

Recreantentraining voorjaar 2015

Vanaf maandag 18 april een serie van 5
recreantentrainingen!

- 4 recreanten.
- maandagavond 20:00 in de Ovvo-hal.
- 5 trainingen van 1,5 uur.
- 18/4, 23/5, 30/5, 6/6 en 13/6.
- Trainer Ronald Koenis.
- Training op maat: jij kan aangeven wat je wilt leren.
- de kosten zijn 27,50.

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.

Serie 3: smash return, tactiek ds, tactiek mix, tactiek mix-II, cross netdrop

Training 18 april: Smash return

Trainingsdoel: [Smash-return](#)

Beginners:

- Voorbereiding: stapje naar achteren, racket neutraal & door je knieën
- Smash-return: tegenhouden & stooping defence
- Smash-return: netdrop naar zijkant

Gevorderden:

- Voorbereiding: splitstep
- Smash-return: lift & drive-return.

Oefening op aanvangsniveau (A=Aangever, S=Smasher U=Uitvoerende, R=Raper)

A heeft 8 shuttles

A: staat naast de baan en speelt lobservice naar middenveld forehand S

S: smasht (75%), maar te hoog (hoofdhoogte).

U: alleen blokkeren, shuttle moet net over het net gaan (stooping defence).

R: raapt shuttles

WISSEL

Variatie:

A: smasht (75%), laag (voetheogte).

U: alleen blokkeren, shuttle moet net over het net gaan

Variatie netdrop:

A: smasht (75%), laag (voetheogte).

U: blokkeren & sturen naar de zijkant, shuttle moet net over het net gaan in de tramrail

Pauze

Loopoefening splitstep

Eén aangever die gaat smashen, 3 spelers die de splitstep oefenen.

Het gaat er om dat je op het moment dat de tegenstander slaat, de splitstep uitvoert.

Zie ook filmpje van Coach Lee op <http://www.osmbadminton.nl/club/100> vanaf 8:30.

Oefening op gevorderdeniveau (S=Smasher U=Uitvoerende)

A: heeft 1 shuttle en speelt lobservice naar middenveld forehand S

S: smasht (75%), laag (voetheogte).

U: speelt een lift, hierbij heb je dus tijd nodig om je racket een achterzwaai te geven.

Voor vergevorderden:

A: heeft 1 shuttle en speelt lobservice naar middenveld forehand S

S: smasht (75%), maar te hoog (hoofdhoogte).

U: speelt een (cross) drive, dit vereist erg goede timing.

Alternatief:

Dubbelspel en lekker veel hoog achterin geven.

Evaluatie

- De oefening liep beter met twee aangevers
- Vierde variant is overbodig

Training 23 mei: Tactiek dubbelspel

Trainingsdoel: [aanval vs verdediging](#)

Wat moet je doen om te verdedigen?

- Snel naast elkaar
- Rackets neutraal (positie zoals smash return)
- Verdedig jouw helft
- Maak afspraak over midden

Hoe ga je in de aanval?

- Al tijdens de slag naar voor-achter
- Voor: hoge racketvoering
- Voor: verdedig alles naast en voor je
- Achter: coach bij twijfelgevallen

A=Aangever(s), U=Uitvoerende(n)

Verdediging na flickservice

A: speelt flickservice

U: speelt clear, dus beide teams:

- Snel naast elkaar
- Rackets neutraal (positie zoals smash return)
- Verdedig jouw helft
- Maak afspraak over midden

A: bij voorkeur: verdedigende slag (clear)

U: bij voorkeur: verdedigende slag (clear) en stop de rally

Verdedigen na korte service

A: speelt korte service

U: speelt lob/lift, dus:

- Snel naast elkaar
- Rackets neutraal (positie zoals smash return)
- Verdedig jouw helft
- Maak afspraak over midden

A: bij voorkeur aanvallende slag (drop, smash, drive)

U: return en stop de rally

Aanval na flickservice

A: speelt flickservice

U: valt aan, bv. speelt smash, dus:

- Al tijdens de slag naar voor-achter
- Voor: hoge racketvoering
- Voor: verdedig alles naast en voor je
- Achter: coach bij twijfelgevallen

A: bij voorkeur verdedigende slag

U: aanvallende return en stop de rally

Variant: A probeert net achter de voorspeler te slaan.

Aanval na korte service

A: speelt korte service

U: valt aan, bv. speelt net drop

A: bij voorkeur verdedigende slag

U: aanvallende return en stop de rally

Variant: A probeert ook in de aanval te blijven net achter de voorspeler te slaan.

Toepassen in partijtje

Training 30 mei: Tactiek mix

Trainingsdoel: [Tactiek gemengd dubbel](#)

- Als heer serveert, staat dame al voorin
- Aangepaste basispositie bij verdedigen

A=Aangever(s), U=Uitvoerende(n)

Heer serveert achter dame langs

Waar ga je als dame staan?

De oefening bestaat uit wisselend links rechts serveren.

Eerst zonder rally, dus beide dubbels tegelijkertijd.

Doel is afspraken te krijgen tussen waar precies de dame staat. Heer moet hoekjes links en rechts kunnen bereiken.

Variant: daarna met korte servicereturn naar de zijkant, om de dame te testen.

Verdediging na lift

U: Dame of heer serveert kort (U staan in voor-achter)

A: speelt kort terug

U: dame speelt lift, en gaat naar aangepaste basispositie.

Om te ervaren: eerst rechthoek liften (lift is makkelijk, maar lopen lastig)

Daarna cross liften (lift is moeilijker, maar lopen is makkelijk)

A: mag kiezen waar te slaan, U moet shuttle aanraken en STOP de rally

Variatie: vanuit serverende dame meteen hoog serveren.

Variatie: vanuit serverende heer meteen hoog serveren.

Verdediging na clear

U: Dame of heer serveert kort (U staan in voor-achter)

A: speelt hoog achter

U: speelt clear, en gaat naar aangepaste basispositie.

Altijd rechthoek clearen

A: mag kiezen waar te slaan, U moet shuttle aanraken en STOP de rally

Pauze

Toepassen in partijtje

Evaluatie

- Moet na dubbeltactiek
- Oefenen door 4x dezelfde serveerder, dan naar overkant, dan weer terug naar partner.
- Bij partijtje alleen op tactiek letten
- Volgende keer: wat als dame achterin wordt aangespeeld, of als heer voorin wordt aangespeeld.

Training 6 juni: Tactiek mix - vervolg

Trainingsdoel: [Tactiek gemengd dubbel](#)

- Als de dame achterin wordt gedwongen: drop shot en naar voren
- Als de heer voorin wordt gedwongen: cross net drop en naar achteren, of lift

A=Aangever(s), U=Uitvoerende(n)

Terug naar positie als dame achterin wordt aangespeeld

A: serveert hoog op de dame

U: drop shot rechtuit én achter je shuttle aan

A: lift over de dame

U: heer moet de return hebben

Variatie:

A speelt een cross net drop

Terug naar positie als heer voorin wordt aangespeeld

A: serveert kort op de heer

U: cross net drop én de dame gaat achter deze shuttle aan

A: lift over de dame

U: heer moet de return hebben

A: serveert kort op de heer

U: lift rechtuit en naar aangepaste basispositie

A: lift over de dame

U: heer moet de return hebben

Variant: Aangever mag variëren in tactiek.

Pauze

Achilleshiel als de dame serveert

U: dame serveert kort

A: speelt midden links of rechts, net achter de dame.

U: dame moet kiezen: neem ik, of niet, heer moet erachter klaar staan voor de return.

Achilleshiel als de heer serveert

U: heer serveert kort

A: speelt strak naar achteren links of rechts.

U: heer moet snel naar achter voor de return.

Training 13 juni: cross net drop

Trainingsdoel: [Cross net drop Forehand](#) en [Backhand](#)

A=Aangever(s), U=Uitvoerende(n)

Techniek forehand

Je rechterarm bijna maar niet helemaal strekken (je lichaam moet niet te dicht bij de shuttle komen)
Bij de uitvoering is je racketblad zo gedraaid dat de shuttle cross & laag over het net gaat.
Je maakt een korte felle slagbeweging door je pols om te klappen: *pats*.

A: Veel shuttles en lekker hoog, maar wel kort aangooien of aanslaan naar de forehandkant van U
U: speelt cross net drop

Techniek backhand

Je rechterarm bijna maar niet helemaal strekken (je lichaam moet niet te dicht bij de shuttle komen).
Je racket eerst rechthoudend.
De shuttle zo hoog mogelijk pakken.
Je laat je arm zakken en draait je racketblad zo dat de shuttle cross en laag over het net gaat.
Je maakt een korte felle slagbeweging door je pols om te klappen: *pats*.

A: Veel shuttles en hoog & kort aangooien of aanslaan naar de backhandkant van U
U: speelt cross net drop

Variant: nu met rally doorspelen, met wissel ivm backhand.forehand.

Variant met vier spelers: 1 slaat aan, 2 speelt cross net drop, 3 speelt net drop rechthoudend, 4 speelt cross net drop, etc..

Dynamische oefening

(twee aangevers, 1 uitvoerder & 1 raper)

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

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

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 cross netdrop en gaat naar basispositie, splitstep en door naar de andere kant.

Raper zorgt er voor dat na de wissel de oefening meteen door kan gaan.

Toepassen in partijtje

Mix-partij met deze regel:

A: serveert altijd kort op de heer

U: heer speelt cross net drop én zijn dame gaat achter deze shuttle aan