

Wegens succes geprolongeed: **Recreantentraining najaar 2015**

Vanaf maandag 23 november een serie van 5
recreantentrainingen!

- 4 tot 8 recreanten.
- maandagavond 20:00 in de Ovvo-hal.
- 5 trainingen van 1,5 uur.
- Van 23 november t/m 28 december, 14 december 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 23 november bij Ronald.

De TC

Al gedaan in serie1: dropshot fh, clear fh, smash, service, tactiek ds

Serie 2: net drop, drive, return enkelspel, overhead, service tactiek ds

Training 23 november: net drop

Trainingsdoel: netdrop [forehand](#), [backhand](#) (herhaling [drop shot](#))

De netdrop:

- Uitvalspas
- Je rechterarm strekken (je lichaam moet niet te dicht bij de shuttle komen)
- Je racket (pols) zo minimaal mogelijk bewegen, zodat de shuttle nét over het net gaat.

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

A heeft veel shuttles en serveert kort naar forehand van U

U speelt netdrop rechthoek, verder naar de zijkant in de tramrail, geen rally.

Tactisch voordeel: door een korte slag terug neem je initiatief, tegenstander kan niet aanvallen

Variant: naar de backhand-kant

Variant: rally uitspelen: shuttle die over de servicelijn gaat is uit.

Gerichte loopoefening (2xA=Aangever, U=Uitvoerende, U2=raper)

3 x 1 minuut. Kan met 6 mensen op 1 baan

1e: langzaam, alleen maar techniek + WISSEL

2e: op tempo 80% rally + WISSEL

3e: op tempo 100, want wedstrijd + WISSEL

U start in de basispositie dubbel-voorin net achter de servicelijn.

U start in de actieve return-houding: op voorvoet, racket hoog.

Tactisch voordeel: je kan snel links- of rechts en klaar voor dab/net kill.

A's hebben beide 10 shuttles en gooit deze onderhands aan net over het net of korte service (is leuker)

U maakt uitvalspas, speelt de netdrop en gaat naar basispositie, splitstep en door naar de andere kant.

U2 kan rapen, zodat na de wissel de oefening meteen door kan gaan.

Oefening in dynamische situatie (A=Aangever, U=Uitvoerende)

Loopoefening: U start vanaf basispositie service ontvangst en eerst naar hoek voorin, daarna naar hoek achter in

Zelfde slag

A heeft veel shuttles en serveert kort naar forehand van U

A mag ook flick/hoge service spelen om U op de basis te houden.

U moet altijd kort terugspelen: in de hoek.

Nog geen rally om dit te oefenen.

Variant: naar backhand

Variant: rally uitspelen: shuttle die over de servicelijn gaat is uit.

Variant: wedstrijd halve baan: serveren vanuit de tramrail, return is altijd kort. Daarna is alles toegestaan, maar punt maken in de tramrail = 3 punten.

Evaluatie:

- Wedstrijdje met dat je een shuttle dit in de tramrail komt niet mag terugspelen was lastig, want dat kan je slecht beoordelen.
- Van te voren pauze inplannen & meedelen is handig voor de deelnemers.

Training 30 november: drive

Trainingsdoel: [forehand drive](#) en [backhand drive](#)

De drive beginners:

- Het raakpunt is op schouderhoogte zo ver mogelijk van je lichaam vandaan (afstand houden!)
- De shuttlebaan is vlak, langs de lijn en ver.
- Laat je arm dóórzwaaien, slag niet abrupt stoppen (de shuttle nawijzen).

Gevorderden:

Maak gebruik van je onderarmrotatie: Gebruik niet zozeer je pols, maar je onderarm om op het moment dat je de shuttle raakt, het blad weer verticaal te krijgen.

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

A heeft veel shuttles en serveert hoog/flick als in een dubbelspel naar forehand van U

U staat wat achter de basis halvebaan en speelt forehand drive rechthoek, vlakke slag naar de tramrail, geen rally.

Tactisch voordeel: door een vlakke slag kan de tegenstander niet aanvallen

Variant: start vanuit basispositie middenachter, zo krijg je de stap er in.

Variant: naar de backhand-kant. Let op: deze is veel moeilijker.

Variant: drives over en weer.

Gerichte loopoefening (2xA=Aangever, U=Uitvoerende, U2=Raper)

3 x 6 of 10 shuttles per aangever

1e: langzaam, alleen maar techniek + WISSEL

2e: op tempo 80% rally + WISSEL

3e: op tempo 100, want wedstrijd + WISSEL

U start in de basispositie dubbel-achterin meter voor de achterlijn.

U start in de actieve return-houding: op voorvoet, racket hoog.

Tactisch voordeel: je kan snel links- of rechts

A's hebben beide 6/10 shuttles en serveren flick naar de tramrail

U maakt uitvalspas, speelt de drive en gaat terug naar basispositie, splitstep en door naar de andere kant.

Oefening in dynamische situatie (A=Aangever, U=Uitvoerende)

Dubbels tegenover elkaar in voor-achter positie.

Geen partijtje maar het spel zo begeleiden dat de achterspeler links of rechts een drive kan spelen. Dus eigenlijk geeft iedereen voortdurend aan midden/achter in de tramrail, zodat daar de drive kan worden gespeeld.

Veel wisselen met voor-achter.

Evaluatie

- Dynamische situatie werkte niet goed, omdat het een best hoog niveau vereist. Beter is om een dubbel te spelen met deze regels: 1. De ontvangers staan in voor/achter-positie en 2. verplicht hoge service naar de tramrail en 3. Return is een drive. Meestal volgt er dan nog een drive als return op de return.

Training 7 december: service return in enkelspel

Trainingsdoel: ik wil weten hoe ik in de enkel slim terug kan spelen als de tegenstander hoog achterin serveert.

Drie antwoorden:

1. Aanvallende [drop shot](#) rechtuit
2. [Clear](#) rechtuit
3. Cross [smash](#),.

Maar altijd geldt: zodra je ziet dat de service hoog is: snel naar achter.

Aanvallende drop shot rechtuit (A=Aangever, U=Uitvoerende)

Het technisch eenvoudigste antwoord is een drop shot rechtdoor in de korte hoek.

Tactisch voordeel: door de vlakker geslagen drop shot heeft de tegenstander weinig tijd om naar de shuttle toe te gaan. Als de drop shot perfect geslagen is, moet de tegenstander een hoge verdedigingsslag spelen.

Oefening;

A serveert hoog naar forehandkant van U, U speelt aanvallende drop shot recht uit (langs de lijn).

Variante: A serveert naar backhand-kant. U speelt de dropshot overhead.

Variante: A speelt daarna lob terug

Variante: A mag kiezen om ook kort terug te spelen.

Loopoefening

Loopoefening:

- Sta in basispositie serviceontvangst: linkervoet voor, rechervoet achter
- Chassés naar achter
- Houd je lichaam laag voor de snelheid
- Slagbeweging
- En terug naar de basis.

Tactisch voordeel: Altijd snel naar achter, want alleen dan kan je kiezen welke slag je slaat.

Clear rechtuit (A=Aangever, U=Uitvoerende)

Een tactisch beste antwoord op een hoge service is eerst zo ver mogelijk (dus recht) achterin slaan.

Tactisch voordeel: je dwingt je tegenstander achteruit, zodat die minder aanvalskeuzes heeft.

Oefening;

A serveert hoog naar forehandkant van U, U speelt clear recht uit (langs de lijn).

Variante: A serveert naar backhand-kant. U speelt de clear overhead.

Variante: A speelt terug, U speelt opnieuw hoog achterin A speelt terug, U speelt kort.

Tactisch voordeel: Vaak blijft je tegenstander na twee keer achterin slaan achterin hangen, dus daarna speel je de shuttle kort over het net.

Cross smash (A=Aangever, U=Uitvoerende)

Het dodelijkste antwoord op een hoge service is een cross geslagen smash.

Tactisch voordeel: je tegenstander verwacht een slag rechtuit en zal waarschijnlijk de cross hoek meer open laten. Door een snelle slag daar te slaan, verras je je tegenstander.

Oefening;

A serveert hoog naar forehandkant van U – niet diep! U speelt een cross smash.

Variante: A serveert naar backhand-kant. U speelt de smash overhead.

Technische hint: een cross smash vanaf de backhand-kant is bijna niet te doen, speel de smash vooral vanuit het rechterserveervak en alleen als de service niet diep genoeg is.

Oefening met alles gecombineerd:

A serveert hoog naar forehandkant van U.

Bij een diepe service: U speelt drop shot of clear

Bij een niet zo diepe service: U speelt clear of smash

Training 21 december: Overhead

Trainingsdoel: [Around the head slagen](#).

De around-the-head slagen (clear, drop shot en smash) kenmerken zich door het omzeilen van een zwakke backhandslag door aan de backhandkant in het achterveld tóch een forehandslag uit te voeren.

Letten op:

- Geen uitvalspas, maar chassé
- Around the head slaan, niet 'voor' the head
- Shakehand grip
- Slagrichting: rechthoek in de tramrail.

Technische oefening (A=Aangever, U=Uitvoerende)

A geeft een hoge service op de backhand van de U
U slaat around the head – drop shot

Variatie: around the head clear

Loopoefening

Loopoefening:

- Sta in basispositie achterin
- Chassés naar je backhand kant
- Houd je lichaam laag voor de snelheid
- Slagbeweging around the head
- En terug naar de basis met chassé.

Tactisch voordeel: *Altijd snel naar achter, want alleen dan kan je kiezen welke slag je slaat.*

Dynamische oefening (A=Aangever, U=Uitvoerende)

U staat in basispositie midden
A geeft een hoge service op de backhand-kant van U
U gaat met chassés naar backhandkant
U slaat around the head – drop shot of clear
U gaat terug naar basispositie midden

Variatie: zo snel mogelijk aangeven (in twee series van 6)

Dynamische oefening (A=Aangever, U=Uitvoerende)

A geeft een hoge service op de backhand-kant van U
U slaat around the head – drop shot
A speelt kort - U speelt kort
A speelt lift op de backhand-kant van U
U slaat around the head – drop shot

Variatie: zo snel scherp mogelijk aangeven.

Dynamische oefening (A=Aangever, U=Uitvoerende)

A geeft een hoge service op de backhand-kant van U
U slaat around the head – drop shot
A speelt achterin op de forehandkant van U - U speelt kort
A speelt lift op de backhand-kant van U

Variatie: zo snel scherp mogelijk aangeven.

Variatie: zo mogelijk uitvoeren op enkelbaan.



Training 28 december: Basis dubbeltactiek

Trainingsdoel: [Tactiek dubbelspel](#).

Serveren:

- Serveer zoveel mogelijk kort. Want bij een hoge service geef je de aanval weg.
- Serveer zo veel mogelijk in het midden (dan kan de tegenstander lastiger langs je heen spelen).
- Na een korte service gaat de serveerder meteen naar de voor-positie.
- Na een hoge service gaat de serveerder naar achter, naar de side-by-side positie.

Gevorderdenniveau:

- Verkorte grip
- Hoge racketvoering

Service-ontvangst:

- Als service-ontvanger zover mogelijk voorin gaan staan, maar wel zodat je een hoge (flick)service nog net kan retourneren.
- Geef zo mogelijk een korte return (hoog is te makkelijk terug te slaan) en ga ook dan achter je slag naar de voor-positie.
- als je geen korte slag kan spelen, speel dan een hoge, maar zo strak mogelijk naar het achterveld.

Gevorderden:

- Bij flick: als het kan een smash

Tactische oefening Service en service return

Dubbelspel met nadruk op het serveren: kort naar het midden en voorin blijven. Eerst alleen serveren.

Vervolgens nadruk op de service return: positie, korte return, achter je shuttle aan. Geen rally, alleen service & service return.

Flick service & smash. Geen rally.

Variant: serveerder kan kiezen: kort of flick service.

PAUZE

Tactische oefening: voor-achter versus side-by-side

Nu spelen we het punt door.

Regels aanval/verdediging:

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

Evaluatie