

LESSENPAKKET SENIOREN

START 2
BADMINTON



START 2 BADMINTON



Shuttle to succes - Badminton Vlaanderen.

INHOUDSOPGAVE

- Les 1

- Vlak spel (5-7')
- Aanval achterveld (10')
- Vlinder oefening (20')
- 3 hoeken tegen 1 hoek (16')
- Wedstrijdjes (10')

- Les 2

- Voetenwerk met tennisbal (5-7')
- Lob voorveld (10')
- Voor/achter bewegen (10')
- Wedstrijdjes 2 tegen 1 (20')

- Les 3

- Tegen de muur slaan (5')
- Drive (20')
- 2 tegen 1 verdediging half terrein (15')
- Wedstrijdjes (15')

- Les 4

- Dropshots (10')
- Lob (10')
- Smash (10')
- Netshots (10')
- Clear (10')

- Les 5

- Boxgame (10')
- 2 tegen 2 aanval/verdediging (30')
- Wedstrijden dubbel (10')

LES 1

SENIOREN

LES 1

- Opwarming (10')
 - Inlopen
- 1 - Vlak spel (5-7')
- 2 - Vlinder oefening (20')
 - Variatie
- 3 - 3 hoeken tegen 1 hoek (16')
 - Video
- Wedstrijdjes (10')
- Cooling down

AAN DE SLAG



BEGIN TRAINING (10MIN)



Opwarmen (5 min)



Trainer coördineert
opwarming



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 - VLAK SPEL OVER DE BREEDTE VAN HET VELD (5-7MIN)

De spelers gaan per 2 aan dezelfde kant van het net in de tramlijn staan. Ze zetten hun voeten in de tramlijn en gaan tegenover elkaar staan aan weerszijden van het veld. Ze spelen vlakke shots naar elkaar gedurende enkele 5-7 minuten

Bedoeling hier is dat je niet met je voeten uit de tramlijn stapt. De shots moeten dus wel vrij precies ingespeeld worden. Als je 3 keer buiten de tramlijn stapt met je voet, moet je van partner wisselen.

OEFENING 2 - DE 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:

Hoge service - drop - netdrop - lob - drop - ...

MOGELIJKE VARIATIE

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.



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

De aangever begint in de forehand hoek in het voorveld. Hij mag de lob rechtdoor en diagonaal spelen en een korte push richting servicelijn rechtdoor. De enige hoek waar hij dus niet mag spelen is diagonaal 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 van voor.

Nadat het voorveld aan de beurt is gekomen, wordt er aangegeven vanuit het achterveld. Hier mag door de aangever de drop rechtdoor en diagonaal 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

WEDSTRIJDJES (10MIN)

AFSLUITING

Afgesloten kan er worden met enkelwedstrijdjes half veld met doorschuifstelsel. Er kunnen voorwaarden opgesteld worden die de spelers motiveren om de slagvastheid van de training door te trekken naar de wedstrijden:

Er wordt gespeeld tegen alle andere spelers en telkens setjes van 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 2

SENIOREN

LES 2

- Opwarming (10')
 - Inlopen
 - Stretchen
 - Inslaan
- 1 - Voetenwerk met tennisbal (5-7')
- 2 - Lob voorveld (10')
 - Video
 - Variatie
- 3 - Voor/achter bewegen (10')
 - Variatie
- 4 - Wedstrijdjes 2 tegen 1 (20')
- Cooling down

AAN DE SLAG



OPWARMING

Inlopen + stretchen +
inslaan (10')



OEFENING 1

Voetenwerk met
tennisbal (5-7')



OEFENING 2

Lob voorveld (10')



OEFENING 3

Voor/achter bewegen
(10')



WEDSTRIJDJES

2 tegen 1 (20')

BEGIN TRAINING (10MIN)



Opwarmen (5 min)



Stretchen



Inslaan (5 min)

A badminton player is shown in a dynamic stretching pose on a wooden court floor. The player is shirtless, wearing shorts and sneakers, with one leg extended back and arms reaching forward. The background is a dark, blurred image of a badminton court with visible lines and a net. The text 'STRETCHEN' is prominently displayed in large, white, sans-serif capital letters. Below it, a paragraph of text explains the purpose of the stretching session. At the bottom left, the text 'Start 2 Badminton | Badminton Vlaanderen' is visible. A red rectangular block is located at the bottom right corner.

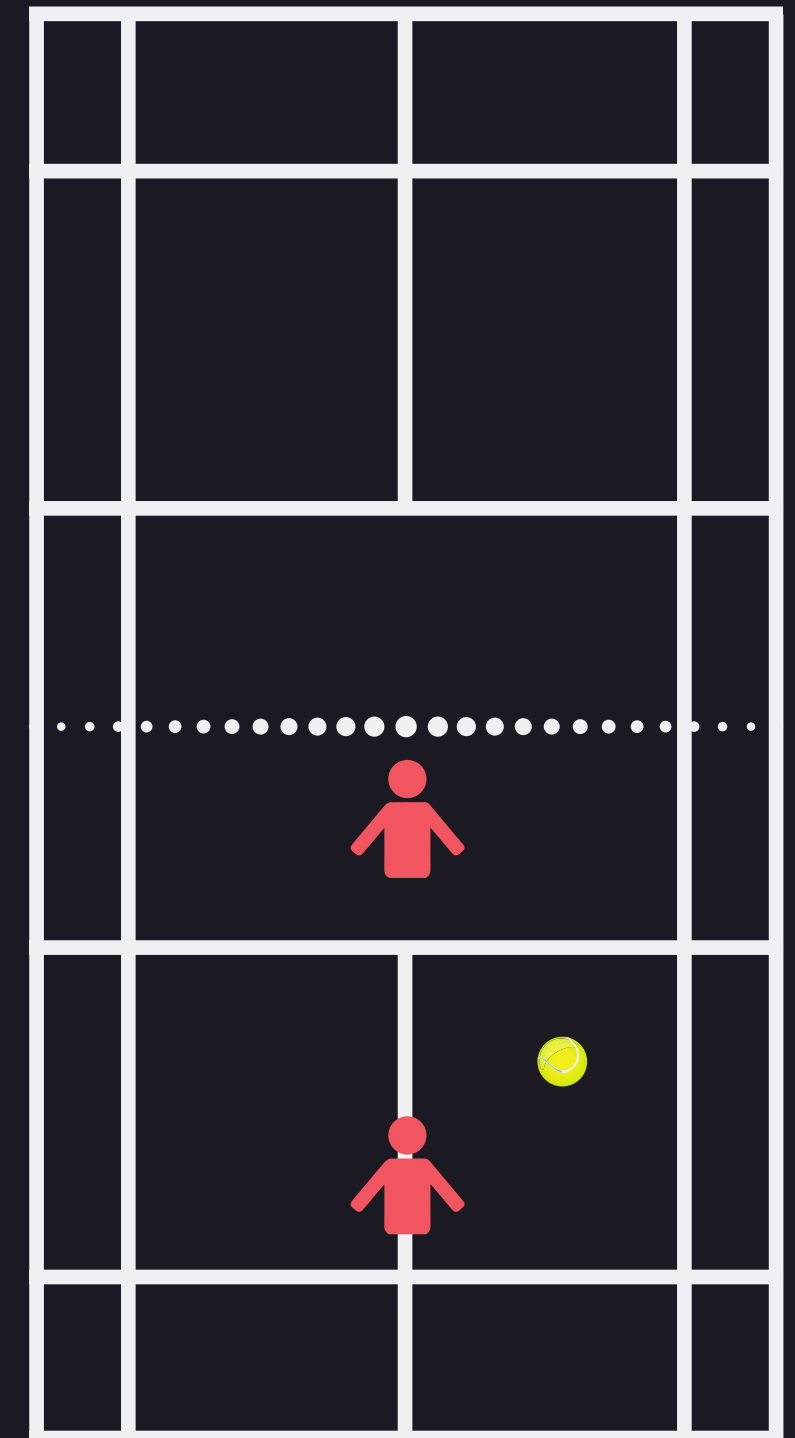
STRETCHEN

De spelers gaan in een cirkel zitten en de trainer toont verschillende stretchoefeningen voor het onderlichaam. We gaan vandaag werken op bewegen over het veld dus het lichaam moet soepel en flexibel opgewarmd worden.

OEFENING 1 - VOETENWERK MET TENNISBAL (5-7 MIN)

De spelers gaan per 2 aan 1 kant van het net staan op een volledig terrein. De aangever staat met een tennisbal in de hand op de T en gooit deze onderhands in een boogje naar een van de 4 hoeken. De bedoeling is dat de werker het juiste voetenwerk uitvoert naar de hoek in kwestie en de tennisbal na 1 keer botsen vangt. Vervolgens gooit hij de bal terug naar de aangever die vervolgens de bal naar een nieuwe hoek werpt.

ZO WORDEN ER 12 HOEKEN AFGEWERKT, ELKE SPELER 3 KEER



OEFENING 2 - LOB VOORVELD

WILLEKEURIGE HOEK (10 MIN)

De aangever heeft 12 shuttles in de hand en staat dichtbij het net in het midden van het veld. De andere speler staat in het centrum van het veld aan de overkant. De aangever speelt de shuttle kort in een van de 2 hoeken in het voorveld. De werker voert een juist voetenwerk uit naar de hoek in kwestie en speelt een lift naar het achterveld. Deze laat de aangever gewoon vliegen. De werker gaat terug naar het centrum en zet zich klaar voor de volgende shuttle.

Het juiste voetenwerk naar de hoeken in kwestie wordt voorgedaan in onderstaand filmpje:

<https://www.youtube.com/watch?v=I9ALMfFaIE>

Voor een iets meer gedetailleerde uitleg i.v.m de uitvalspas, gelieve deze video te raadplegen:

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

MOGELIJKE VARIATIE:

De werkende speler staat met zijn rug naar de aangever, deze roept ja op het moment dat hij slaat. Dan draait de werker zich om en probeert hij zo snel mogelijk te zien naar welke hoek hij moet om de shuttle te liften. Extra voorwaarde: er kunnen 2 hoepels in het achterveld in beide hoeken gelegd worden. De spelers kunnen proberen de shuttle hierin te liften.

OEFENING 3 - VOOR/ACHTER BEWEGEN (10MIN)

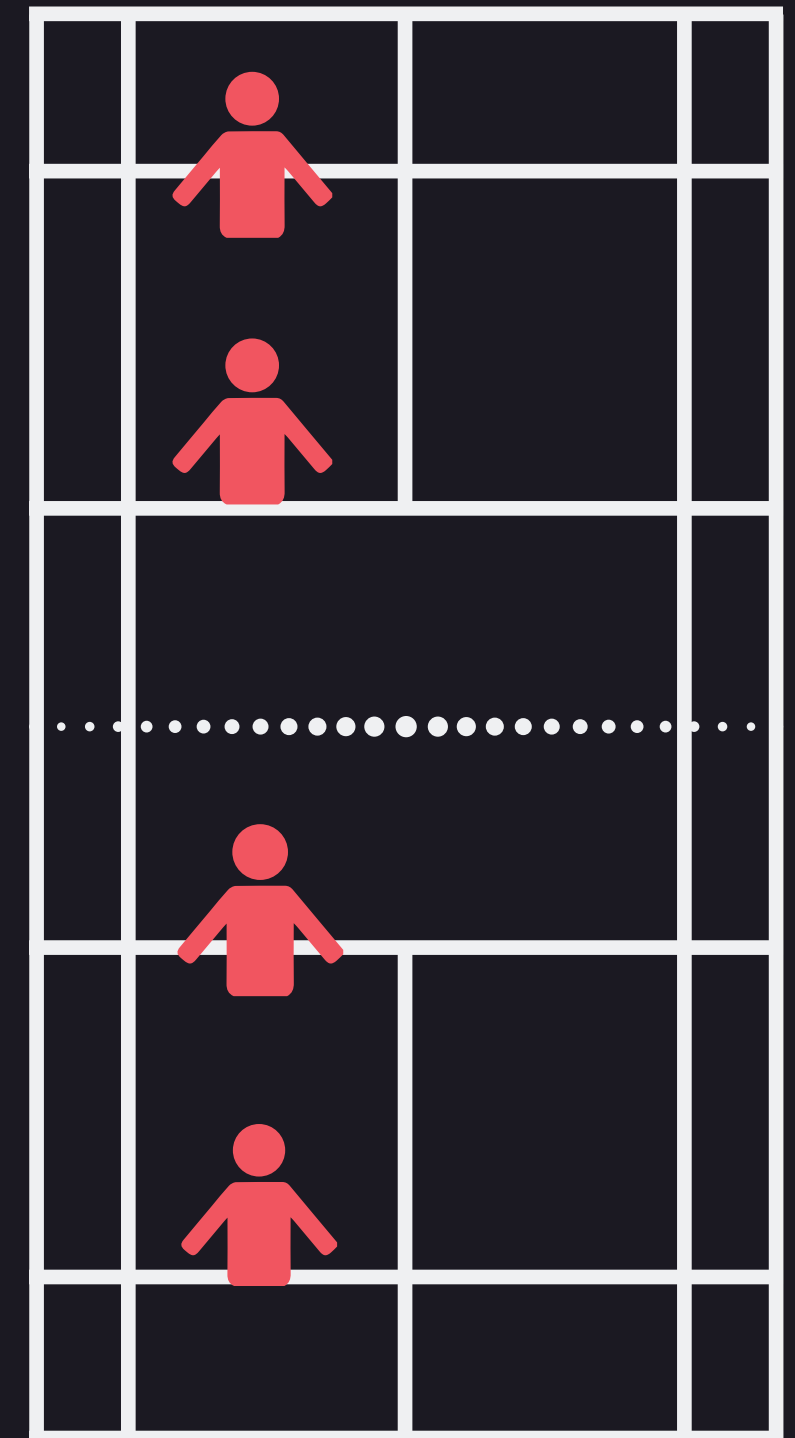
Spelers staan per 2 op een half terrein. Een speler staat in het achterveld en mag zowel kort als ver naar de tegenspeler slaan. Deze moet alles terug naar het achterveld aan de overkant brengen. Dit is een oefening op voorwaarts en achterwaarts bewegen op het veld.

Spelers moeten zelf inschatten tot wat hun tegenspeler in staat is. Als hij moeite heeft om shuttles uit het achterveld ver genoeg terug te spelen kan er afgesproken worden dat er maar tot aan de eerste tramlijn in het achterveld gespeeld mag worden.

1 minuut en dan wisselen van functie, 5x elk.

VARIATIE

Dit kan ook op gekruist half veld uitgevoerd worden. De spelers staan hier diagonaal tegenover elkaar en spelen cross clear of cross drop.



OEFENING 4 - WEDSTRIJDJES 2 TEGEN 1 MET VOORWAARDEN (20MIN)

Een goede oefening op bewegen op het veld is tegen 2 tegenspelers spelen. De shuttles komen in deze situatie sneller terug dan tegen een enkele tegenstander, wat het noodzakelijk maakt om sneller te bewegen op het veld.

Er wordt gewoon geserveerd volgens de gewone regels van het enkelspel maar er kunnen enkele voorwaarden opgelegd worden op basis van de niveauverschillen tussen de spelers.

Manieren om het eenvoudiger te maken voor de speler alleen:

- Het duo heeft ook de tramlijnen bij het terrein
- De speler alleen heeft geen voorveld of achterveld (of allebei)
- Het duo mag niet smashen, of mag bijvoorbeeld enkel rechtdoor smashen
-

De speler alleen krijgt een bepaalde voorsprong in het setje tot 11 (bv. 3-0 voorsprong bij aanvang). Er wordt hier regelmatig doorgeschoven zodat je tegen iedereen van de groep eens speelt.

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

SENIOREN

LES 3

- Opwarming (10')
 - Inslaan
- 1 - Tegen de muur slaan (5')
- 2 - Drive (20')
 - Variaties
- 3 - 2 tegen 1 verdediging half terrein (15')
- Wedstrijdjes (15')
- Cooling down

AAN DE SLAG



BEGIN TRAINING (10MIN)



Opwarmen (5 min)



Trainer coördineert
opwarming



Inslaan (5 min)

OEFENING 1 - TEGEN DE MUUR SLAAN (5MIN)

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>

5x40 seconden met 20 seconden rust.

OEFENING 2 - DE DRIVE (20 MIN)

Spelers gaan per 2 op een half terrein staan aan weerszijden van het net. Ze spelen vlakke slagen naar elkaar en letten op telkens de juiste grip. Dit wordt gedemonstreerd in onderstaand filmpje:

<https://www.youtube.com/watch?v=kRtS6iE04cw>

VARIATIES

Zie 3 variaties volgende pagina.

VARIATIES DRIVE

VARIATIE 1

Er kan gevarieerd worden met de positie waarop de 2 spelers vlak naar elkaar spelen, zo kunnen ze dichterbij of verder van het net gaan staan.

Extra moeilijkheid (hangt af van niveau spelers) is om deze oefening met 2 shuttles te doen: zodra de tegenstander de shuttle terug gaat spelen, brengt de eerste speler een nieuwe shuttle erbij in. Zo probeert het duo deze 2 shuttles zo lang mogelijk naar elkaar te slaan.

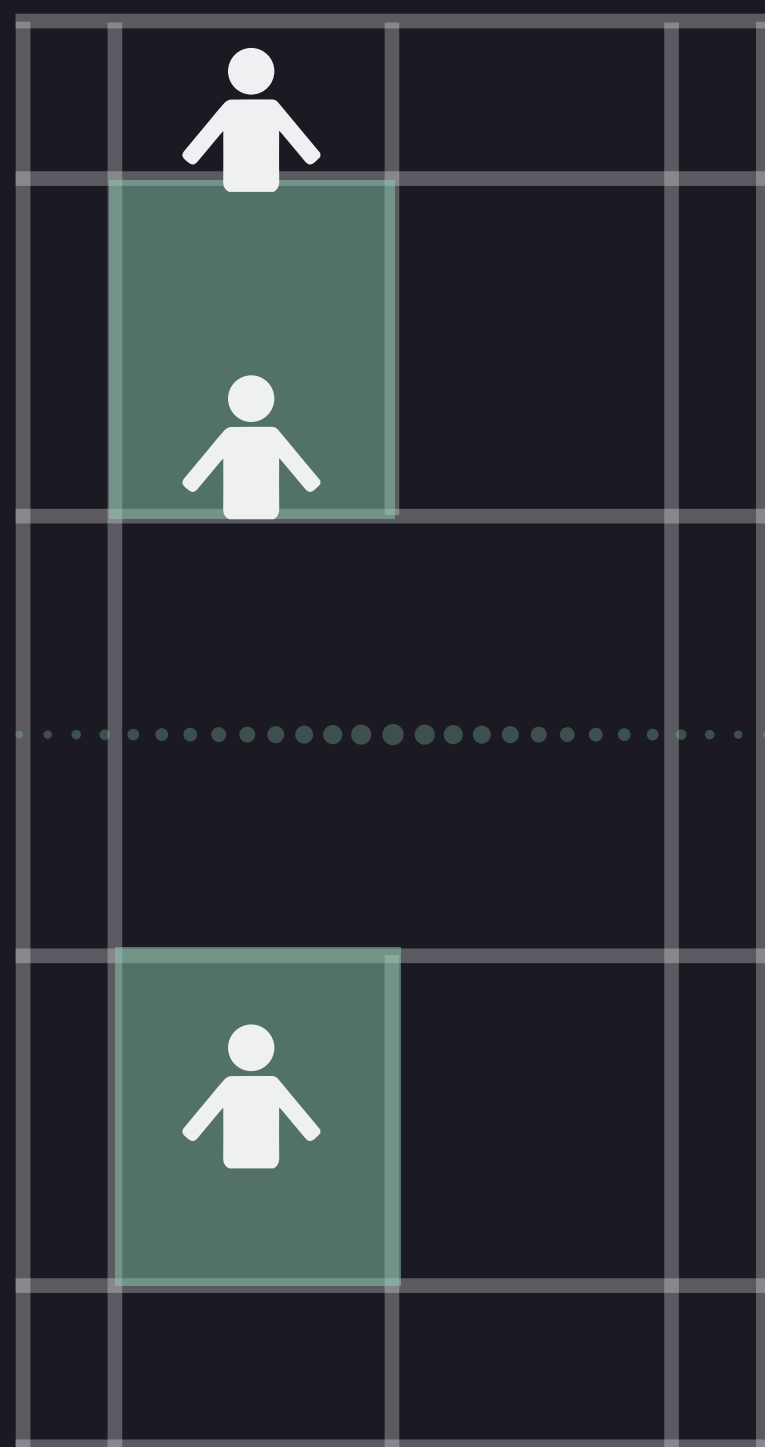
VARIATIE 2

Een van de 2 spelers kan dichterbij het net komen staan en neerwaarts spelen zodat de andere speler hem onderhands moet terug verdedigen. Dit kan om de beurt een minuut lang gedaan worden.

VARIATIE 3

Eens er enkele vlakke drives gespeeld zijn, mag een van de 2 spelers beslissen om te versnellen. Hij begint hardere shots te spelen en richting het net op te schuiven door in te stappen met de racketvoet.

Uiteindelijk probeert hij het punt te scoren. De verdediger probeert in deze situatie zo lang mogelijk in de rally te blijven.



OEFENING 3 - 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.

WEDSTRIJDJES (15MIN)

AFSLUITING

Er worden willekeurig rackets getrokken door de trainer. Deze duo's nemen het tegen elkaar op in een setje tot 11. Eens deze wedstrijd erop zit worden er opnieuw rackets getrokken. Zo speelt iedereen eens regelmatig met een andere partner.



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

SENIOREN

LES 4

- Opwarming (10')
 - Inslaan
- 1 - Dropshots (10')
- 2 - Lob (10')
- 3 - Smash (10')
- 4 - Netshots (10')
- 5 - Clear (10')
- Cooling down

AAN DE SLAG



BEGIN TRAINING (10MIN)



Opwarmen (5 min)



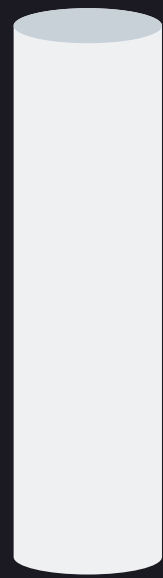
Trainer coördineert
opwarming



Inslaan (5 min)

BEGIN TRAINING

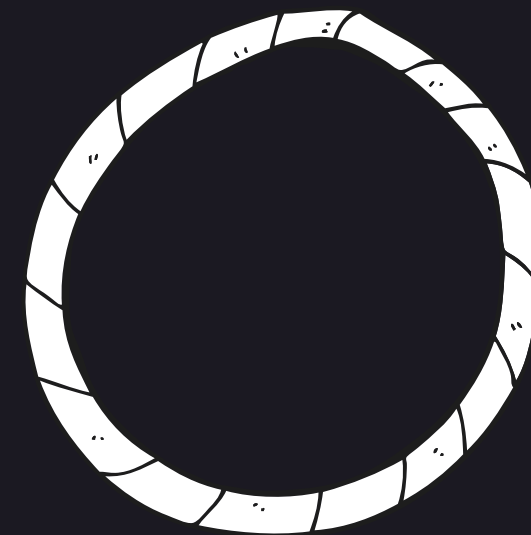
VOOR DEZE TRAINING IS HET AANGERADEN OM EXTRA MATERIAAL TE VOORZIEN. ALLE ZAKEN DIE KUNNEN DIENEN ALS DOEL OM NAAR TE MIKKEN ZIJN GOED:



Lege kokers



Kleine mandjes



Hoepels

Er kan een overkoepelende competitie gemaakt worden van deze training

OEFENING 1 - DROP SHOTS

In beide hoeken in het voorveld worden doelen geplaatst (liefst een hoepel). De werker krijgt 12 lobs aangegeven door zijn partner en doet de volgende reeksen:

- 12 drops rechtdoor
- 12 drops cross
- 12 drops afwisselend

Per keer dat de shuttle in de hoepel beland krijgt de speler een punt.

OEFENING 2 - LOB

Nu worden de doeltjes verplaatst naar de 2 hoeken in het achterveld, ook liefst 2 hoepels. De werkende speler krijgt 12 shuttles aangegooid in het voorveld en probeert deze te lob'en in de hoepels:

- 12 drops rechtdoor
- 12 drops cross
- 12 drops afwisselend

Per keer dat de shuttle in de hoepel beland krijgt de speler een punt.

OEFENING 3 - SMASH

Voor deze oefening zijn lege shuttlekokers beter geschikt aangezien ze omver geslagen kunnen worden, wat het leuker maakt. De werker krijgt 12 shuttles aangegeven in het achterveld en werkt net zoals de vorige oefening:

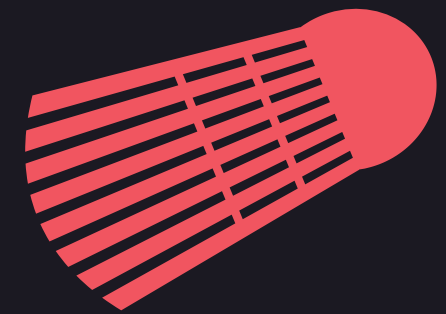
- 12 drops rechtdoor
- 12 drops cross
- 12 drops afwisselend

De kokers worden naast elkaar aan beide zijlijnen gezet. Het maximum punten dat dus gescoord kan worden per reeks is 6 (als je alle 6 kokers weet omver te slaan).



OEFENING 4 - NETSHOTS

Voor deze oefening is geen doel nodig. De speler krijgt 12 korte shuttles aangegooid in het voorveld, vlakbij het net. Hierop speelt hij/zij een netdrop rechtdoor. Punten vallen te verdienen door de netband te raken wanneer de shuttle over het net vliegt. Enige vereiste is dat het een legaal shot moet betreffen en de shuttle aan de andere kant van het net moet vallen. Per netband geraakt krijg je 1 punt.



OEFENING 5 - DE CLEAR

De hoepels worden weer in het achterveld gelegd. De speler krijgt 12 lobs aangespeeld in een van de 2 hoeken in het achterveld en probeert vervolgens in de hoepels te clearen.

- 12 drops rechtdoor
- 12 drops cross
- 12 drops afwisselend

Aan het einde van de training worden alle punten opgeteld die behaald werden bij de verschillende oefeningen. De speler die de meeste punten wist te scoren kan eventueel een prijs krijgen van de trainer!

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.

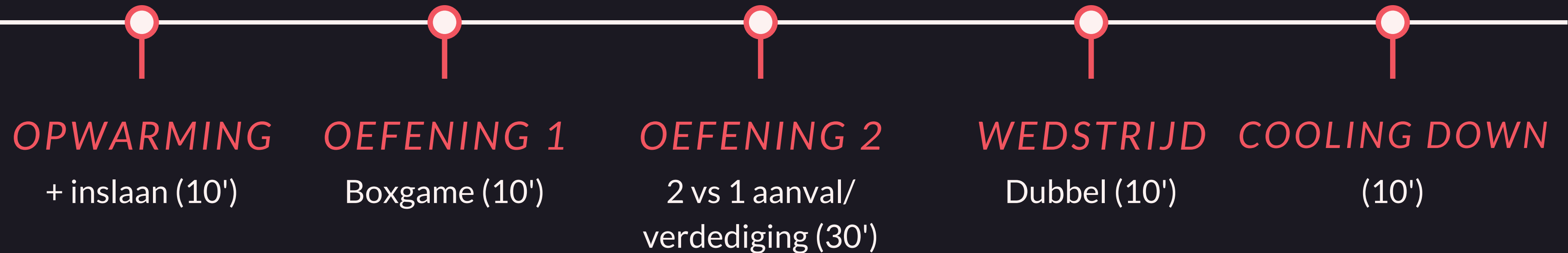
LES 5

SENIOREN

LES 5

- Opwarming (10')
 - Inslaan
- 1 - Boxgame (10')
- 2 - 2 tegen 2 aanval/verdediging (30')
 - Video
 - Variatie
- 3 - Wedstrijden dubbel (10')
- Cooling down

AAN DE SLAG



BEGIN TRAINING (10MIN)



Opwarmen (5 min)



Trainer coördineert
opwarming



Inslaan (5 min)



OEFENING 1 - 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 terrein en de tramlijn ernaast tellen dus. Dit is een uitstekende oefening voor dubbelspel aangezien spelers genoodzaakt zijn veel vlakke slagen te gebruiken.

We spelen tot 7. Als er ergens iemand 7 punten behaalt roept hij stop en schuiven alle winnaars een veldje op richting het aangeduide winnaarsterrein.

EXTRA

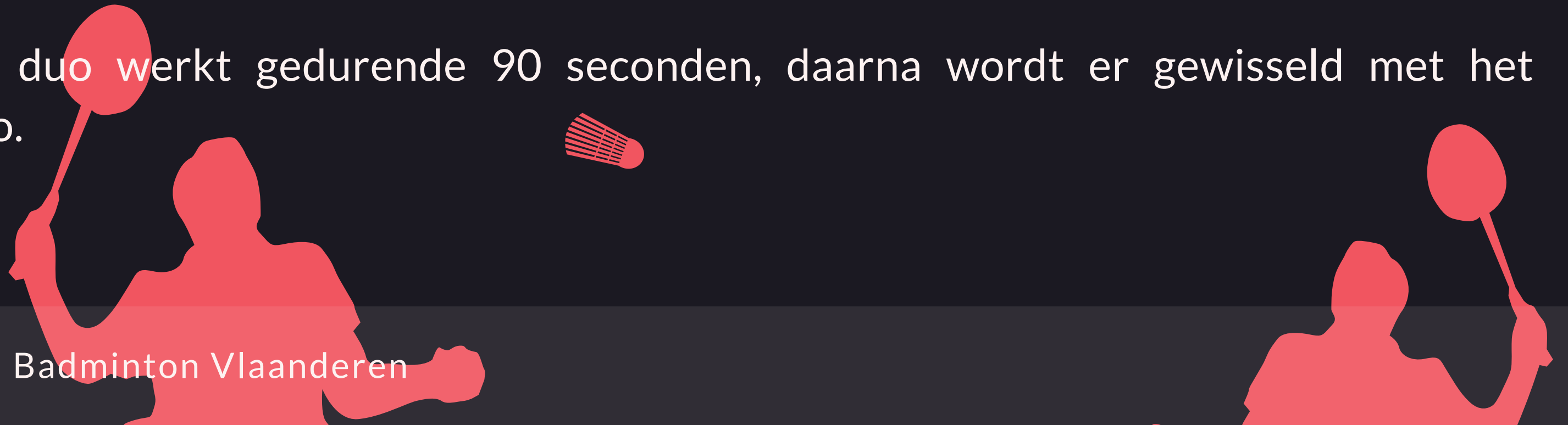
ALLE OEFENINGEN IN DEZE SESSIE ZULLEN IN 2 TEGEN 2 VORM GESPEELD WORDEN. NAARGELANG HET NIVEAU/KENNIS VAN DE GROEP LEGT DE TRAINER ENKELE BASISPRINCIPES VAN HET DUBBELSPEL NOG EENS UIT. HIER WORDT VOORAL AANDACHT GESCHONKEN AAN DE POSITIES VAN DE SPELERS OP HET VELD. HET VERDEDIGENDE DUO STAAT NAAST ELKAAR TERWIJL HET AANVALLENDE DUO DOORGAANS ACHTER ELKAAR ZAL STAAN.

OEFENING 1 - 2 TEGEN 2 VORMEN AANVAL/VERDEDIGING

Er wordt per veld 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). 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=eOlpX3fX9WE>

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



VARIATIE

In deze variant van de oefening mag de verdediging de aanval proberen over te nemen. Het verdedigende duo kan een kort block spelen op een van de aanvallen, waarop het aanvallende duo de aanval afstaat door een lift te spelen. Nu is het dus de beurt aan het andere duo om aan te vallen. Belangrijk bij deze lange oefeningen is dat de trainer regelmatig tussenkomt en wat correcties geeft. Dit zijn enkele veel voorkomende fouten bij dubbelspel die snel en makkelijk gecorrigeerd kunnen worden:

- Spelers staan te ver/ te dicht van elkaar als ze aan het aanvallen zijn
- Het verdedigende duo moet altijd lichtjes opschuiven naar de kant van het veld van waaruit de aanval gespeeld wordt, dit wordt vaak vergeten.
- Er wordt niet in het midden aangevallen of te vaak diagonaal gespeeld door de aanvallers, dit zaait verwarring bij de voorspeler die niet weet welke kant hij nu moet kiezen.

Met een eenvoudige correctie van enkele van deze veelvoorkomende fouten kan er vrij snel vooruitgang geboekt worden in dubbelspel. Het spelplezier kan hierdoor ook snel vergroot worden.

VARIATIE

Om de aanval wat gemakkelijker te maken om te scoren kan het achterveld weggelaten worden in deze oefening. Elke lift zal dus net iets te kort komen en het makkelijker maken om aan te vallen. Hierdoor moeten de verdedigers extra goed opletten.

WEDSTRIJDEN DUBBEL (10MIN)

AFSLUITING

Als afsluiter kan er tijdens de resterende 10 minuten nog een dubbelwedstrijd gespeeld worden. De trainer geeft aan dat de mensen die willen tijdens deze wedstrijd extra aandacht kunnen besteden aan de aandachtspunten die tijdens de training zijn meegegeven voor het dubbelspel.



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.