

- Draai je lichaam rechtsom, rechtervoet naar achteren. Chassé naar achteren.
- Balansarm gebruiken
- De shuttle hoog en iets voor je lichaam pakken.
- De bladstand is verticaal, zodat de shuttle een vlakke baan beschrijft
- 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.

Oefening: Korte of hoge service – dropshot/net drop – steek, doorgaan met kort.

### *Tactische oefening:*

Wedstrijd dubbel.

Link: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=90> (alleen de service-tips)

Tactische richtlijnen service in het dubbelspel:

- *Voorkeur*: korte service door het midden, dus ook *af en toe* hoog serveren.
- Regel: Als jij een korte service slaat: voor blijven. Je partner blijft achter. Als je partner een korte service slaat, blijft hij voorin staan.
- Regel: 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 (liefst geen clear)

## **Training 4: voor/achter**

Doel: aanvallen en verdedigen in dubbel .

### *Warming up:*

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

Combinatie voor-achter.

Het voetenwerk naar achteren, en daarna naar voren:

1. Altijd beginnen met een [Split step](#)
  2. Naar achteren doe je met een [Achterdraai](#). Als je een grotere afstand moet afleggen, plaats je er dezelfde [Chassé-passen](#) tussen of de iets snellere [Kruispas](#).
  3. Met wisselopsprong voor gevorderden (zie video van [Nghia Tran](#), vanaf 04:05).
  4. Naar voren bewegen met normale passen en altijd eindigend met een [Uitvalspas](#).
  5. Een herstel-[Chassé-pas](#) en dan weer terug de basispositie.
- Daar éérs split step en weer naar achter.

### *Technische oefening:*

1. Lift ([forehand](#) en [backhand](#)) en [forehand drop shot](#).

Ik ga bij de lift letten op:

- Uitvalspas: voet recht naar de shuttle
- Balansarm
- Handgrip: eerst losjes en gehoekt en knijpen & kracht uit pols bij de slag.
- Na slag korte herstel-chassé en terug naar basispositie

Oefening: Halve baan: forehand lift – dropshot, etc

Variant: liften met je backhand

PAUZE

### 2. Vlinder

Oefening: Lift - forehand drop shot – net drop (Link: [forehand](#) en [backhand](#)) – net drop en lift, etc.

Dus één krijgt alles voorin (de aangever), de ander loopt van achter naar voren en weer terug.

Ik ga vooral letten op het voetenwerk van de looper en terug naar de basis voor de aangever

### *Tactische oefening*

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

Regels:

- Als jullie bij de tegenstander (hoog) achterin spelen, ga je verdedigend naast elkaar
- Als jullie bij de tegenstander voorin spelen, ga je aanvallend voor/achter

Oefening: normale dubbel, maar als de shuttle voorin komt, moet je een lift spelen (en dus naar de verdedigende positie).

Oefening: normale dubbel, maar als de shuttle achterin komt, moet je een drop shot spelen (en dus naar de aanvallende positie).

## **Training 5: gemengd dubbel**

### *Warming up:*

#### Loopoefening naar de 4 hoeken in gemengd dubbel.

Vrouw: splitstep en links rechts naar forehand hoek voorin. Uitvalspas, herstelchassé en terug naar de basis, daarna backhand kant.

Heer: Splitstep, draai en chassé naar forehand hoek achterin, slag & stap en terug naar de basis.

Eerst vrouw & heer naar dezelfde kant.

Daarna elkaar spiegelen.

Daarna vrouw bepaalt de kant, heer gaat naar andere kant.

### *Technische oefening:*

#### Typisch gemengd dubbel

Heer: drop shot naar midden. Vrouw: net drop naar de tramrail. Heer: net drop rechtdoor. Vrouw: lift naar de hoek achterin.

Ik ga letten op:

- Vrouw: terug naar basis & de plaatsing
- Heer: drop shot in het midden en snel naar voren om de dropshot te halen.

Heer: cross smash. Vrouw: cross smash return. Heer: cross drop. Vrouw cross lift

Ik ga letten op:

- Vrouw: klaar staan cross op de smash, één stap achter je basispositie
- Heer: na de smash meteen terug naar de basispositie

Eventueel: heer mag kiezen smash of drop shot.

PAUZE

### *Tactische oefening:*

Over het gemengd dubbel: <http://www.osmbadminton.nl/club.php?id=93>

Basisregels:

- Vrouw staat voorin, hoge racketvoering
- Heer staat erachter, alles waar de vrouw niet bij kan, is voor de heer
- Ook bij het serveren
- Zelfs in de verdediging. Als jullie een hoge slag slaan: je gaat naar de aangepaste basispositie: een kruising tussen voor-achter en side-be-side.