

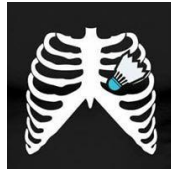


Raamwerk ontwikkelingsprogramma voor 32 weken BADMINTON SCHOOL OOST NEDERLAND vanaf begin en/of ½ augustus initieel geldend voor u-9/u-11/13 kinderen, de leeftijdscategorieen vanaf u-15 volgen een meer individueel gericht programma

Inhoud: techniek, voetenwerk, tactiek en slagen prioritering + prestatie bepalende fysieke factoren

Dit programma geldt in eerste instantie voor de nieuw binnen gestroomde **BSON** spelers **2018/2019**


Opmerking: dit geldt voor de huidige- en andere toekomstige trainingslocaties de trainingsbelasting dient boven gemiddeld te zijn, iedere training ladderdrills en voetenwerk enkelspel, uitvoering training veel herhalingen(multi feeding combi met oefenvormen 1 shuttle), spelers leren om aan te geven met rijtjes shuttles, inslaan hierbij te allen tijde “vanaf de som van 5 tm 7 toepassen” en afwisselen met vlakke slagen(letten op grip aanpassingen).





badminton lover




maand	slagen	voetenwerk	Prestatie bepalende fysieke factoren	Benadrukken in de techniek uitvoering	Benadrukken in de tactische uitvoering
Aug/sep	<p>Universele grip fh clear"/dropshots vanuit fh hoek hoge- & korte b.h service + fu positie + voetenstand</p> <p>fh rechte dropshot en snelle cross dropshot herhaling. reverse dropshots, bh shots</p> <p>fh en bh netdrops recht door en cross bh en fh cross lobs</p> <p>balans en oefenvormen bh smashverdediging, kort en hoog(cross)</p>	<p>Uitvalspassen fh en bh net + fh achterveld verplaatsing naar de shuttle + heup indraaien en "Chinese Jumps goede landing + balans splitsteps</p> <p>voor spanning gebruiken</p>	<p>Op basis van kracht uithoudingsvermogen; Coördinatie: complexe ladderdrills; Rompkracht; Hit shuttle run 6-8 herh Romp stabilisatie test(plank 3 min.) Lenigheidstest Yoga oefeningen</p>	<p>Hoge elleboog inzet bij overhead slagen vaste+"losse" grip</p>  <p>Raakpunt shuttle op hoogste punt + arm rotatie(supinatie) "dakhouding Lichaams balans-en positie(proprioceptie) Gebruik van niet raket hand voor balans en slaguitvoering(bovenlichaamrotatie en heup indraaien) ook bij reverse uitvoering.</p>	<p>aanleren hoe in het enkelspel te scoren(direct en opbouw), richting, snelheid, slag toepassen,</p> <p>Toepassing diverse clear en dropshot uitvoeringen</p> <p>Voor alle leeftijdscategorieën tactische toepassing kunnen laten laten en verklaren Deelname Seizoens voorbereiding Int. "nationale- en internationale SummerCamps Refrath/Langefeld voor u-11 tm U-17</p>

okt	<p>Universele grip</p> <p>fh clear vanuit de bh hoek; dropshots Yong bo, gekapte smash</p> <p>Long Service & short service</p> <p>Drop straight & cross</p>	<p>Voetenwerk naar de bh hoek vanaf bh net en fh hoek net positie</p> <p>Split step, Malayan Jump</p> <p>Benadrukken <u>splitsteps</u> verdediging en verplaatsingen naar net en achterveld</p>	<p>Op basis van kracht uithoudingsvermogen en power;</p> <p>Coördinatie/beweeglijkheid: snelle complexe ladder drills</p> <p>Rompkracht</p> <p>Leren focuseren en nadien ontspannen implementeren "som van 5,7" bij w.u. en inslaan. Yoga oefeningen</p> <p>Verplaatsingssnelheid uit de hoeken achterveld accentueren</p>	<p>Hoge elleboog inzet bij overhead slagen vaste+"losse" grip</p> <p>Raakpunt shuttle op hoogste punt + arm rotatie(supinatie)</p> <p>Lichaamsbalans-en positie(proprioceptie)</p> <p>Gebruik van niet rackehand voor goede bovenlichaam rotatie en heup rotation bij de rechte- en cross dropshot en clear uitvoering "dakhouding"</p> <p>racketspeed accentueren en verkorten uitzwaai</p>	<p>aanleren hoe in het dubbelspel MD/WS/XD te scoren(direct, opbouw) vanaf hier ½ tijd training aandacht voor MD/WD(MFA/AFA positie spel en keuze av en verd) aandacht voor vlakke fh en bh drives en pushes</p> <p>Wanneer cross en rechtdoor te spelen in het enkelspel en dubbelspel</p> <p>Yongbo dropshot</p> <p>En sticksmash forehand</p>
nov	<p>Herhaling van alle technieken van sept en okt</p> <p>+ uitvoering bh verdediging kort lang enkelspel + f.u.</p>  <p>Cross verdediging er in brengen hoog</p>	herhalen	<p>Op basis van kracht uithoudingsvermogen/power en speed</p> <p>Leren focuseren en nadien ontspannen;</p> <p>Yoga oefeningen</p>	herhalen	<p>Techniek enkelspel lang, kort en cross gespeeld vanuit het achterveld</p> <p>Match play & meer tactiek o.a. vanaf het fh en bh net</p> <p>Toepassing cross flicklobs + aanpassing positie</p>

3 maandelijke evaluatie en analyse	3 maandelijke evaluatie en analyse	3 maandelijke evaluatie en evaluatie	Prestatie bepalende fysieke factoren		3 maandelijke evaluatie en analyse
Dec 	fh en bh, multi purpose grip aanpassing fh en bh net blockshots straight & cross bh korte + flick service antwoord + voetenwerk op het retourneren van de flickservice V erplaatsing + inname positie net in WS/MS + afmaken a h net na aanval vanuit achterveld	ITIS eval in-out BSON voetenwerk richting fh/bh ½ court en net Hoge knie inzet bij de uitvalspassen Eerste de hiel en dan naar de rest v d voet afwikkeling voetenstand in verlengde v d uitvalspas	Intensieve shuttle run test 6 herhalingen cfm de intake Plank test 2x 2,5 minuut Lenigheids tests Leren focuseren en nadien ontspannen; Yoga oefeningen Eventueel snelheidstrainingen	hoge elleboog inzet raakpunt ruim voor het lichaam. Lichaamshouding en niet racket arm gebruik voor balans Shuttle spinning, fore-& bh cross net shots dient gedurende het gehele seizoen in diverse variaties in alle trainingen terugkomen.	gebruik 7 richtingen 3/4 van de trainingstijd gebruiken voor het spelen van wedstrijden
jan	fh en bh grip fh en bh net block rechtdoor & cross bh korte + flick service + voetenwerk op het retourneren van de flickservice	Voetenwerk van en naar snelheid starten + aangepast voetenwerk, het net(push) correcte hoge been/knie uitvoering bij de uitvalspas; Splitstep; Snelheid a h net en ½ court posities Grip aanpassing	Op basis van kracht uithoudingsvermogen en power/speed; Coördinatie/beweeglijkheid: snelle complexe ladder drills Rompkracht Leren focuseren en nadien ontspannen "Power" Yoga oefeningen	Hoge pols en knie inzet. Pols hoger dan het  racketblad, schijn toepassen	Ruimte in het veld benutten, plaats v d tegenstander Matches met nadruk netspel en achterwaartse verplaatsingen + lichaamsrotaties 1/2 trainingstijd enkelspel gerealteerd 1/2 rest trainingstijd dubbeltraining en rest speltoepassing

feb	Herhaling + verdieping dec en jan	Herhaling + verdieping dec	Herhaling + verdieping dec en jan		Herhaling + verdieping dec en jan Vanaf hier 1/2 trainingstijd enkelspel en
-----	-----------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	--	--

		en jan			1/2 dubbelspel oriënteren
3 maandelijke	3 maandelijkse evaluatie en analyse	3 maandelijkse evaluatie en	3 maandelijkse evaluatie en analyse		
mrt	Snelle grip- verandering/aanpassing “neutrale slag fh” fh net lift rechtdoor met schijn fh en bh keuze net block rth sticksmash	Verbinding voetenwerk net naar achterveld en ½ court net, visa versa; Aangepast voetenwerk fh zijde. splitsteps Hiel plaatsing + voetafwikkeling naar de tenen toe Vanuit achterveld naar net verpl + kill & correct landing + correct richting v d voet en balans	Verticale sprongkracht  verbetering; Coördinatie/bewegelijkheid: snelle complexe ladder drills Rompkracht Leren focuseren en nadien ontspannen; “power”yoga	Onderarm rotatie “van “los” naar stevig* Schijn in de beweging(stoppen/versnellen) Strekken elleboog vanuit schouderhoogte 70% kills zijn winners	Hoge aanname v d shuttles a h net Deelname u-13/u-15/17 in JM benadrukken wedstrijd voorbereiding strategie, observatie en analyse opponenten Int. SummerCamps Korea(Seoul), Suriname en/of Bali onder de aandacht brengen.Deelname JOT Olve Int België(Pasen)
apr	Fh/bh grip Fh en bh verdediging + vlakke verdediging dubbelspel verbeteren optimaliseren vanuit deze situatie overname aanval net en achterveld	Afzetten met de juiste voet/been leg. Brede voetenstand meer dan schouderbreed + balans en herstel Maximale uitvalspas uitvoering	Verticale sprongkracht verbetering; Coördinatie/bewegelijkheid: snelle complexe ladder drills Rompkracht Leren focuseren en nadien ontspannen	Elleboog voor de benen Gestreckte arm + “losse”grip uitvoering goede elleboog doorzwaai instappen naar de shuttle toe	Nadruk zomer programering en Int. Summercampsdeelname en deelname Glasgow en Refrath/Langefeld, BECA JM Arnhem

mei	Combineren van alle slagen en vaardigheden	Complete voetenwerk	ITISS eval in-out BSON Verticale sprongkracht verbetering; Coördinatie/beweglijkheid: snelle complexe ladder drills rompkracht	Gebruik juiste techniek uitvoering gedurende het spel	
-----	--	---------------------	--	---	---

mei	3 maandelijkse evaluatie en analyse	3 maandelijkse evaluatie en analyse	3 maandelijkse evaluatie en analyse	3 maandelijkse evaluatie en analyse	3 maandelijkse evaluatie en analyse
	Nadruk: 1e achterveld en net lifts 2° scherp netspel(netspin) fh & bh	Nadruk: Werk aan 1 ^e stap(afzet) Hoge knie inzet	Intensieve shuttle run test 6 herhalingen cfm de intake Plank test 3x 2,5 minuut Lenigheids tests Meten verticale sprongkracht	Nadruk: Gebruik onderarm rotatie idem voor boven lichaam Verkorte slag uitvoering	Nadruk: Leer gebruik 4 (tot 6) richtingen in het enkelspel Meer positie aanpassingen in av dubbelspel, zelfde vak/meer cross juiste moment kiezen Leer open ruimte herkennen in het dubbelspel Laat tegenstander bewegen