

LESSENPAKKET BEGINNERS

START 2 BADMINTON



START 2
BADMINTON



Shuttle to succes - Badminton Vlaanderen.

INHOUDSOPGAVE

- **Les 1**
 - Opslag (10')
 - Bal gooien (5')
 - Clear (10')
 - Lob (10')
- **Les 2**
 - Voetenwerk voorveld (10')
 - Drop (15')
 - Combinatie drop-clear (15')
 - Wedstrijdjes met voorwaarden (10')
- **Les 3**
 - Voetenwerk met verplaatsen shuttle
 - Drive (20')
 - Herhaling drop-clear (15')
 - Wedstrijdjes (10')
- **Les 4**
 - Smash (20')
 - Vlinder-oefening (20')
 - Wedstrijdjes (10')
- **Les 5**
 - Spelregels dubbel
 - Opslag dubbel (10')
 - Basis dubbel tactiek
 - Wedstrijdjes (10')

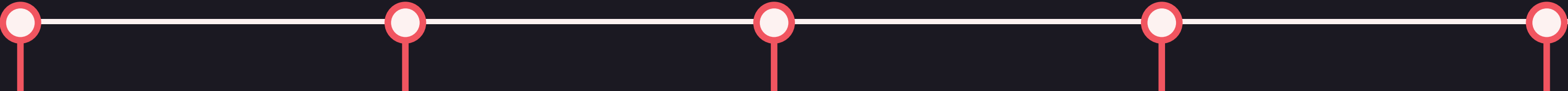
LES 1

BEGINNERS

LES 1

- Inleiding
 - Materiaal
 - De service
 - Spelverloop
- Opwarming + inslaan (10')
 - De bovenhandse slag (clear)
 - De grip
- 1 - Opslag (10')
- 2 - Bal gooien (5')
 - Aandachtspunten
- 3 - Clear (10')
 - Tactische functie
 - Aandachtspunten
- 4 - Lob (10')
 - Aandachtspunten
- Cooling down

AAN DE SLAG



OPWARMING

+ inslaan (10')

OEFENING 1

Opslag (10')

OEFENING 2

Bal gooien (5')

OEFENING 3

Clear (10')

OEFENING 4

Lob (10')

INLEIDING

Een korte introductie over de essentie van badminton door de lesgever:

Badminton is een explosieve sport die wordt gedomineerd door Azië, maar die in Europa snel aan populariteit aan het winnen is. In 2017 hadden we voor het eerst in 20 jaar een wereldkampioen bij de heren (Viktor Axelsen, Denemarken). Bij de dames wordt de sport de laatste 5 jaar echter onverwacht gedomineerd door de Spaanse Carolina Marin (Olympisch en wereldkampioen).

Oog-hand coördinatie, snelheid, kracht, techniek & tactiek: badminton is een enorm complete sport. Het is tevens een sport die op alle leeftijden beoefend en van genoten kan worden.



AAN DE SLAG

MATERIAAL

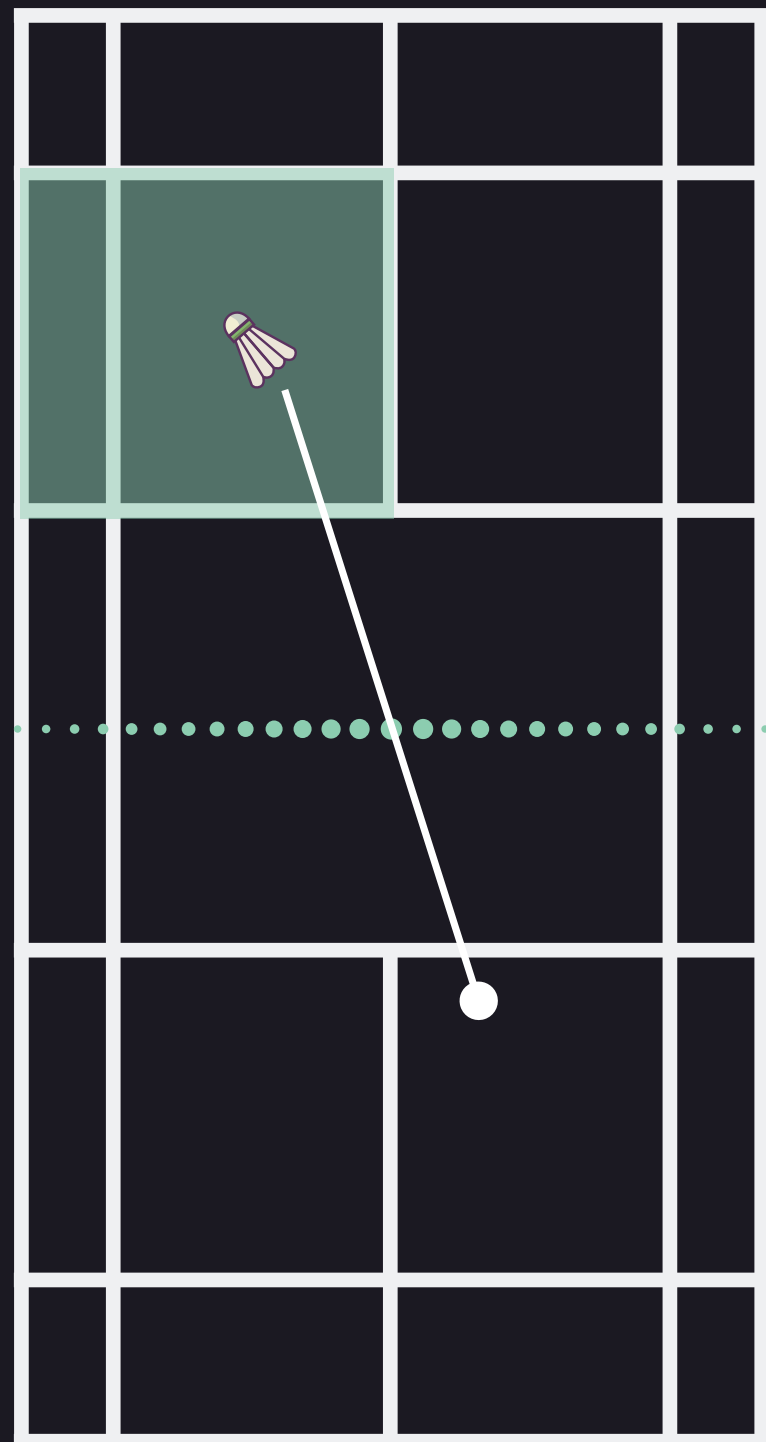
- Een gewone sportoutfit (short, t-shirt, sportsokken)
- Een paar indoor sportschoenen met goede demping en passende zool voor in de zaal (kleurloze zolen)
- Een racket, voor de keuze hierin laat je je best adviseren door een gespecialiseerde badmintonwinkel

DE SERVICE

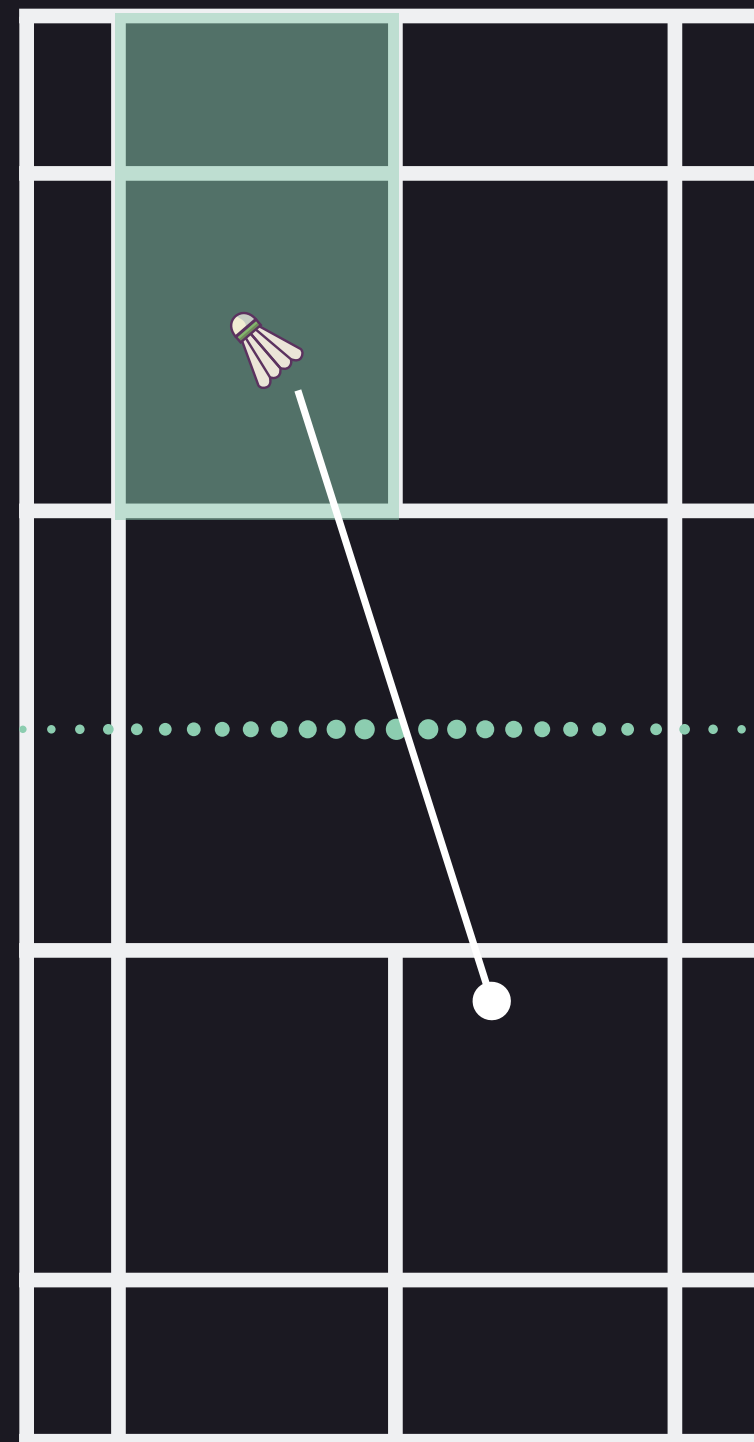
De service wordt gespeeld door de persoon die het vorige punt gewonnen heeft. Voor de service van het eerste punt van de wedstrijd wordt er een toss uitgevoerd waarbij de winnaar de keuze krijgt om een kant van het terrein te kiezen, zelf te serveren of de service weg te geven. De tegenstander op zijn/haar beurt mag kiezen om zelf te serveren of de service weg te geven. De service moet gespeeld worden vanuit een van de twee grote vakken op het eigen speelveld. Vanuit het rechter vak op de even aantallen, vanuit het linker vak voor de oneven aantallen.

In het enkelspel moet de opslag diagonaal gespeeld worden naar het grote vak aan de overkant, deze mag helemaal tot naar de achterlijn gespeeld worden (zie afbeelding). De zijlijn, ook wel tramlijn genoemd, telt niet in het enkelspel, op geen enkel moment. De zone van aan het net tot aan het begin van het grote vak aan de overkant, telt bij de service ook niet.

In het dubbelspel wordt de service eveneens diagonaal gespeeld, maar telt het achterste stukje van het veld niet mee (zie afbeelding). Hier telt de tramlijnen echter wel). In het dubbelspel serveert dezelfde persoon zolang dit duo punten aan het maken is. Hij/zij serveert ook vanuit het linker vak voor de oneven aantallen en vanuit het rechter vak voor de even aantallen, net zoals in het enkelspel. Indien de tegenstanders een punt maken en jij vervolgens scoort om de opslag terug naar de eigen kant te krijgen, is het aan de andere persoon van het duo om op te slaan.



SERVICE DUBBEL



SERVICE ENKEL

HET SPELVERLOOP

Punten worden gescoord door de shuttle op de grond te slaan op het terrein van de tegenstander. Een punt wordt eveneens verkregen als de tegenstander in het net slaat of buiten de aangegeven spelzone. Een set wordt gespeeld tot 21 punten en hiervan moet je er 2 weten te winnen. Zodra een van beide spelers 11 punten heeft weten te vergaren, volgt er een korte pauze. Hierna wordt er verder gespeeld tot 21. Indien beide partijen 1 van de eerste 2 sets winnen volgt er een derde en beslissende set. In deze set wordt er van kant gewisseld door de spelers zodra een van de twee personen 11 punten behaalt.

OPWARMING

10 MINUTEN

Laat de spelers zelf eerst 5 minuten inlopen waarna je als trainer de opwarming zelf overneemt. Volgende oefeningen behoren allemaal tot de mogelijkheden en kunnen van training tot training gevarieerd worden.

- Armen spreiden en cirkels draaien: 20x voorwaarts, 20x achterwaarts
- Uitvalspassen met focus op rechte romp en de voorste voet ver genoeg van het lichaam plaatsen
- Ladderoefeningen (indien het materiaal voorhanden is)
- Sprintjes over de breedte van het badminton veld (1 veld, dan 2 velden, dan 3 velden)
- Agility oefeningen (ter plaatse trappelen)
- Burpees: 10x

INSLAAN

5 MINUTEN

De spelers slaan gedurende 5 minuten naar elkaar. Ze doen dit op een half terrein en per 2.



DE BOVENHANDSE SLAG

DOEL HIER IS OVER TE BRENGEN HOE DE BOVENHANDSE FOREHAND SLAG WORDT UITGEVOERD.

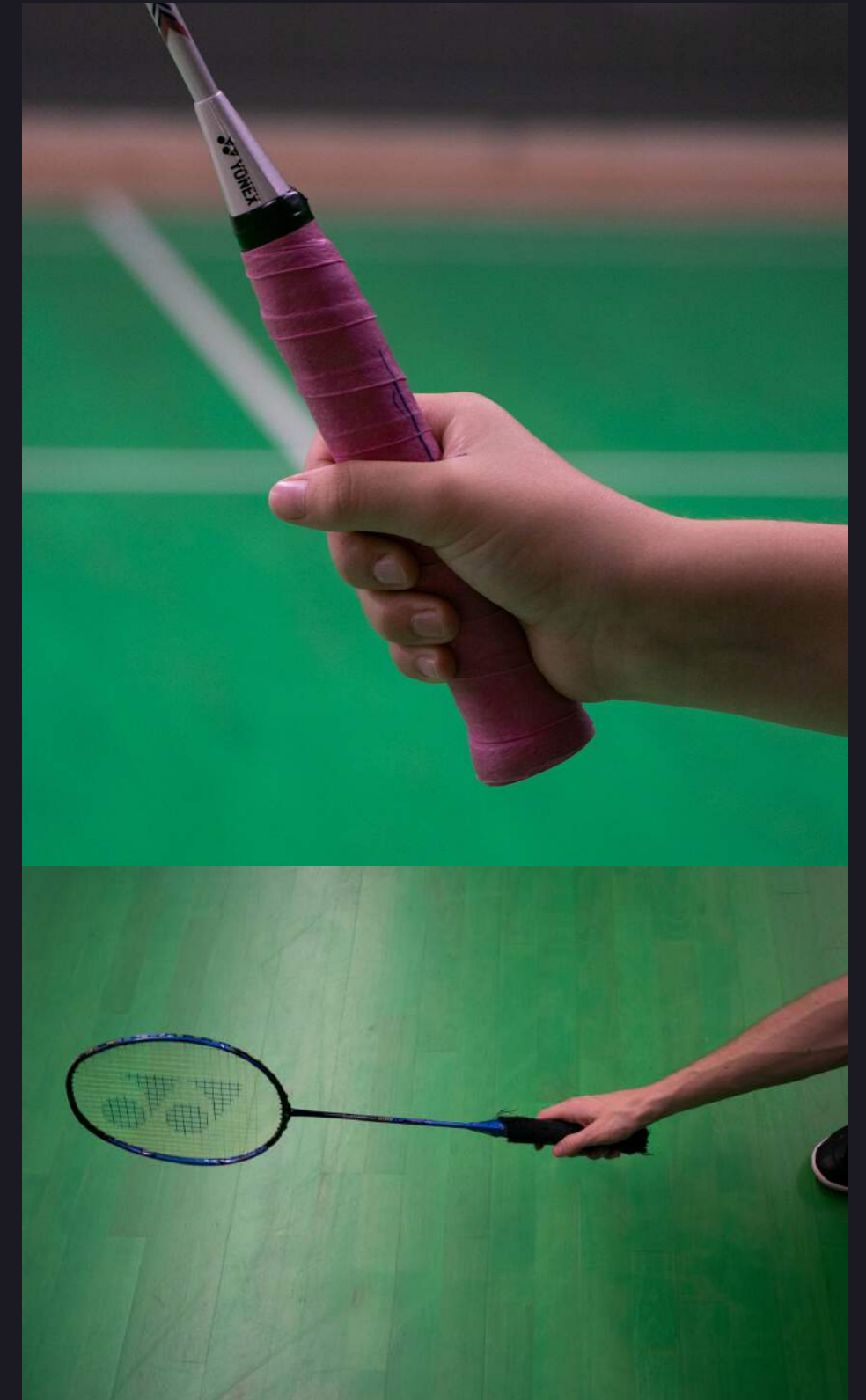
Focus op het aanleren van de grip en het instappen met de rechtersvoet (voor rechtshandigen) om na de slag te eindigen met de rechtersvoet vooruit. De lesgever legt uit dat de beweging vergelijkbaar is met die van het gooien van een bal.



DE GRIP

BELANGRIJK IS OM HET RACKET JUIST VAST TE HOUDEN

De juiste grip voorkomt blessures, zorgt voor meer kracht en meer controle. Het racket wordt aan de onderkant van het handvat vastgehouden. Je houdt het racket zodanig voor je dat je de snaren niet ziet. Vervolgens maak je de beweging om iemand een hand te geven, sluit vervolgens je hand.



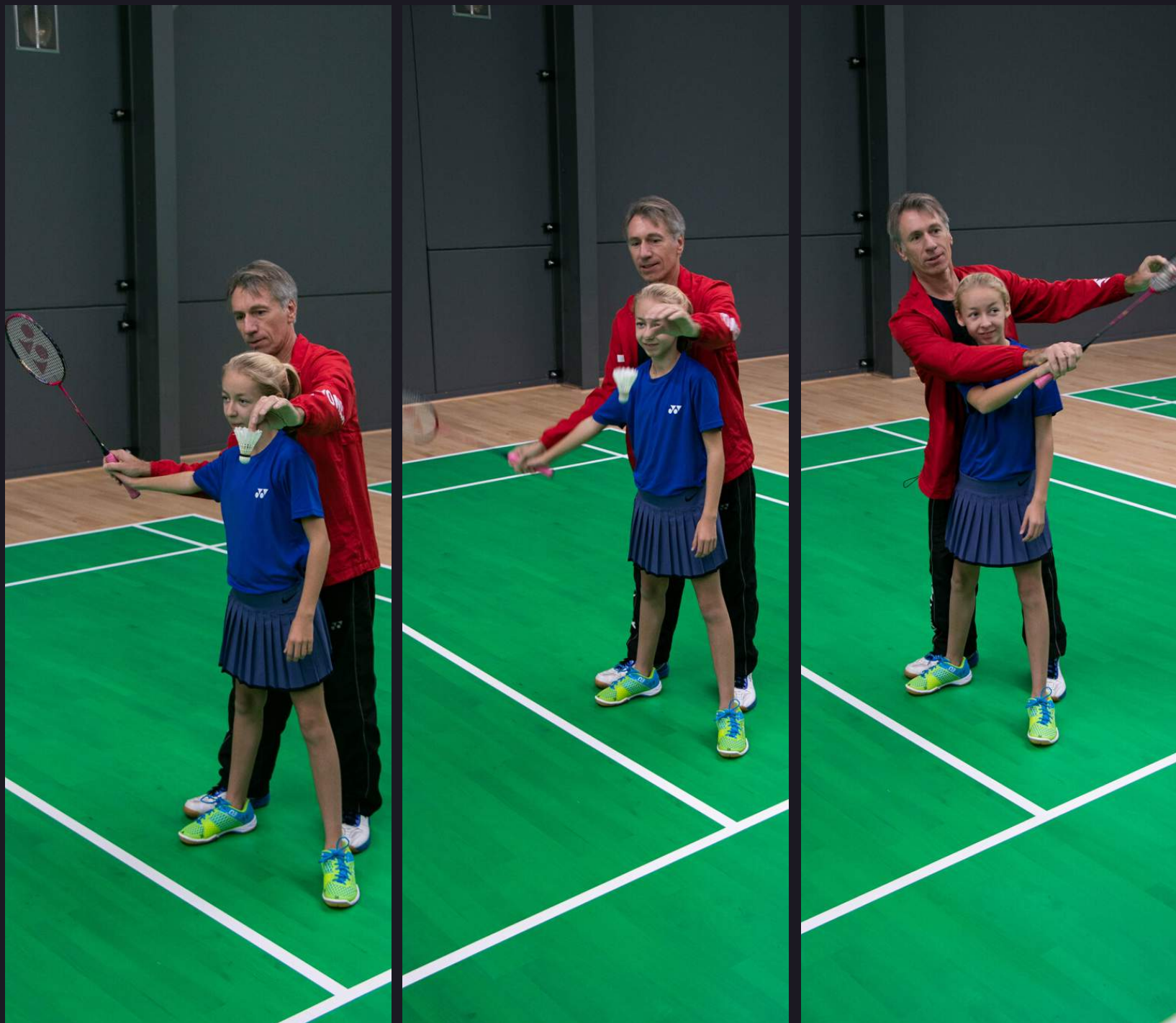
OEFENING 1 - OPSLAG (10MIN)

De eerste oefening focust op de meest eenvoudige slag, de opslag. De lesgever doet een correcte forehand service voor en geeft volgende aandachtspunten:

- Voldoende hoogte creëren
- De shuttle doen landen in de achterste tramlijn
- De shuttle op de kurk raken

Er kan hier een extra spelelement toegevoegd worden door doelen te stellen in de achterste tramlijn (bv. aan de zijlijn of aan de middenlijn) waarnaar de spelers moeten mikken. Indien de doelen, bv. een mandje, geraakt worden, moet de andere speler waarmee getraind wordt een fysieke oefening doen.

Iedere speler doet 3 reeksen van 20 opslagen.



OEFENING 2 - BAL GOOIEN (5MIN)

De spelers gaan aan weerszijden van het net staan en gooien een tennisbal (of shuttle) naar elkaar. Beiden staan relatief ver naar achter in het veld. De lesgever doet dit eerst voor en focust op verschillende aandachtspunten:

AANDACHTSPUNTEN

- Beginnen met de slagvoet (zelfde kant waarmee je racket vastneemt) achteraan
- De werpbeweging boven het hoofd uitvoeren, vertrekkend met de elleboog achteruit
- Tijdens de werpbeweging de slagvoet naar voren brengen
- De romp rechthouden tijdens de hele worp
- De bal rechtdoor werpen, zo recht mogelijk, met liefst geen enkele graad afwijking naar links of naar rechts

OEFENING 3 - DE CLEAR (10MIN)

Tijd om het racket er terug bij te nemen. De lesgever doet een correcte clear voor, waarbij de vergelijking met het gooien van de bal wordt gemaakt. De shuttle wordt dus bovenhands vanuit het achterveld hoog naar het achterveld aan de overkant gespeeld.

TACTISCHE FUNCTIE

Tevens wordt uitgelegd wat de tactische functie van de clear in het enkelspel kan zijn. 2 spelers gaan proberen naar elkaar te clearen met de volgende aandachtspunten:

AANDACHTSPUNTEN

- De shuttle hoog en boven het hoofd raken
- De juiste grip van het racket niet vergeten
- In te stappen tijdens de slag van de clear
- De elleboog hoog houden
- De shuttle zo ver mogelijk in het veld van de tegenstander te laten vallen en hem tegelijk voldoende hoogte mee te geven



OEFENING 4 - DE LOB (10 MIN)

Nu de clear uitgelegd en uitgevoerd is, gaan we over naar de volgende slag, de lob. Het nut van de lob wordt uitgelegd door de lesgever (kan zowel defensief als offensief gebruikt worden, hoog of vlak). Voor deze oefening wordt er gewerkt met aangooien in het voorveld en wordt enkel de hoge lob gespeeld. De techniek wordt voorgedaan door de lesgever. Zowel de forehand als de backhand lob worden voorgedaan met volgende aandachtspunten:

AANDACHTSPUNTEN

- Racketgrip los genoeg, niet te hard knijpen op de grip
- Onderhands slaan
- De shuttle in de achterste tramlijn doen landen
- De juiste uitvalspas met de racket voet

De spelers spelen 3 reeksen van 12 lobs vanuit de forehand en 3 reeksen van 12 lobs vanuit de backhand

COOLING DOWN

*DOEL IS HIER OM DE HARTSLAG WAT NAAR BENEDEN TE
HALEN EN DE SPIEREN TE STRETCHEN*

De trainer haalt aan wat het belang van cooling down en stretching is.
Hij geeft enkele oefeningen mee van de voornaamste spiergroepen.
De deelnemers kunnen dit dan zelfstandig uitvoeren.

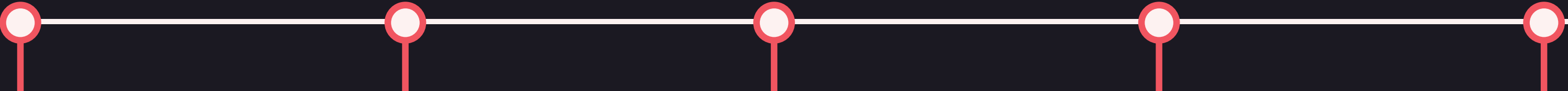
LES 2

BEGINNERS

LES 2

- Opwarming + inslaan (10')
- 1 - Voetenwerk voorveld (10')
 - Oefening versie
- 2 - Drop (15')
 - Aandachtspunten
- 3 - Combinatie drop - clear (15')
 - Oefening met 1 shuttle
 - Oefening met reeksen shuttles
- 4 - Wedstrijdjes met voorwaarden (10')

AAN DE SLAG



OPWARMING

+ inslaan (10')

OEFENING 1

Voetenwerk voorveld
(10')

OEFENING 2

Drop (15')

OEFENING 3

Combinatie drop-
clear (15')

WEDSTRIJD

Met voorwaarden
(10')

BEGIN TRAINING (10MIN)



Opwarmen



Trainer coördineert
opwarming



Inslaan

A photograph of several children in blue sports uniforms playing badminton in a large indoor gymnasium. The court has a green surface with white lines. The children are in various positions, some ready to move. The text 'OEFENING 1' is overlaid in large white letters.

OEFENING 1

VOETENWERK VOORVELD (10MIN)

De trainer legt uit dat het in badminton cruciaal is om snel en efficiënt bij de shuttle te raken. Eerst worden de 2 hoeken in het voorveld aangeleerd. De trainer legt de split-step uit en voert vervolgens het correcte voetenwerk uit naar de forehand en de backhand in het voorveld.

OEFENING VERSIE

Dit kan in een oefening gegoten worden waarbij een speler aan de overkant van het net afwisselend shuttles gooit naar de 2 hoeken in het voorveld. De speler die de oefening uitvoert, probeert met correct voetenwerk naar de aangegooide shuttle te bewegen en deze vervolgens naar het achterveld te liften zoals aangeleerd in les 1 (zie lob).

Elke speler doet drie reeksen van 12 shuttles.

OEFENING 2 - DROP (15 MIN)

Nu de lob meermaals geoefend is, is het tijd voor een nieuwe bovenhandse slag: de drop. Bedoeling hierbij is dat de shuttle vanuit het achterveld bovenhands in een neerwaarts traject kort achter het net wordt gespeeld. De trainer benadrukt dat de beweging identiek is aan die van de clear maar dat de shuttle net iets verder voor de speler wordt geraakt en de racket op het laatste moment afgeremd wordt om de snelheid uit de shuttle te halen.

AANDACHTSPUNTEN

- Hoog raakpunt
- Net zoals bij de clear: instappen met de slagvoet
- Boven het hoofd raken, niet naast, dit kan getest worden door er expres naast te slaan, waarna de shuttle op je hoofd moet botsen
- Juiste grip, racket achteraan vasthouden

Één van de twee spelers staat in het voorveld aan de ene kant van het net en de andere speler staat in het achterveld aan de andere kant. De speler in het voorveld speelt lobs naar het achterveld waarop de andere speler een drop terugslaat. Lukt dit in een constante rally met 1 shuttle, des te beter. Indien de spelers nog moeite hebben om dit foutloos in 1 rally te doen, kan de speler in het voorveld telkens een shuttle opslaan waarop de andere speler gewoon een drop terugslaat.



OEFENING 3

COMBINATIE DROP EN CLEAR (15MIN)

Beide bovenhandse slagen die tot nu toe gekend zijn worden in deze oefening samengebracht. De trainer legt zeer nadrukkelijk de focus op het feit dat bewegingen voor beide slagen zo identiek mogelijk moeten zijn. Dit om de slag zo lang mogelijk te verbergen voor de tegenstander. Net zoals bij de vorige oefening kan er gewerkt worden met 1 shuttle of met reeksen.

OEFENING MET 1 SHUTTLE

De 2 spelers spelen een rally zoals vermeld in oefening 2 (lob-drop), op een bepaald moment kan de speler die de drops speelt er echter voor kiezen om een clear te spelen, deze mag gewoon genegeerd worden en een nieuwe shuttle wordt in het spel gebracht

OEFENING MET REEKSEN SHUTTLES

De spelers krijgen om de beurt 16 lobs waarop gevarieerd mag worden tussen drop en clear, aandachtspunt ligt op de 2 bewegingen zo identiek mogelijk te maken. Verder herhaalt de trainer regelmatig de aandachtspunten van bovenhandse slagen die we in vorige oefeningen gezien hebben.



WEDSTRIJDJES MET VOORWAARDEN (10MIN)

AFSLUITING

Om de training af te sluiten spelen de spelers wedstrijdjess op een half terrein, deze keer zijn er echter enkele mogelijke variaties in de regels:

- Een speler mag maximum 1 clear spelen per rally
- Indien de speler scoort met een drop of een clear die rechtstreeks op het veld van de tegenstander valt, scoort hij 3 punten
- Een speler mag nooit 2 clears of 2 drops na elkaar spelen

Elke speler speelt, indien de groep niet te groot is, tegen elke andere speler een wedstrijdje tot 7 punten.

COOLING DOWN

*DOEL IS HIER OM DE HARTSLAG WAT NAAR BENEDEN TE
HALEN EN DE SPIEREN TE STRETCHEN*

De trainer haalt aan wat het belang van cooling down en stretching is.
Hij geeft enkele oefeningen mee van de voornaamste spiergroepen.
De deelnemers kunnen dit dan zelfstandig uitvoeren.

LES 3

BEGINNERS

LES 3

- 1 - Voetenwerk met verplaatsen shuttle
- 2 - Inslaan (5')
 - Aandachtspunten
- 3 - Drive (20')
- 4 - Herhaling drop - clear (15')
- 5 - Wedstrijdjes (10')

AAN DE SLAG



BEGIN TRAINING (10MIN)



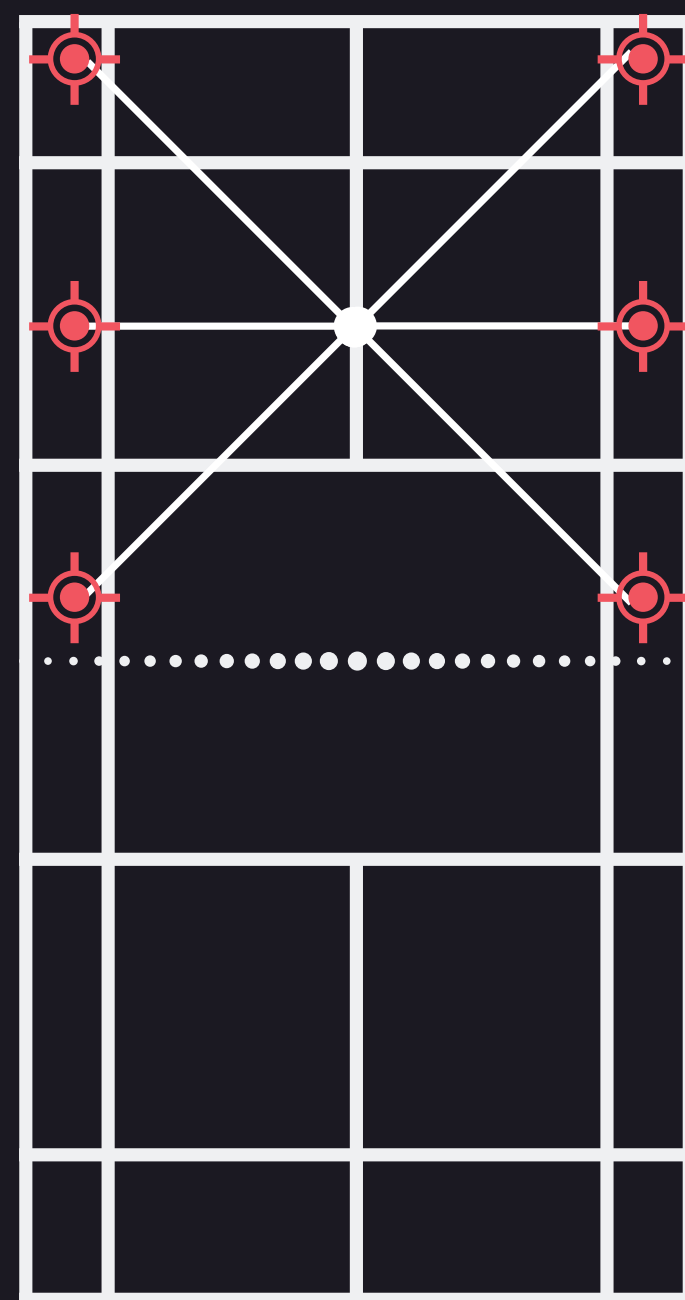
Opwarmen



Trainer coördineert
opwarming



Oefening voetenwerk



OEFENING 1 - VOETENWERK MET VERPLAATSEN SHUTTLE

Alvorens er wordt ingeslaan, doen we een oefening zonder racket. Elke speler zet een shuttle in 5 van de 6 uithoeken van het enkelspel veld (op de punten afgebeeld in onderstaande afbeelding). 1 hoek blijft bijgevolg leeg.

De trainer demonstreert eerst het voetenwerk naar de 6 hoeken. De split-step wordt voorgedaan en er wordt een correcte uitvalspas uitgevoerd naar de hoek in kwestie. Bij de oefening moet een van de 5 shuttles gehaald worden met het juiste voetenwerk en vervolgens neergezet worden in de andere hoek waar geen shuttle staat.

We doen 3 reeksen waarbij de shuttles 12 keer verplaatst moet worden, de spelers krijgen 20 seconden rust tussen elke reeks.

INSLAAN

5 MINUTEN

De spelers slaan gedurende 5 minuten naar elkaar. Ze doen dit op een half terrein en per 2.



OEFENING 2 - DE DRIVE (20 MIN)

De trainer demonstreert de techniek voor de drive. De grips zijn dezelfde forehand & backhand grip die reeds zijn aangeleerd. Het enige verschil hier is dat de grip iets hoger wordt vastgenomen (zie video op het einde). De trainer geeft volgende aandachtspunten:

AANDACHTSPUNTEN

1.
 - Het racket ligt losjes in de hand, de grip wordt niet vastgeknepen
 - Probeer de shuttle steeds voor je te raken, zo heb je meer controle over de snelheid van de shuttle en kan je beter mikken
 - Stap bij elke vlakke slag met je slagvoet steed in.

Spelers gaan aan weerszijden van het net staan, de shuttle wordt vlak in het spel gebracht en de spelers proberen de shuttle zo lang mogelijk vlak over het net te spelen.

Eens dit lukt, kunnen er meerdere variaties van deze oefening gegeven worden:

- De drive wordt diagonaal over het veld naar elkaar gespeeld
- Er kan gevarieerd worden met hoe dicht de 2 spelers bij het net staan. Als je dichters staat is het moeilijker om de shuttle te controleren en minder fouten te maken. Als je verder staat is het echter moeilijker om de shuttle bij de tegenstander te krijgen, want er moet harder geslagen worden.



OEFENING 3

HERHALING DROP & CLEAR (15 MIN)

De aandachtspunten van de 2 bovenhandse slagen uit het achterveld die in vorige lessen werden aangeleerd worden nog eens herhaald door de trainer (zie les 1 en 2).

Een speler speelt dropshots rechtdoor naar de speler aan de overzijde die de shuttle telkens weer opnieuw naar hem lift. Na enkele dropshots mag de speler in het achterveld beslissen van een clear te spelen. Deze laat de andere speler gewoon voorbijvliegen.

12 shuttles (1 rally met meerdere drops en tenslotte een clear is 1 shuttle)

Reeksen afwisselend gedurende 15 minuten.

WEDSTRIJDJES (10 MIN)

AFSLUITING

Er wordt afgesloten met wedstrijdjes op een half terrein, maar met een speciale variant deze keer. Er wordt 2 tegen 2 gespeeld op een half terrein, maar elk duo beschikt slechts over 1 racket. Bovendien moeten de personen binnen de duo's om de beurt slaan. Het racket moet dus na elke slag doorgegeven worden aan de partner.

Om zaken niet te ingewikkeld te maken mag er geen smash gespeeld worden, enkel drops en clears vanuit het achterveld dus.



COOLING DOWN

*DOEL IS HIER OM DE HARTSLAG WAT NAAR BENEDEN TE
HALEN EN DE SPIEREN TE STRETCHEN*

De trainer haalt aan wat het belang van cooling down en stretching is.
Hij geeft enkele oefeningen mee van de voornaamste spiergroepen.
De deelnemers kunnen dit dan zelfstandig uitvoeren.

VIDEO ONDERSTEUNING

- Voetenwerk 4 hoeken door Thomas Laybourn
 - <https://www.youtube.com/watch?v=I9ALMfFaIE>
- Voorbeeld drive
 - <https://www.youtube.com/watch?v=kRtS6iE04cw>
- Bovenhandse techniek
 - <https://www.youtube.com/watch?v=hDjkNwibwRk>

LES 4

BEGINNERS

LES 4

- Opwarming + inslaan (10')
- 1 - Smash (20')
 - Aandachtspunten
- 2 - Vlinder oefening (20')
 - Lob-drop-netdrop-lob-...
- 3 - Wedsrijdjes (10')

AAN DE SLAG



A horizontal timeline with four red circular markers. Below each marker is a label in red and a duration in white. The labels are: OPWARMING (10'), OEFENING 1 Smash (20'), OEFENING 2 Vlinder (20'), and WEDSTRIJD (10').

OPWARMING

(10')

OEFENING 1

Smash (20')

OEFENING 2

Vlinder (20')

WEDSTRIJD

(10')

BEGIN TRAINING (10MIN)



Opwarmen



Trainer coördineert
opwarming



Inslaan
Aandachtspunten vorige
lessen (drop & clear)

OEFENING 1 - SMASH (20 MIN)

Deze les leren we de derde bovenhandse slag aan, naast de drop en de clear: de smash. Dit is de meest agressieve slag in badminton en wordt vaak gebruikt om het punt rechtstreeks te proberen afmaken. Er worden 12 lobs aangegeven, waarop de uitvoerder rechtdoor smasht. Deze oefening wordt eerst voorgedaan door de lesgever, die de volgende aandachtspunten geeft:

AANDACHTSPUNTEN

- Vol raken
- De bovenhandse beweging zo identiek mogelijk maken aan die van de drop en de clear
- De racket vanachter vasthouden met de correcte grip
- Instappen tijdens de smash met de racketvoet

Indien dit goed lukt en er voldoende ruimte is, kan er zowel rechtdoor als diagonaal gesmasht worden. Een extra spelelement hier is shuttlekokers dichtbij de zijlijn van het veld te zetten als doel. Elke keer je een koker omver weet te smashen, moet je ongeveer bijvoorbeeld 5x pompen.

Een andere mogelijke variatie is dat de aangever de smash probeert terug te spelen. Deze wordt dan kort achter het net terug gespeeld en dit wordt een block genoemd. In het videomateriaal wordt de techniek hiervoor uitgelegd (filmpje “smash verdediging”).

OEFENING 2 - VLINDER OEFENING (20 MIN)

Een van de meest gebruikte badmintonoefeningen. Een van beide spelers begint met een hoge opslag waarop de andere een drop slaat. Deze wordt vervolgens kort teruggespeeld waarna er een lob gespeeld wordt. Na deze lob begint de cyclus opnieuw, kort voorgesteld:

LOB, DROP, NETDROP, LOB, DROP, NETDROP, LOB, ENZ..

Een mogelijke variatie hierop is dat alle duo's samen dit 30 seconden zonder fout proberen te doen. De lesgever timet 30 seconden en als een duo een fout maakt, mogen zij gedurende de resterende tijd niet meer verder spelen. Slaagt meer dan de helft van de duo's erin om dit foutloos te doen, gaat de tijd voor de volgende keer met 10 seconden omhoog. Lukt het echter niet door het merendeel van de duo's om foutloos te tijd vol te maken, dan gaat de tijd met 5 seconden naar beneden. Het doel is om als groep de tijdslimiet zo hoog mogelijk te krijgen.

WEDSTRIJDJES (10 MIN)

VRIJE WEDSTRIJDJES TER AFSLUITING



COOLING DOWN

*DOEL IS HIER OM DE HARTSLAG WAT NAAR BENEDEN TE
HALEN EN DE SPIEREN TE STRETCHEN*

De trainer haalt aan wat het belang van cooling down en stretching is.
Hij geeft enkele oefeningen mee van de voornaamste spiergroepen.
De deelnemers kunnen dit dan zelfstandig uitvoeren.

VIDEO ONDERSTEUNING

- Smash tips
 - <https://www.youtube.com/watch?v=3P7cqCVoJEg>
- Bovenhandse slag
 - <https://www.youtube.com/watch?v=hDjkNwibwRk>
- Smash verdediging
 - <https://www.youtube.com/watch?v=xA667cKBhM0>

LES 5

BEGINNERS

LES 5

- Opwarming + inslaan (10')
- Spelregels dubbel
- 1 - Opslag dubbel (10')
 - Oefening
- Basis dubbel tactiek
 - Aandachtspunten
- 2 - Wedsrijdjes (10')

AAN DE SLAG

OPWARMING

+ inslaan (10')

AANLEREN

Spelregels dubbel

OEFENING 1

Opslag dubbel (10')

AANLEREN

Basis dubbel tactiek

WEDSTRIJD

(10')

BEGIN TRAINING (10MIN)



Goed opwarmen



Trainer coördineert
opwarming

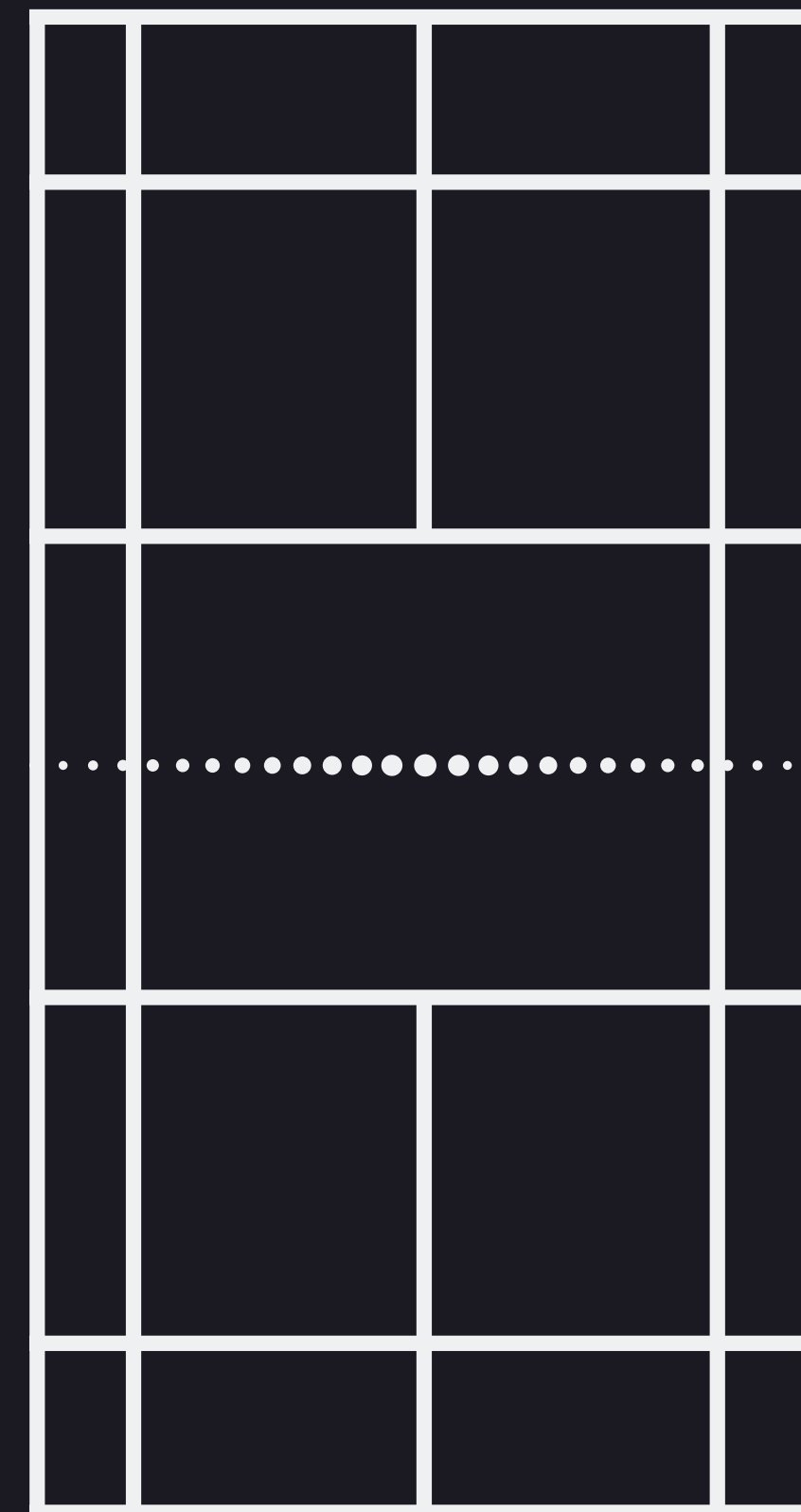


Inslaan
Geconcentreerd op
aandachtspunten vorige les

AANLEREN REGELS DUBBELSPEL

De voorbije lessen werd er hoofdzakelijk 1 tegen 1 getraind en oefeningen opgegeven in functie van enkelspel. Deze les wordt er op dubbel gefocust. De trainer legt de regels van dubbelspel uit m.b.v. 4 voorbeeldspelers die hij ter illustratie op het demonstratieveld zet. Indien de trainer niet vertrouwd is met de regels van het dubbelspel, kunnen deze bekeken worden in de video sectie op het einde van dit document.

De focus wordt gelegd op waar te staan bij de opslag, zowel de ontvangers als het duo dat opslaat.



OEFENING 1 - OPSLAG DUBBEL (10 MIN)

Vervolgens legt de trainer uit dat de opslag situatie in dubbelspel anders is dan in enkelspel en ook een stuk belangrijker dan in het enkelspel. Er zijn 2 soorten opslagen die beide vaak gebruikt worden tijdens een dubbelwedstrijd:

- De gewone korte opslag
 - <https://www.youtube.com/watch?v=H47o5uOV2Rc>
- De “Flick” opslag:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=VAz2sp9vF9o>

De video's geven een goede demonstratie en uitleg van beide opslagen.

OEFENING

Gedurende een 10-tal minuten proberen de spelers beide opslagen uit. De trainer legt uit dat er naar verschillende plaatsen kan geserveerd worden: naar het midden van het vak, naar de T en naar de buitenkant. Dit geldt voor zowel de korte als voor de flick opslag.

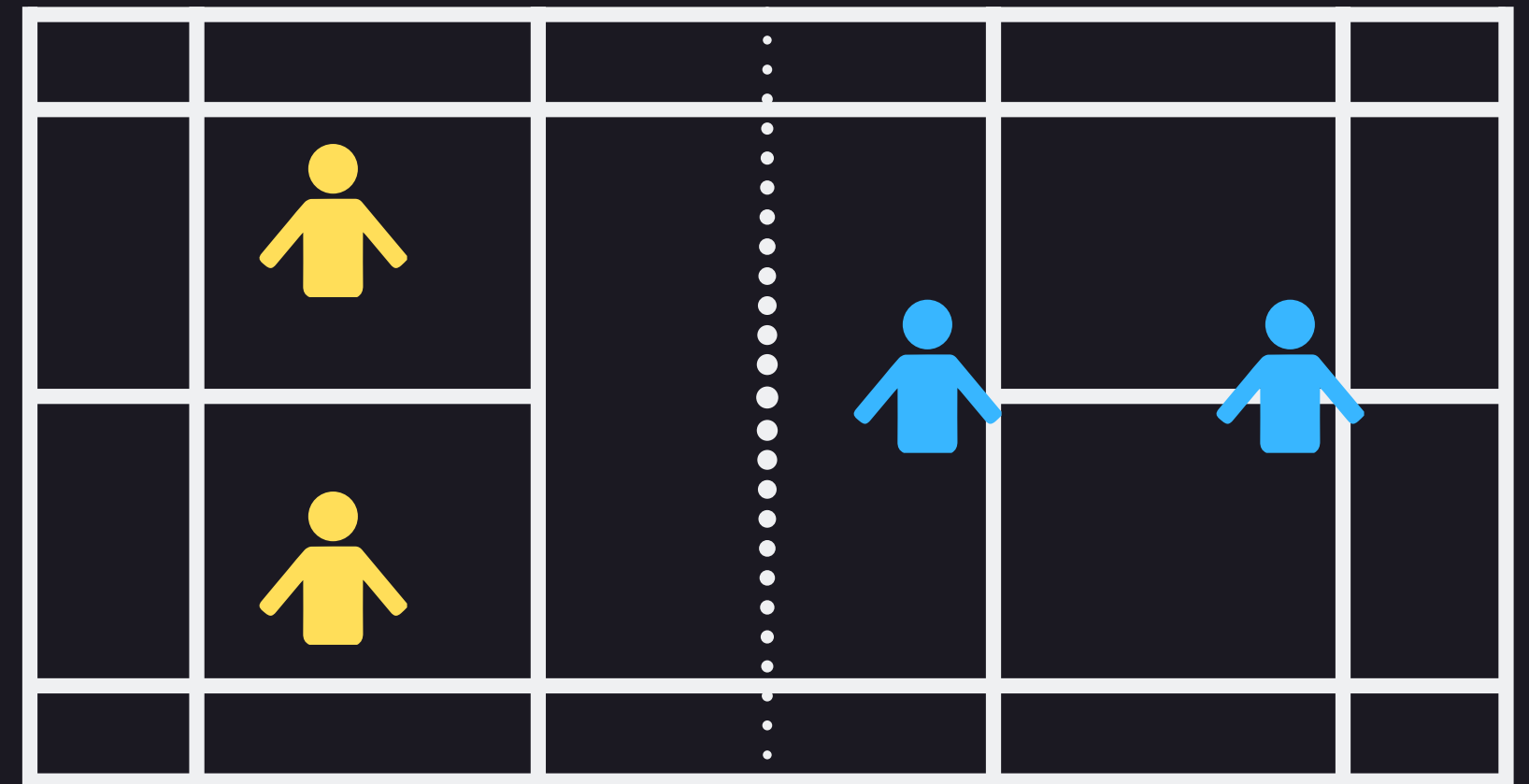
AANLEREN BASIS DUBBEL TACTIEK

Deze sectie is sterk afhankelijk van het niveau van de groep. Indien het echt beginners betreft, is het best om vrij oppervlakkig over de tactiek in dubbel te gaan met volgende aandachtspunten:

AANDACHTSPUNTEN

- Verdedigen gebeurt naast elkaar (Gele duo op afbeelding)
- Aanvallen gebeurt achter elkaar (Blauwe duo op de afbeelding)
- De aanvallers spelen idealiter tussen de twee verdedigers in om verwarring te zaaien

De lesgever demonstreert dit met 3 assistenten en geeft enkele voorbeelden. Hij speelt samen met zijn partner bijvoorbeeld een hoge lob naar een van de 2 tegenspelers en geeft aan dat hij vervolgens naast zijn partner moet gaan staan in de verdedigende positie.



WEDSTRIJDJES (10MIN)

AFSLUITING

Om af te sluiten worden er dubbelwedstrijdjes gespeeld. De duo's kunnen door de spelers zelf gekozen worden. Dit kan ook bepaald worden door blind racketjes te trekken. Alle duo's spelen setjes tot 11 tegen elkaar.



COOLING DOWN

*DOEL IS HIER OM DE HARTSLAG WAT NAAR BENEDEN TE
HALEN EN DE SPIEREN TE STRETCHEN*

De trainer haalt aan wat het belang van cooling down en stretching is.
Hij geeft enkele oefeningen mee van de voornaamste spiergroepen.
De deelnemers kunnen dit dan zelfstandig uitvoeren.

VIDEO ONDERSTEUNING

- Flick opslag dubbel
 - <https://www.youtube.com/watch?v=VAz2sp9vF9o>
- Regels dubbelspel
 - <https://www.youtube.com/watch?v=RWrd5FZAYrE>
- Korte opslag dubbel
 - <https://www.youtube.com/watch?v=H47o5uOV2Rc>