

Recreantentraining najaar 2015

Vanaf maandag 28 september organiseert de TC weer een recreantentraining!

- 4 tot 8 recreanten.
- maandagavond 20:00 in de Ovvo-hal.
- 5 trainingen van 1,5 uur.
- Van 28 september t/m 2 november, 12 oktober is er geen training.
- Trainer Ronald Koenis.
- Training op maat: jij kan aangeven wat je wilt leren.

- Kosten: 35,- (U-pashouders: 50% korting).
- Inschrijving t/m maandag 28 september bij Ronald.
- NJC-spelers hebben voorrang bij deze training.
- Bij grote belangstelling → later nog een training.

De TC

Training 28 september: Dropshot

Trainingsdoel: [Dropshot forehand](#) (← dit is de link naar uitleg & filmpjes!!)

Beginners:

- Indraaien: snelheid ontwikkelen
- Hoog pakken: shuttlebaan horizontaal

Gevorderden:

- Uitvoering vanaf de basis
- Snel weer terug naar de basis
- Cross gekapt uitvoeren

Gerichte loopoefening

Basispositie, splitstep, **indraai**, racket hoog, chassé, slag **met hoog raakpunt** en naar voren.

Oefening gericht op de techniek (A=Aangever, U=Uitvoerende)

A: 12 shuttles en aangeven met lobservice naar de forehandkant van U

U: drop shot rechtuit GEEN RALLY

Variatie: Dropshot cross

Variatie: Wisselend recht uit & cross

Oefening gericht op de toepassing in een dynamische situatie

Er een doorlopende oefening van maken, dus wel een rally spelen.

Voor de gevorderden: A geeft af en toe een korte slag (als er ruimte is)

Oefening gericht op de tactiek

Regel: in een herendubbel/damesdubbel speel je de dropshot naar het midden.

De doorlopende oefening nu met de aangever vanuit het midden. A stuurt wisselend links of rechts achterin.

Voor de gevorderden: met af en toe een korte slag (als er ruimte is)

Dubbelpartij: bij hoge shuttle achterin: return met dropshot in het midden.

Evaluatie

- Hoog niveau
- Fysiek sterke groep: meer lopen is niet erg
- Veel punten zijn in 1 training in te brengen.

Training 5 oktober: Clear

Trainingsdoel: [Clear forehand](#)

Beginners:

- Indraaien: snelheid ontwikkelen
- Hoog pakken: met gestrekte arm, zodat je harder kan slaan
- Doorzwaaien, arm en met je lichaam

Gevorderden:

- Lopen naar backhandkant
- Balansarm
- Wisselopsprong → Snel weer terug naar de basis

Gerichte loopoefening

Eerst gezamenlijk herhalen: recht naar achter.

Daarna:

Naar forehandhoek achterveld: Basispositie, splitstep, **halve indraai**, racket hoog, 1 Chassé, slag **met hoog raakpunt, doorzwaaien** en terug naar de basispositie.

Naar backhandhoek achterveld: Basispositie, splitstep, anderhalve indraai, racket hoog, 1 Chassé, slag met hoog raakpunt, doorzwaaien en terug naar de basispositie.

Optioneel: wisselopsprong.

1^e: langzaam, alleen maar techniek

2^e: op tempo telkens 5 x forehand + backhand & wissel met partner.

3^e: op tempo vollebak/wedstrijdje

4^e: langzaam, alleen maar techniek

Oefening op de techniek (A=Aangever, U=Uitvoerende)

A: Aangeven: lobservice of naar forehand achterin bij U

U: clear rechtuit naar forehand achterin bij A

Beginners: met 10 shuttles zonder rally

Variatie: naar de backhand achterin. Om lopen te forceren, moet U middenlijn aanraken

Bij 6 op 1 baan: A bij het net met 10 shuttles, U speelt clear naar tweede U achter A. Zodra de shuttle op de grond valt, serveert A.

ROULEREN

Oefening gericht op de tactiek

Halve vlinder met clear: A serveert U clear A clear U dropshot A lift, etc. (A loopt dus voor/achter).

Variatie: met cross drop shot (A gaat over de diagonaal).

Variatie: naar de backhand achterin

Variatie: A mag kiezen om korte slag te spelen (op halve baan).

Enkelpartij: evt. op halve baan.

Evaluatie

- Springen voor beginners was geen goed idee.

Training 19 oktober: Smash

Trainingsdoel: [Forehand smash](#) (← dit is de link naar uitleg & filmpjes!!)

Beginners:

- Racket omhoog
- Iets gedraaide grip
- Felle achterzwaai naar je rug en in één keer hoog doorzwaaien

Gevorderden:

- Sprongsmash, met wisselopsprong
- Gekapt uitvoeren.

Oefening gericht op de techniek (A=Aangever, U=Uitvoerende)

A: bij het net met 10 shuttles en aangeven door onderhandse service

U: forehand smash rechtuit GEEN RALLY

Variatie: cross uitgevoerd

Gerichte loopoefening

Basispositie, splitstep, **indraai**, racket hoog, chassé, slag **met felle achterzwaai en hoog raakpunt** en naar voren.

Gevorderden: met wisselopsprong.

Oefening gericht op de toepassing in een dynamische situatie

Er een doorlopende oefening van maken, dus wel een rally spelen.

A serveert, stapt naar achteren en speelt een lift zolang het kan

U: vanuit basispositie, naar achteren, forehand smash rechtuit en terug naar basispositie.

U: kiest smash of drop shot

A: kiest: lift of kort

Variatie: cross uitgevoerd

Variatie: in dubbel uitgevoerd met omstebeurt smashes: smash – kort – hoog – smash – kort – hoog, etc.

Voor de gevorderden: gekapt of gesprongen

Evaluatie

- Een speler had last van de schouder, oefening was blijkbaar te intensief.

Training 26 oktober: Service

Trainingsdoel: [Korte service](#) en [Flickservice](#) (← dit is de link naar uitleg & filmpjes!!)

Beginners:

- Shuttle ver voor je vasthouden → slagruimte creëren
- Vlakke slag → de tegenstander kan niet aanvallen

Gevorderden:

- Gemaskeerde uitvoering → tegenstander ziet niet wat er aan komt
- Hoge racketvoering → klaar voor de interceptie.

Oefening gericht op de techniek (A=Aangever, U=Uitvoerende)

Alleen serveren met een heleboel shuffles, kan ook vanuit de tramrail.

In principe is de [Korte service backhand](#) het beste, maar verstokte forehandserveerders mogen ook de [Korte service forehand](#) gebruiken.

Tactisch voordeel: *hoge slagmoment, vlakke baan, je tegenstander heeft weinig tijd.*

Variatie: Serveren naar verschillende hoeken

Gerichte loopoefening

Service (doen alsof) & naar ready-houding: hoge racketvoering, forehandgrip, klaar voor het korte werk.

Oefening gericht op de toepassing in een dynamische situatie

De service return in de vorm van een net drop:

Tactisch voordeel: *met een net drop houd je de aanval, je dwingt de tegenstander te verdedigen.*

U Serveert naar de binnenhoek

Tactisch voordeel: *deze service geeft de tegenst. de minste tijd en de return is het makkelijkst te verdedigen.*

A net drop naar de tramrail daar waar de service vandaan komt

U speelt net drop terug

Variatie: A kiest: Als U goed serveert, dan – als beloning – een te hoge net drop terugspelen, zodat U een net kill kan spelen. Als U te hoog serveert dan strakke slag, zodat U via de hoge racketvoering moet verdedigen. Evt. rally uitspelen.

Oefening gericht op de techniek

Weer alleen serveren met een heleboel shuffles, kan ook vanuit de tramrail.

Nu de [Flickservice](#) (of voor forehandserveerders mogen ook de [Hoge service forehand](#) gebruiken).

Tactisch voordeel: *je tegenstander verwacht een korte service, maar krijgt een hoge.*

Variatie: Serveren naar verschillende hoeken

Gerichte loopoefening (optioneel)

Service-ontvangst-houding & uitvalspas naar voren voor fake netdrop en terug, gevolgd door service-ontvangst-houding, naar achter (chassé), fake smash en weer terug.

Oefening gericht op de toepassing in een dynamische situatie

U: speelt flick

A: smasht terug

Variatie: U kiest flick of kort

Bij flick: A moet smashes, U verdedigt

Bij korte service: A speelt kort terug, U valt aan.

Variatie: A mag ook drop shot spelen i.p.v. smash

De oefening voortzetten in partijtjes halve baan tot 5 of 11 punten.

Eventueel afsluiten met een dubbelspel.

Evaluatie

niet te veel variaties, snel door naar flick & smash, want dan worden de mensen warm.

Training 2 november: tactiek dubbelspel

Trainingsdoel: [Tactiek dubbelspel](#).

Gevorderdenniveau:

- Aanval/verdediging
- Als jullie hoog spelen: side by side
- Als jullie niet hoog spelen: voor-achter.

Tactische oefening aanvangsniveau (A=Aangever, U=Uitvoerende)

Regels bij serveren:

- Korte serveren, dan blijf je voor-achter staan
- Hoge service, dan ga je naar side-by-side.

Twee dubbels tegenover elkaar. U's serveren en volgen de regels. A's controleren door bij hoge service altijd te smashen (U's moeten side-by-side opvangen) en bij korte service altijd kort te retourneren (U moet voorin blijven). U's mogen één keer terugslaan, daarna stopt de rally.

Gerichte loopoefening (A=Aangever, U=Uitvoerende)

Dit is de oefening van coach Lee.

Oefening zonder shuttle: 2 Uitvoerenden op halve baan met 1 aangever bij het net.

A wijst links (of rechts) achter

U-links gaat naar achter

U-rechts gaat naar midden

U-links geeft aan: Clear of Smash.

Als Clear: dan U's weer naar side-by-side, en A wijst weer links of rechts achter

Als Smash: dan U's naar voor-achter (en de achterste speler pakt de volgende opdracht van A)

Tactisch voordeel: verdedigen moet naast elkaar i.v.m. smash langs de kant.

Aanvallen moet voor-achter, omdat een aanvaller van achteren niet de voorkant kan afdekken.

Variant: nu aan de voorkant

Als U een lift 'doet' dan naar side-by-side

Als U een drop doet, dan naar voor-achter.

Variant: A varieert in voor/achter evt. tempo opvoeren.

En dan met shuttle.

Tactische oefening gevorderdenniveau (A=Aangever, U=Uitvoerende)

Twee dubbel tegenover elkaar. Het ene team moet blijven aanvallen, het andere mag kiezen.

A heeft 12 shuttles en slaat willekeurig (na elk punt) de shuttle het veld in.