

LESSENPAKKET GEVORDERDEN

START 2 BADMINTON

START 2
BADMINTON



Shuttle to succes - Badminton Vlaanderen.

INHOUDSOPGAVE

- Les 1

- Agility (10')
- Aanval achterveld (10')
- 2 vs 1 opbouw achterveld dubbel (15')
- 2 vs 2 aanval/verdediging (20')

- Les 2

- Voetenwerk met verplaatsen shuttle (5-7')
- 3 hoeken tegen 1 hoek (16')
- 2 vs 1 (10')
- 2 vs 1 enkelwedstrijdjes (10')

- Les 3

- Vlak spel tegen de muur (10')
- Boxgame (10')
- Tapping defending (10')
- Hoge smash verdediging (10')
- 2 vs 1 verdediging

- Les 4

- Extra opwarming - lunges (5-7')
- Smash verdediging (10')
- Smash verdediging in rallyvorm (10')
- 2 tegen 1 verdediging (10')
- Wedstrijdjes (10')

- Les 5

- Blok 1
- Blok 2
- Blok 3

LES 1

GEVORDERDEN

LES 1

- Opwarming (5')
 - Inlopen
- 1 - Agility oefeningen (10')
 - Inslaan
- 2 - Aanval achterveld (10')
 - Doel
- 3 - 2 vs 1 opbouw achterveld dubbel (15')
 - Verdediger/aanvaller
- 4 - 2 vs 2 aanval/verdediging (20')
- Cooling down

AAN DE SLAG



BEGIN TRAINING (10MIN)



Opwarmen (5 min)



Oefening snelheid



Inslaan (5 min)

OPWARMING

10 MINUTEN

De spelers lopen in gedurende een 5-7 minuten, de trainer geeft aan dat dit ook serieus genomen moet worden. Hierna wordt de opwarming overgenomen door de trainer en gecombineerd met voetenwerk.





OEFENING 1 - AGILITY OEFENINGEN MET LADDER/SPRINGTOUW (10MIN)

Aangezien we een dubbelsessie voor de boeg hebben, willen we echt op snelheid komen in de opwarming. Dit kan door agility oefeningen te doen in een ladder of door verschillende varianten van springtouw oefeningen. Voor wat inspiratie betreffende de ladder oefeningen zie volgende video:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=IICTUTZCJYM](https://www.youtube.com/watch?v=IICTUTZCJYM)

INSLAAN

5 MINUTEN

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

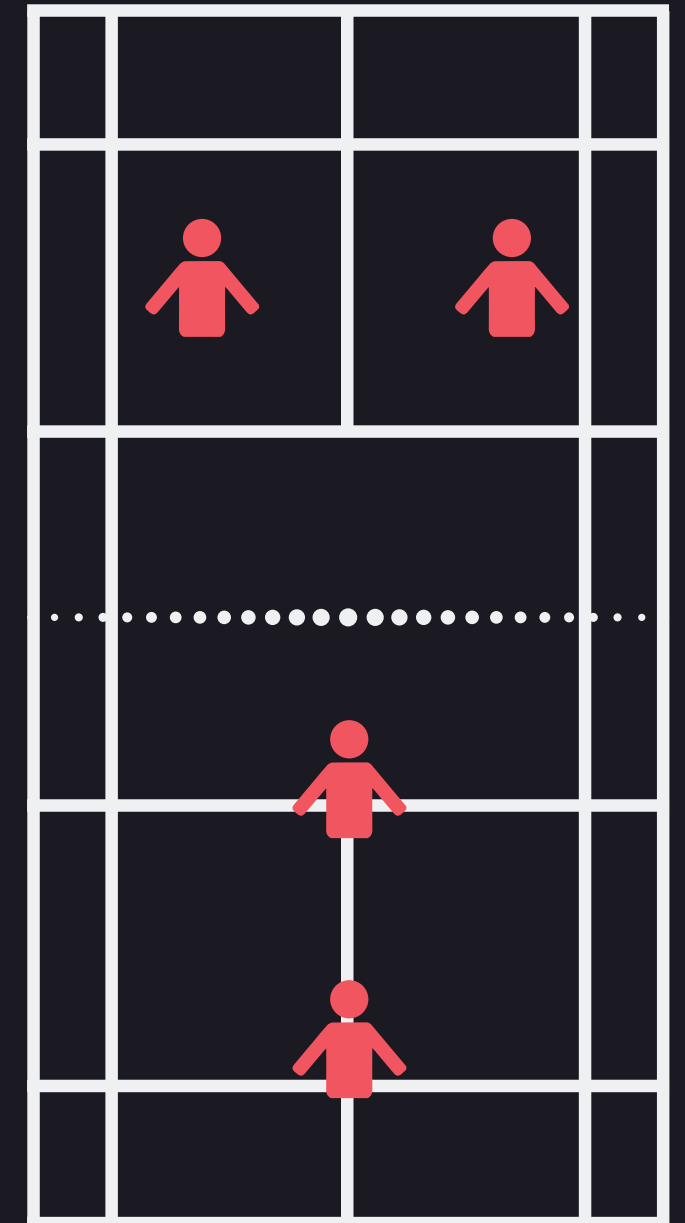


OEFENING 2 - AANVAL ACHTERVELD OP EEN HALF TERREIN (10 MIN)

Spelers gaan per 2 op een half terrein staan, een aanvaller en een verdediger. De verdediger brengt de shuttle met een lob in het achterveld van de werker. Deze mag alle aanvallende slagen uit het dubbelachterveld gebruiken om te proberen scoren bij de verdediger (smash, slice, stopdrop). De aanvaller mag dus enkel niet clearen. De verdediger mag tevens ook geen korte block spelen en moet alle aanvallen dus terug naar het achterveld spelen of ver genoeg vlak het veld in.

DOEL

Bedoeling is dat de aanvaller 5 punten probeert te scoren bij de verdediger vanuit het achterveld. Eens dit lukt, wordt er gewisseld van rol. Als je beide de oefening eens hebt uitgevoerd, wissel je eens van partner zodat je eens op iemand anders zijn/haar aanval kan verdedigen.



OEFENING 3 - 2V1 OPBOUW ACHTERVELD DUBBEL (15 MIN)

We schakelen over naar een 2 tegen 1 vorm voor opbouw uit het achterveld in dubbel. Er wordt dus gewerkt met 3 per veld, waarbij aan een kant 2 verdedigers naast elkaar staan te verdedigen alsof ze een dubbelrally aan het verdedigen zouden zijn. Aan de andere kant staat de aanvaller die het hele achterveld bestrijkt.

VERDEDIGER - AANVALLER

De shuttle wordt met een lob door de verdedigers in het spel gebracht, waarna de aanvaller de rally opbouwt met neerwaartse slagen. Ziet hij/zij een kans, dan mag hij versnellen en het punt proberen af maken.

De verdedigers spelen een realistische verdediging. Dit wil zeggen dat er niet te ver uit het bereik van de aanvaller wordt verdedigd, in een wedstrijd zou zijn partner deze shots immers pakken i.p.v. zichzelf.

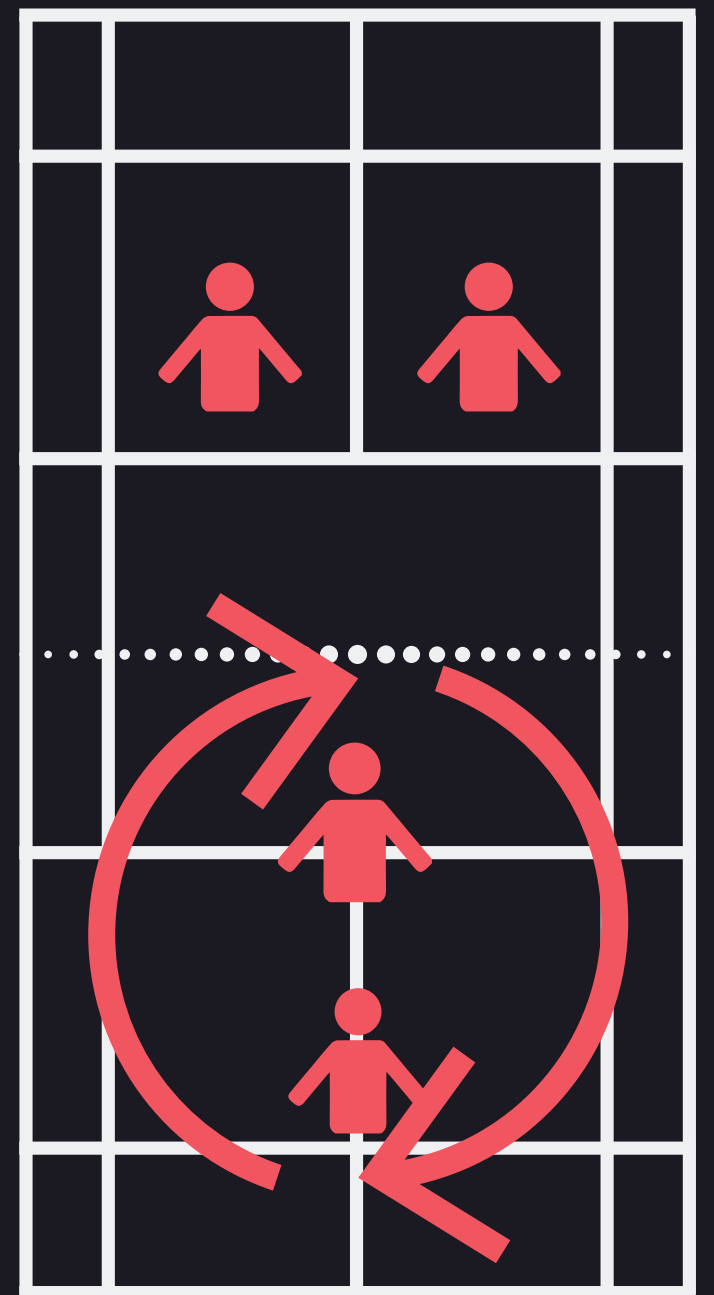
OEFENING 4 - 2 TEGEN 2

AANVAL/VERDEDIGING (20 MIN)

Er wordt per terrein met 4 spelers gewerkt, een verdedigend duo en een aanvallend duo. De verdedigers brengen de shuttle hoog in het spel waarop de 2 aanvallers (die achter elkaar staan) aanvallende slagen uitvoeren. Doel is om de aanval te oefenen door te variëren met verschillende slagen uit het achterveld. Eens dit goed lukt kan er geprobeerd worden te roteren. Dit wordt goed gedemonstreerd in de volgende video:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=EOIPX3FX9WE](https://www.youtube.com/watch?v=EOIPX3FX9WE)

Het aanvallende duo werkt gedurende 90 seconden, daarna wordt er gewisseld met het verdedigende duo.



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.

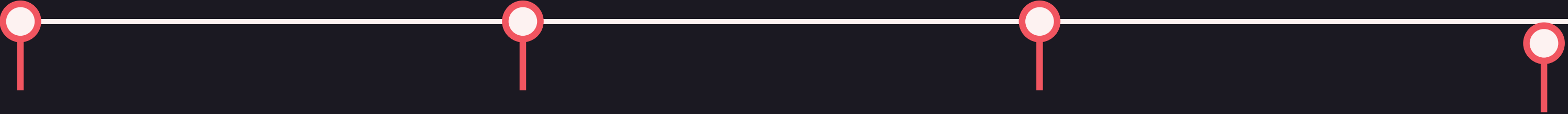
LES 2

GEVORDERDEN

LES 2

- Opwarming + inslaan (10')
- 1 - Voetenwerk met verplaatsen shuttle (5-7')
- 2 - 3 hoeken tegen 1 hoek (16')
 - Video met demo
- 3 - 2 vs 1 (10')
 - Variaties
- 4 - 2 vs 1 enkelwedstrijdjes (10')
- Cooling down

AAN DE SLAG



OEFENING 1

Voetenwerk met
shuttle (5-7')

OEFENING 2

3 hoeken tegen
1 hoek (16')

OEFENING 3

2 vs 1 (10')

WEDSTRIJDJES

2 vs 1 (10')

BEGIN TRAINING (10MIN)



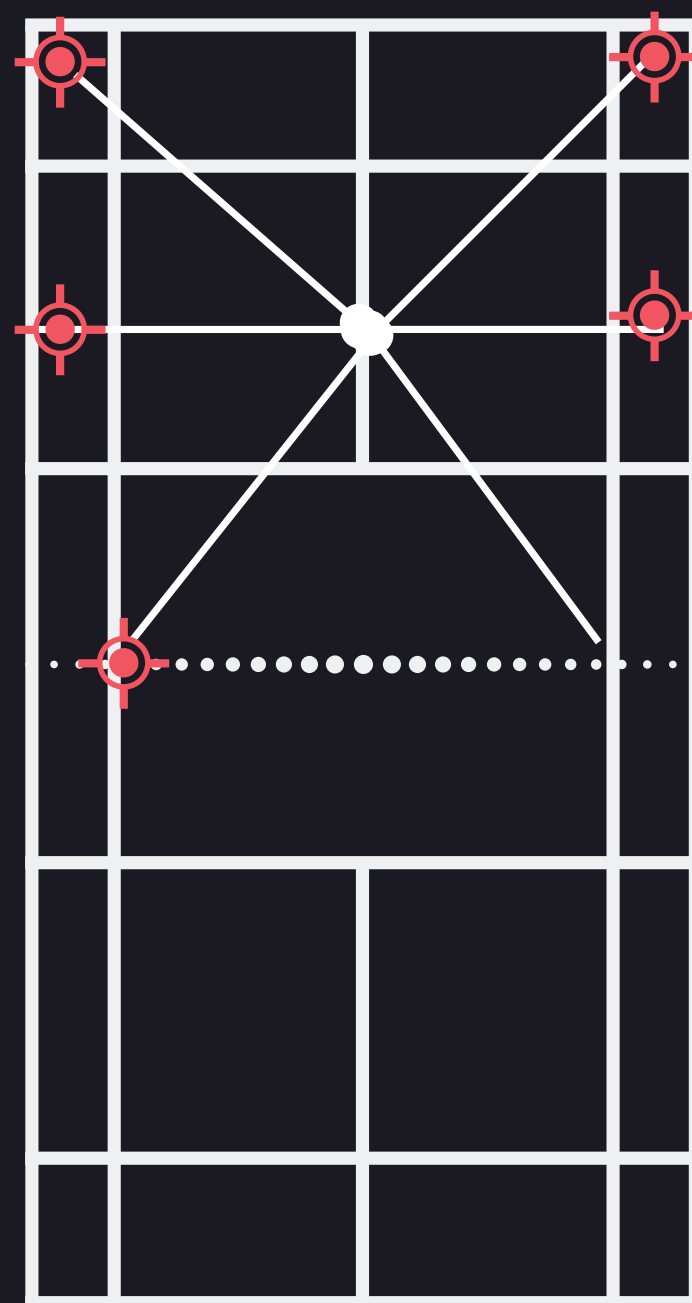
Opwarmen (5 min)



Trainer coördineert
opwarming



Oefening loopspel (5 min)



OEFENING 1 - VOETENWERK MET VERPLAATSEN SHUTTLE (5-7 MIN)

Alvorens er wordt ingeslaan, doen we een oefening zonder racket. Elke speler zet een shuttle in 5 van de 6 uithoeken van het enkelspel terrein (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.

OEFENING 2 - 3 HOEKEN TEGEN 1 HOEK (16MIN)

De aangever begint in de forehand hoek in het voorveld. Hij mag lob rechtdoor en cross spelen en een korte push richting servicelijn rechtdoor. De enige hoek waar hij dus niet mag spelen is de cross kort. De werker brengt alles neerwaarts terug naar de hoek waar de aangever in staat.

Er wordt gewerkt gedurende 1 minuut en dan wordt er gewisseld van functie. Er wordt echter telkens van hoek veranderd. Nadat beide spelers hebben aangegeven vanuit de forehand hoek in het voorveld, geven ze de volgende reeks aan vanuit de backhand hoek vooraan.

Nadat het voorveld aan de beurt is gekomen, wordt er aangegeven vanuit het achterveld. Hier mag door de aangever de drop rechtdoor en cross gespeeld worden, alsook de clear rechtdoor. Elke speler moet 2x aangeven vanuit elke hoek. Dit brengt de tijd van deze oefening op 16 minuten.

VIDEO MET DEMONSTRATIE

https://www.youtube.com/watch?v=QcE9XP-x3_U

OEFENING 3 - 2 VS 1

2 spelers per terrein, één aanvaller en één verdediger. De verdediger start de oefening met een hoge lob in het achterveld, waarop de aanvaller een neerwaartse slag speelt (smash, trage drop, slice drop,..). De verdediger op zijn beurt, blokt deze aanval naar de servicelijn. De aanvaller stapt het veld in na zijn aanval en gaat deze korte verdediging terug pushen naar de servicelijn van de verdediger. Deze speelt op zijn/haar beurt dan weer een hoge lob waarop terug kan aangevallen worden.

MOGELIJKE VARIATIES

- De aanval moet altijd rechtdoor of cross zijn
- De verdediging moet altijd van de aanvaller weg gespeeld worden (naar de tegenovergestelde hoek van waaruit wordt aangevallen)
- Aanval moet afwisselend cross en rechtdoor gespeeld worden

2 VS 1 ENKELWEDSTRIJDJES (10 MIN)

VRIJE WEDSTRIJDJES TER AFSLUITING

De spelers spelen 2 tegen 1 enkelwedstrijdjes met normale regels. Het enige verschil is dat de speler die alleen staat geen voorveld heeft, alles wat voor de servicelijn valt bij hem/haar is dus buiten. Er wordt gespeeld tot 11 punten.

Indien de speler die alleen staat erin slaagt om te winnen, moet het duo aan de andere kant een fysieke oefening naar keuze doen.



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.

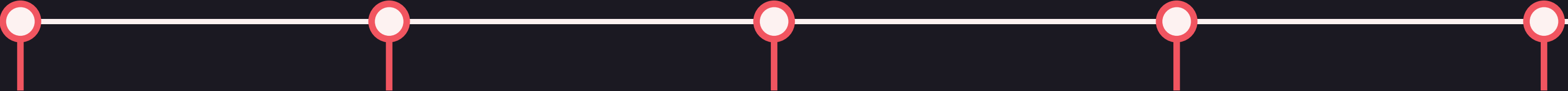
LES 3

GEVORDERDEN

LES 3

- Opwarming + inslaan (10')
- 1 - Vlak spel tegen de muur (10')
- 2 - Boxgame (10')
 - Keizertornooi
- 3 - Tapping defending (10')
 - Variatie
- 4 - Hoge smash verdediging (10')
 - Aandachtspunten
 - Variatie
- 5 - 2 vs 1 verdediging

AAN DE SLAG



OEFENING 1

Vlak spel (10')

OEFENING 2

Boxgame (10')

OEFENING 3

Tapping defending
(10')

OEFENING 4

Hoge smash
verdediging (10')

OEFENING 5

2 vs 1 verdediging
(10')

BEGIN TRAINING (10MIN)



Opwarmen (5 min)



Trainer coördineert
opwarming



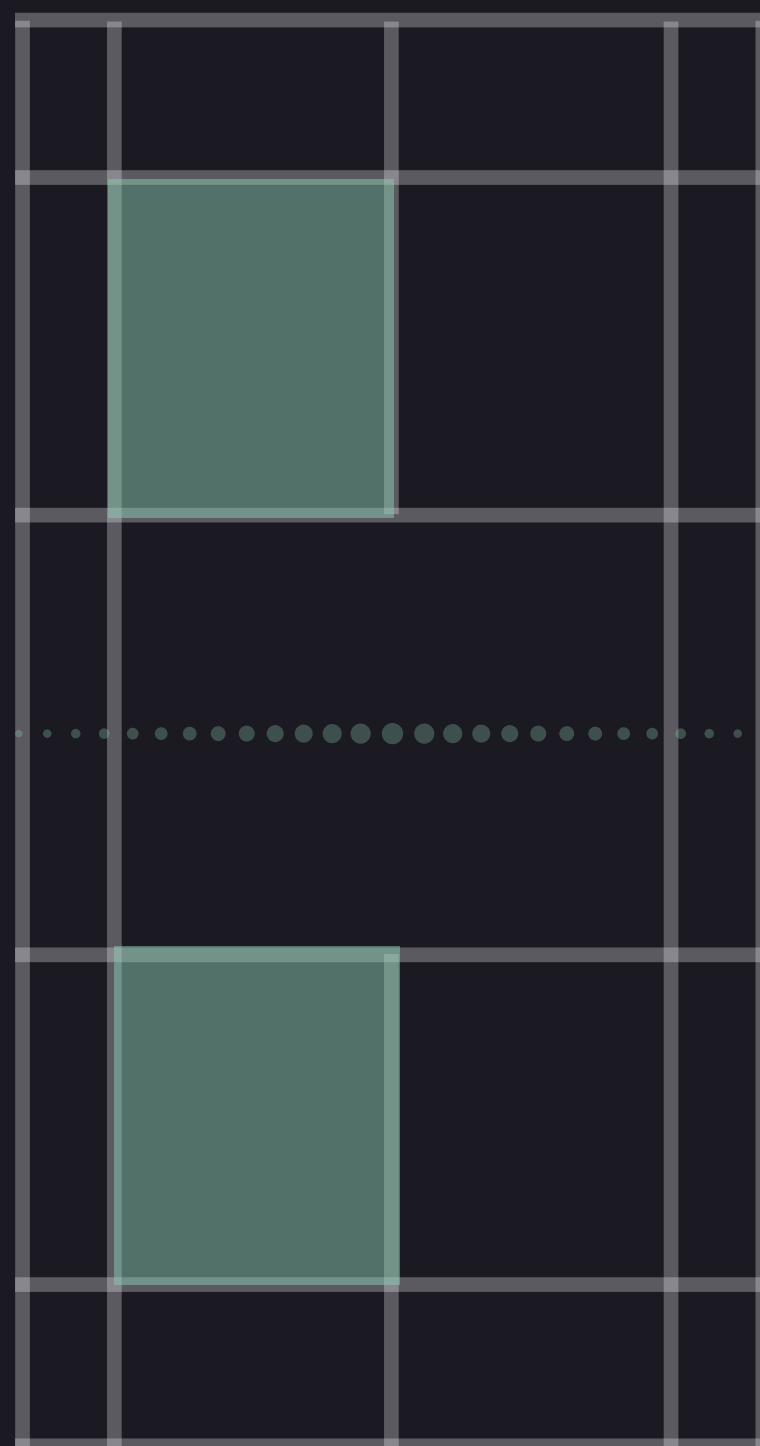
Inslaan (5 min)

OEFENING 1 - VLAK SPEL TEGEN DE MUUR (7MIN)

Spelers gaan alleen tegenover een muur staan en slaan vlakke ballen tegen de muur. De bedoeling is om dit zo lang mogelijk vol te houden zonder dat de shuttle op de grond valt. Dit wordt gedemonstreerd in het begin van onderstaande video:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=N13KYGWPYKU](https://www.youtube.com/watch?v=N13KYGWPYKU)

5 x 40 seconden met 20 seconden rust.



OEFENING 2 - WEDSTRIJDVORM: BOXGAME MET DOORSCHUIFSYSTEEM (10MIN)

Er worden wedstrijdjjes op een half terrein gespeeld waarbij zowel het voorveld als het achterveld niet meetellen. Enkel het grote vak in het middel van het veld en de tramlijn ernaast tellen dus. Dit is een uitstekende oefening voor dubbelspel aangezien spelers genoodzaakt zijn veel vlakke slagen te gebruiken.

KEIZERTOERNOOI

Spelen tot 7. Als er ergens iemand 7 punten behaalt, roept hij stop en schuiven alle winnaars een veldje op richting het aangeduide winnaarsveld.



OEFENING 3

“TAPPING DEFENDING” (10 MIN)

2 spelers per half terrein

Één speler staat aan de servicelijn en slaat neerwaarts naar de speler aan de overkant die ongeveer in het midden van het veld in een verdedigende positie staat. De verdediger slaat de shuttle terug naar de aanvaller aan het net zodat deze de shuttle bovenhands weer neerwaarts richting de verdediger kan slaan.

- 1 minuut werken, dan wisselen van functie. Elk 5x.

VARIATIE

Deze oefening kan ook in een 2 tegen 1 vorm gegoten worden waarbij er 3 spelers op een volledig terrein staan. De aanvallers staan naast elkaar aan het net zodat de verdediger zowel rechtdoor als diagonaal kan verdedigen.

OEFENING 4 - HOGE SMASH VERDEDIGING (10MIN)

Deze verdediging is iets moeilijker, maar kan zeer efficiënt zijn in het dubbelspel. We werken met 2 spelers per half terrein. De verdediger brengt de shuttle hoog naar het achterveld van de aanvaller. De aanvaller smasht rechtdoor op de verdediger. Bij aanvang van de oefening wordt er recht in de backhand van de verdediger gesmasht zodat deze zich niet teveel moet verplaatsen en de beste kans heeft om een goede hoge verdediging te spelen. De trainer geeft volgende aandachtspunten voor de verdediger:

AANDACHTSPUNTEN

- De racketgrip los in de hand houden
- Los en ontspannen op de benen staan. Benen zo goed als naast elkaar.
- De elleboog voor het lichaam houden.

Onderstaande video geeft een goede demonstratie van een goede hoge smashverdediging met bijbehorende aandachtspunten:

<https://www.youtube.com/watch?v=PKEb8ffTi3k>

VARIATIE

Ook deze oefening kan in een 2 tegen 1 vorm uitgevoerd worden waarbij de aanvallers in beide hoeken in het achterveld staan. De verdediger verdedigt zijn half terrein en kan bijgevolg rechtdoor en diagonaal hoog verdedigen.

OEFENING 5 - 2 TEGEN 1 VERDEDIGING OP EEN HALF TERREIN (15 MIN)

Er wordt gewerkt met 2 aanvallers die achter elkaar staan op een half terrein en 1 verdediger aan de overkant. De aanvallers brengen de shuttle steeds naar beneden met smashes/drops/slices, etc... De voorspeler let er echter wel op dat hij niet te hard of roekeloos afmaakt, de bedoeling is dat de verdediger een kans krijgt.

De verdediger mag dus zowel de hoge, vlakke en korte verdediging spelen. Hij moet leren aanvoelen welke verdediging gespeeld wordt op welke soort aanvallen.

1minuut werken, dan doorschuiven, 5x elke positie uitvoeren (=15min)



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 4

GEVORDERDEN

LES 4

- Opwarming + inslaan (10')
- 1 - Extra opwarming - lungen (5-7')
- 2 - Smash verdediging (10')
- 3 - Smash verdediging in rallyvorm (10')
- 4 - 2 tegen 1 verdediging (10')
 - Voorwaarden
- Wedstrijdjes (10')
 - Variaties

AAN DE SLAG



BEGIN TRAINING (10MIN)



Opwarmen (5 min)



Trainer coördineert
opwarming



Inslaan (5 min)

OEFENING 1 - EXTRA OPWARMING – LUNGES (5-7MIN)

<https://www.youtube.com/watch?v=KwU3UwV3f6M>

Bovenstaande video demonstreert de uitvalspas. Het is belangrijk dat we de hamstrings, enkels en knieën los en warm krijgen alvorens over te gaan naar een training op enkel verdediging.

- 10 uitvalspassen naar beide hoeken in het voorveld.
- 30 seconden rust tussen de reeksen.
- 5 reeksen

1.





OEFENING 2 - SMASH VERDEDIGING (10MIN)

Video met aandachtspunten voor de enkel smash verdediging.

<https://www.youtube.com/watch?v=m6fbB6QptHY>

Dit kan met 2 of met 4 spelers per veld, naargelang de variatie van de oefening. In de meest eenvoudige variatie geeft de verdediger een lob naar een van de 2 hoeken en neemt hij vervolgens in het centrum van het veld plaats om te verdedigen. De aanvaller smasht deze lob rechtdoor langs de lijn waarop de verdediger een goede block probeert te spelen, rechtdoor of cross.

12 shuttles, elk 4 reeksen.

OEFENING 3 - SMASH VERDEDIGING IN RALLYVORM (10MIN)

Oefening 1 kan ook in rallyvorm uitgevoerd worden. In dit geval kunnen we maximum met 2 spelers per veld werken. De aanvaller stapt na zijn smash het veld in en de verdediger speelt de smash kort terug over het net. De aanvaller speelt hierop een korte push terug naar de verdediger. Deze krijgt hier opnieuw de kans om een hoge verdediging te spelen naar het achterveld waarop de aanvaller weer kan smashen.

Om de oefening fysiek haalbaarder te maken kunnen er enkele korte slagen na elkaar gespeeld worden in het voorveld alvorens de verdediger weer de lob speelt. Zo moet de aanvaller niet heel de tijd van voor naar achter lopen om aan te vallen.

OEFENING 4 - 2 TEGEN 1 VERDEDIGING VOLLEDIG ENKELVELD (15MIN)

2 aanvallers staan achter elkaar en hebben het volledige enkelveld. De verdediger staat alleen. De rally begint met een opslag aan een van beide kanten. Vervolgens probeert de verdediger zolang mogelijk te overleven tegen de 2 aanvallers. Er kunnen mogelijke voorwaarden ingevoerd worden om de verdediger op specifieke dingen te laten werken.

MOGELIJKE VOORWAARDEN:

- De verdediger moet altijd diagonaal of rechtdoor spelen
- De voorspeler van het aanvallende duo gaat duidelijk aan een van de 2 kanten van het veld staan, het is de bedoeling dat de verdediger dit ziet en vervolgens zijn verdediging naar de andere kant slaat.



WEDSTRIJDJES (10MIN)

AFSLUITING

Er worden wedstrijdjjes enkel gespeeld op volledig terrein. Er wordt gespeeld tot setjes van 7 punten.

MOGELIJKE VARIATIE

Een mogelijke variatie is dat er verplicht hoog geserveerd moet worden en dat het achterveld op deze service buiten is. Op deze manier wordt de verdediging werkelijk op de proef gesteld.



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.

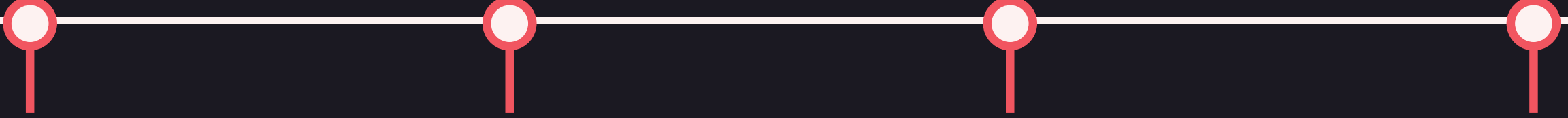
LES 5

GEVORDERDEN

LES 5

- Opwarming + inslaan (10')
- Blok 1
 - 1 - Smash - netkill
 - 2 - Voetenwerk
 - 3 - Drop
 - 4 - Sprintjes
- Blok 2
 - 1 - Smashes
 - 2 - Clear
 - 3 - Vierkant lopen
 - 4 - Shuttles multifeed
- Blok 3
 - 1 - Smash - netkill
 - 2 - Aanval dubbelspel
 - 3 - Suïcides

AAN DE SLAG



OPWARMING

+ inslaan (10')

BLOK 1

4 oefeningen

BLOK 2

4 oefeningen

BLOK 3

3 oefeningen

BEGIN TRAINING (10MIN)



Opwarmen (5 min)



Trainer coördineert
opwarming



Inslaan (5 min)

OPWARMING (10MIN)

Belangrijk is dat de spelers extra goed opgewarmd zijn voor deze training, maak dit duidelijk!



De training bestaat uit 3 blokken van 4 oefeningen. De timing varieert van oefening tot oefening. Tussen elke blok nemen de spelers 90 seconden rust.

BLOK 1

OEFENING 1: SMASH – NET KILL

Op een half terrein krijgt de werker een lob rechte door van de verdediger, die 8 shuttles in zijn hand heeft, die smasht hij rechte door op de verdediger. De verdediger verdedigt dezelfde shuttle kort en hoog genoeg terug zodat de aanvaller kan inkomen en kan aftikken. Dan brengt de verdediger de 2de shuttle in het spel door weer een lob aan te geven voor de smash.

- 8 shuttles (8 keer smash + aftikken) 4x elk.

OEFENING 2: VOETENWERK

De aangever en de werker staan aan dezelfde kant van het net. De aangever staat op de T en wijst met zijn racket naar een van de 4 hoeken. De werker voert vervolgens het correcte voetenwerk uit naar de hoek.

4 keer 25 seconden werken met 5 seconden om van functie te wisselen.

- 2 keer verdedigend voetenwerk
- 2 keer aanvallend voetenwerk

OEFENING 3: DROPS OVER HELE BREEDTE VAN HET VELD

Een voorspeler speelt lobs over de hele breedte van het veld naar een achterveldspeler aan de overkant. Deze speelt dropshots over de hele breedte van het veld. De verdediger probeert deze allemaal te pakken en terug te lob'en.

1min werken, dan 5 seconden om te wisselen van functie. 5 keer elk.

OEFENING 4: SPRINTJES VOOR/ACHTER

Iedereen neemt plaats achter het veld. Zodra de oefening start sprint je naar de servicelijn en loop je vervolgens achteruit weer terug tot aan de achterkant van het veld.

20 seconden sprint / 15 seconden rust 6 keer

BLOK 2

OEFENING 1: 16 SMASHES

De aangever geeft 16 lobs na elkaar aan waarop de werker telkens zo hard mogelijk smasht. De volgende lob wordt gespeeld zodra de werker zijn smash raakt.

- 16 shuttles elk 3 keer

OEFENING 2: CLEARS OVER BREEDTE VAN HET VELD

Beide spelers nemen plaats in het achterveld. Ze spelen snelle clears naar elkaar over de hele breedte van het achterveld. Bedoeling is om elkaar onder druk te zetten en te doen werken om telkens juist onder de clear te komen. Dit kan met 4 op een veld uitgevoerd worden waarbij het andere duo netshots speelt over de hele breedte van het voorveld.

- 45seconden werken clears, dan 45 seconden netshots.

OEFENING 3: VIERKANT LOPEN

De spelers sprinten rond de 2 boxvakken van het badmintonveld. De lijnen in de lengte worden respectievelijk vooruit en achteruit gelopen. De zijlijnen worden met bijtrekpassen afgewerkt.

- 20 seconden sprint, 20 rust 5keer.

OEFENING 4: 16 SHUTTLES MULTIFEED OVER HELE ENKELVELD.

De aangever heeft 16 shuttles in de hand en geeft deze aan over hete volledige enkelveld. Bedoeling is wel dat de werker kan aanvallen op deze shuttles en overal bovenhandse raakpunten kan hebben.

- 16 shuttles, 4 keer elk.

BLOK 2

OEFENING 1: SMASH - NET KILL

- De aangever geeft 16 shuttles snel opeenvolgend aan in het achterveld.

OEFENING 2: 16 SHUTTLES AANVAL DUBBELSPEL

- De aangever geeft 16 shuttles snel opeenvolgend aan in het achterveld.

OEFENING 3: SUÏCIDES

Spelers nemen plaats aan de zijkant van het eerste veld. Ze lopen over de breedte tot aan de andere kant en vervolgens terug. Hierna doen ze hetzelfde maar over de breedte van 2 velden. Tenslotte doen ze dit over 3 hele velden.

- Kort: 1 veld, terug, 2 velden, terug, 3 velden terug is 1 reeks

We voeren 10 reeksen uit.

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.