

BWF Level 1 Coach Praktijkgids

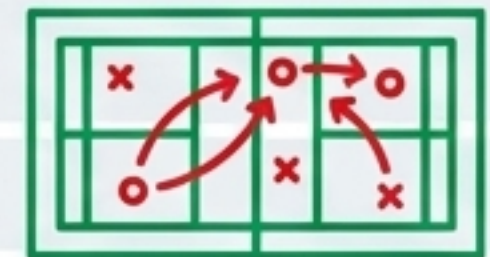
Een complete visuele synthese van planning,
theorie en praktijkassessment.



Theorie & Cyclus



Veiligheidsadministratie



Praktijk Casestudies

De Filosofie van de BWF Coach



Verantwoordelijkheid & Veiligheid

- Respect voor de sport en alle deelnemers.
- Zorg dragen voor een veilige, verantwoorde trainingsomgeving.



Zelfbewustzijn

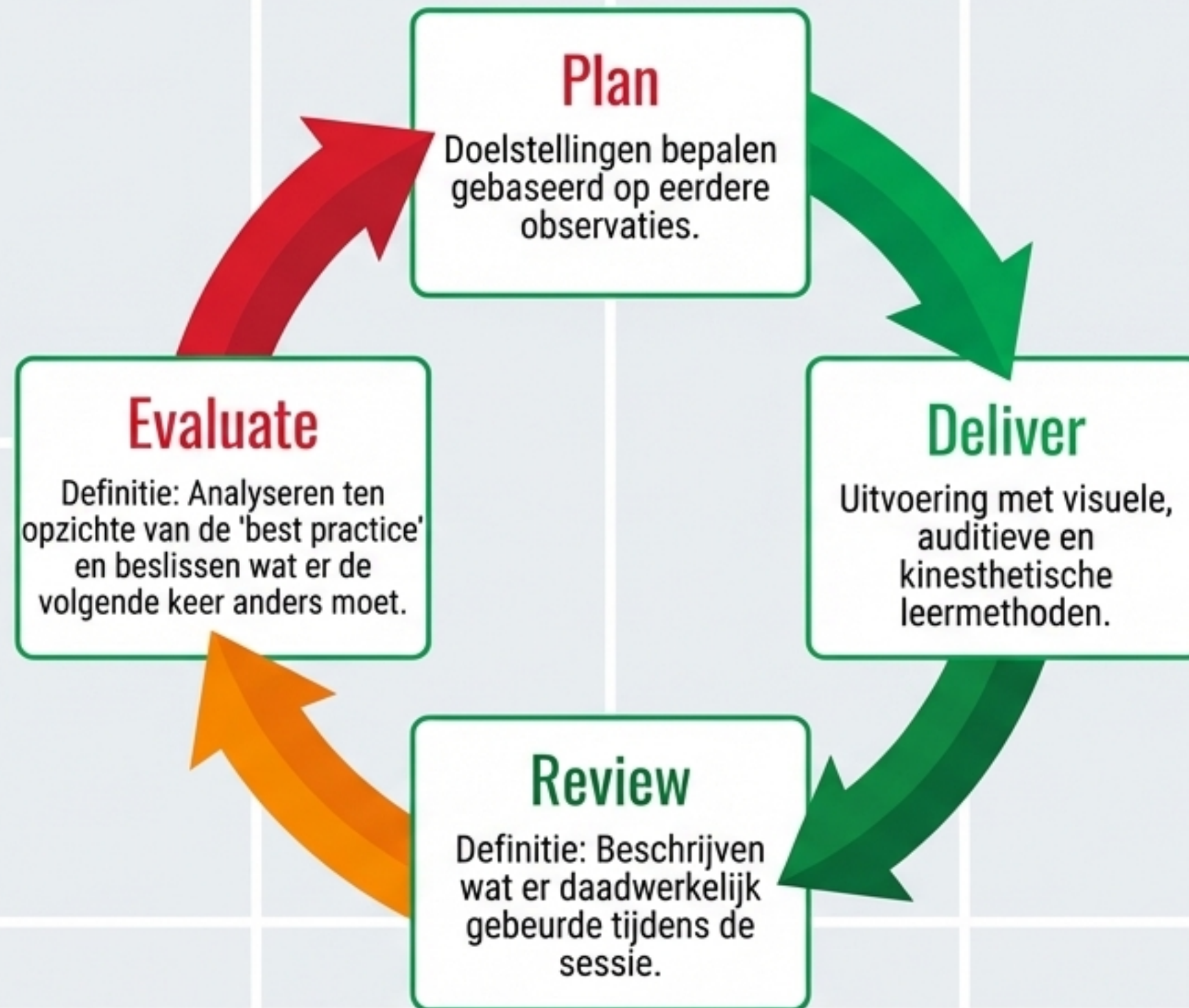
- Het identificeren van persoonlijke sterktes en zwaktes.
- Duidelijke eisen stellen aan spelers.



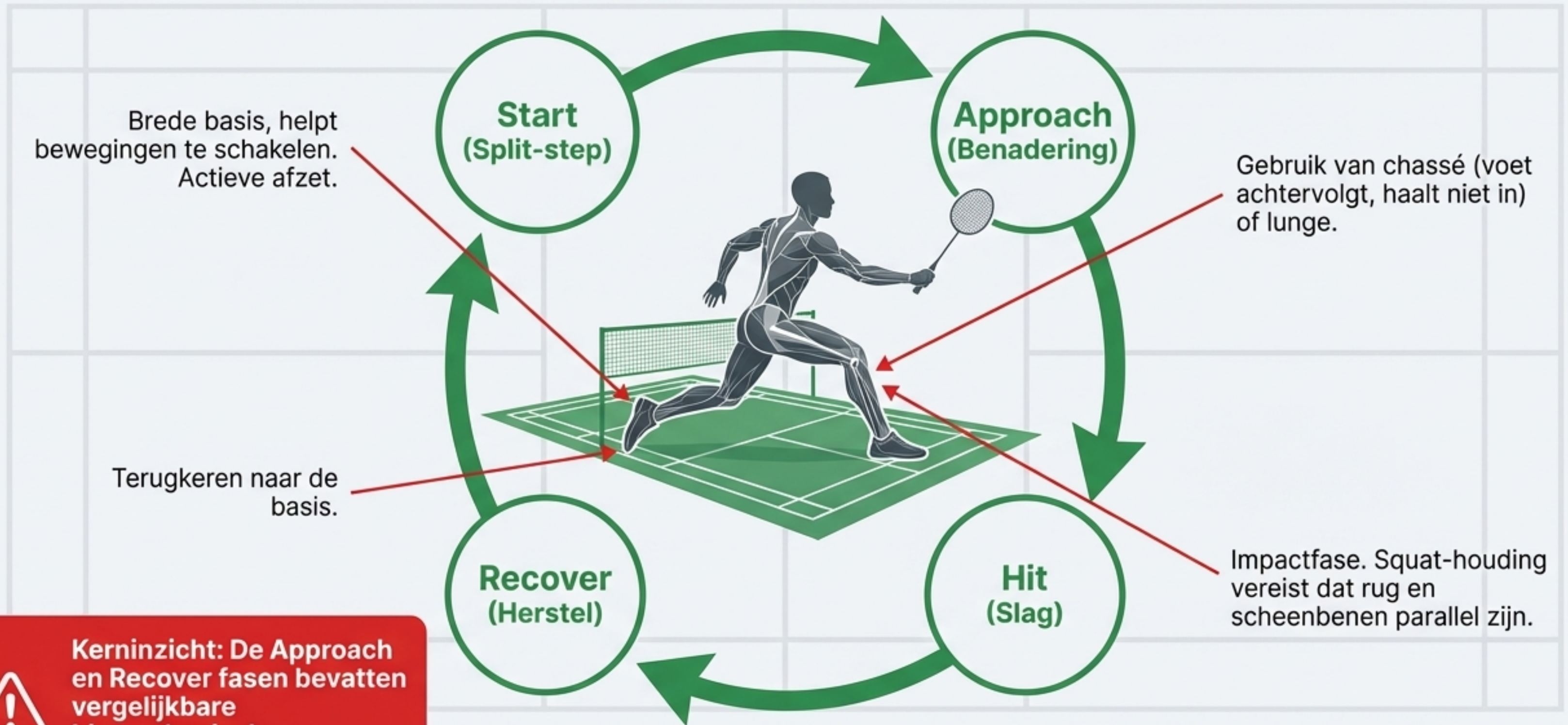
De Democratische Stijl

- Doel: Spelers ontwikkelen hun eigen zelfredzaamheid.
- Middel: Intrinsieke feedback stimuleren in plaats van dicteren.

De BWF Coaching Cyclus



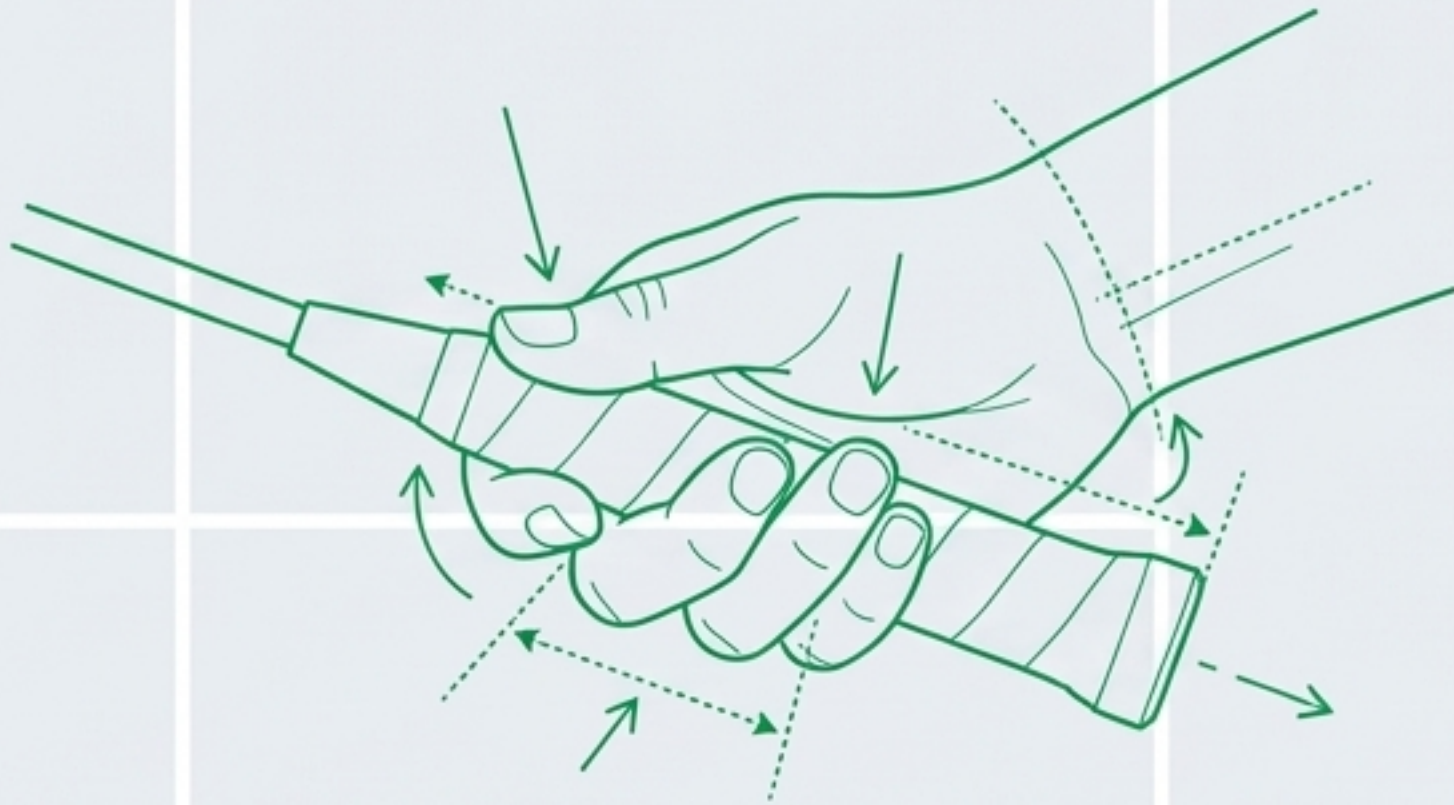
Fundament 1: De Bewegingscyclus



Kerninzicht: De Approach en Recover fasen bevatten vergelijkbare biomechanische bewegingen.

Fundament 2: Slagtechniek & Grips

De Grip



Regel 1: Grips moeten ontspannen ('relaxed') zijn in de voorbereiding.

Regel 2: V-grip voor forehand clear; Thumb-grip voor backhand overhead.

De Slag

Backhand Voorbereiding

Reiken, pols buigen en de onderarm supineren. Impactpunt bevindt zich voor de speler.

Forehand Overhead

Elleboog beweegt naar achteren en omhoog in de achterzwaai.

Net Shots (Spin)

Shuttles spinnen meer aan het net als ze van rechts naar links (forehand) of links naar rechts (backhand) worden geraakt.

Fundament 3: Tactiek als Probleemoplossing

Hoofddefinitie: Tactiek = Bewustzijn + Besluitvorming.



1. Ruimtelijk
(Spatial)

2. Zelf
(Self)

3. Tegenstander
(Opponent)

4. Tempo
(Pace)

Tactische Regels

De Basis

De veldpositie van waaruit je het best de waarschijnlijke slagen van de tegenstander kunt opvangen. Hoe meer druk op de tegenstander, hoe verder de basis naar voren schuift.

Coachingstechniek

Gebruik gerichte vragen om probleemoplossend vermogen te ontwikkelen, niet alleen maar antwoorden voorkauwen.

Fundament 4: Fysiek & Mentaal



Motorische Fitheid

- Bestaat uit: Coördinatie, Dynamische balans, Snelheid (Quickness), en Behendigheid (Agility).
- Agility Definitie: De capaciteit om snel van richting te veranderen met behoud van balans.
- Energie: Het aërobe systeem levert vetten en koolhydraten via de bloedbaan.



Sportpsychologie

- Richt zich op mentale processen en gedrag binnen de sport.
- Imagery (Visualisatie): Wordt gebruikt om concentratie te verbeteren.
- Ademhalingstechnieken: Worden ingezet om controle ('Control') te verbeteren.

De Planningsfunnel: Veiligheid Eerst

Spelergegevens
(Player Details)

Contactgegevens voor noodgevallen.
Medische klaring (hart, bloeddruk, medicatie).
Doel: Bewustzijn van medische problemen om blessures te voorkomen.

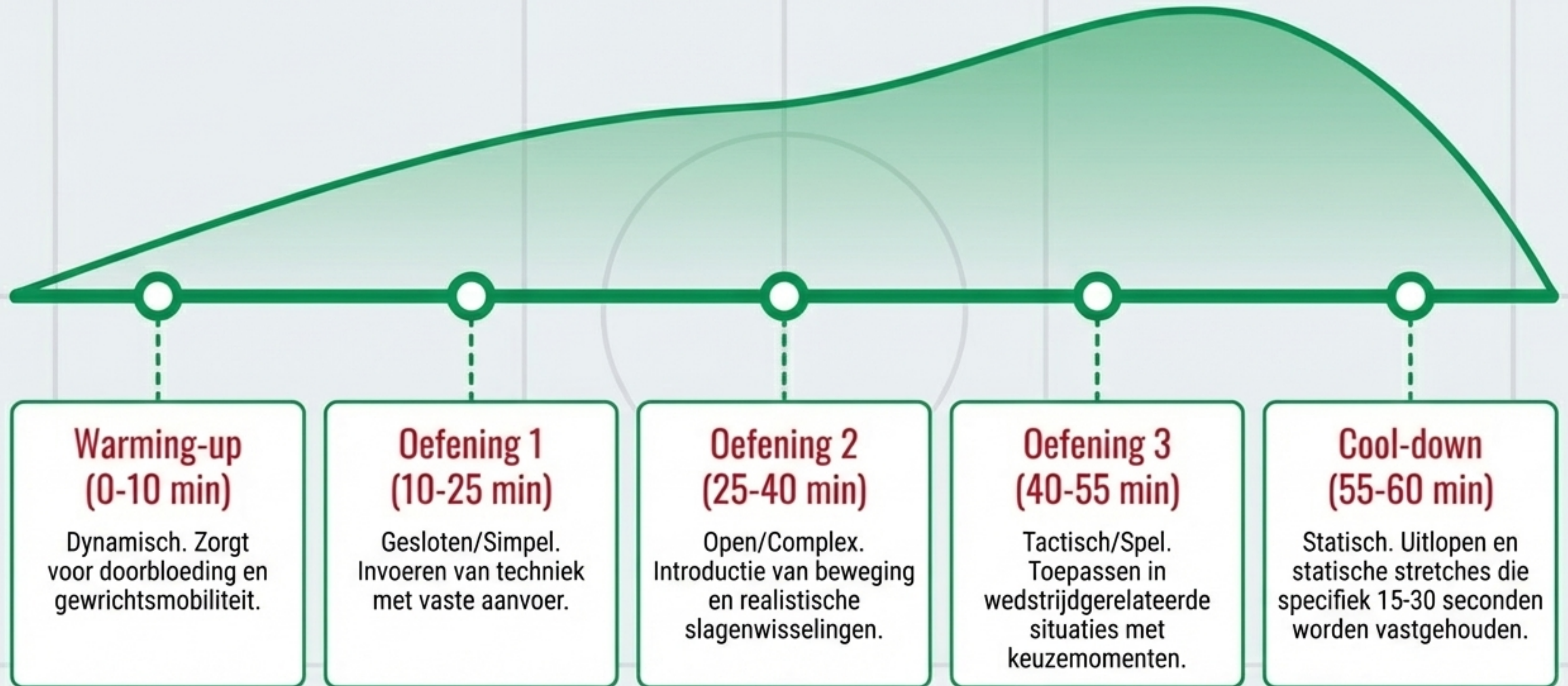
Presentielijst
(Register)

Monitoren van aanwezigheid voor selectiedoeleinden.
Essentieel voor veiligheid (bijv. brandontruiming).

Risicoanalyse
(Risk Assessment)

Twee focusgebieden: Gevaren van het gebouw/zaal (Venue) vs. Gevaren van de badmintonactiviteit zelf.
Actieplannen met verantwoordelijkheden en deadlines toewijzen.

Ontleed: De Ideale Trainingsstructuur



Casestudy 1: Forehand Smash Return (Beljaars)

Sessie Context: Leeftijd 12-17 jaar, 60 minuten. **Doel:** Verbeteren Forehand Smash return cross.

Stap 1 (Vast)

Speler B gooit de shuttle bovenhands aan.

Speler A speelt cross kort.

(Focus op techniek: arm/elleboog voor lichaam).

Stap 2 (Dynamisch)

Speler B slaat een cross lob.

Speler B speelt cross kort return.
(Realistische vluchtlijn).

Stap 3 (Tactische Keuze)

Speler B speelt een lift.

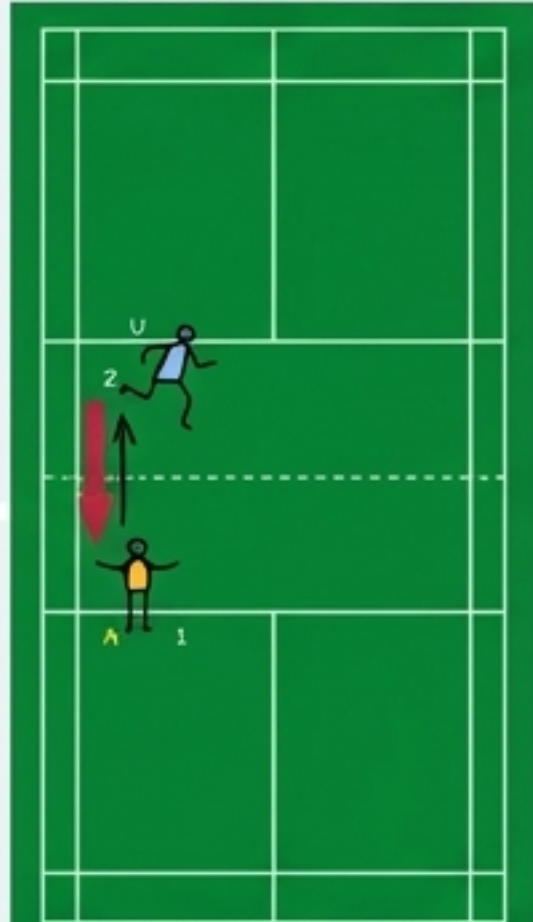
Cruciaal: Speler A krijgt een keuze: **Smashen** (bij goede positie) óf **Droppen** (bij slechte positie/diepe lift).

Assessor Takeaway: Uitmuntende opbouw. De speler wordt niet alleen verteld hoe te slaan, maar leert wanneer welke slag te kiezen.

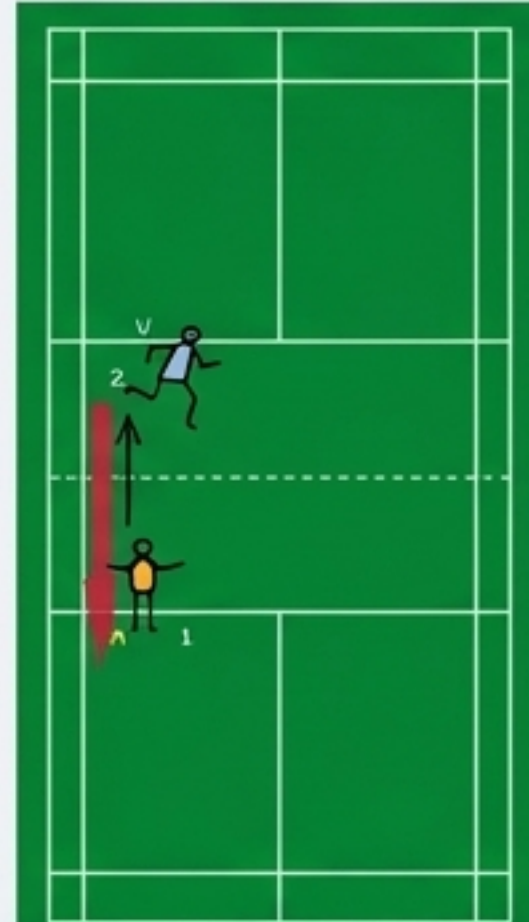
Casestudy 2: Forehand Net Kill (Ratgers)

Sessie Context: Gevorderden. **Doel:** Juiste keuze maken om de shuttle te killen bij het net (veeg).

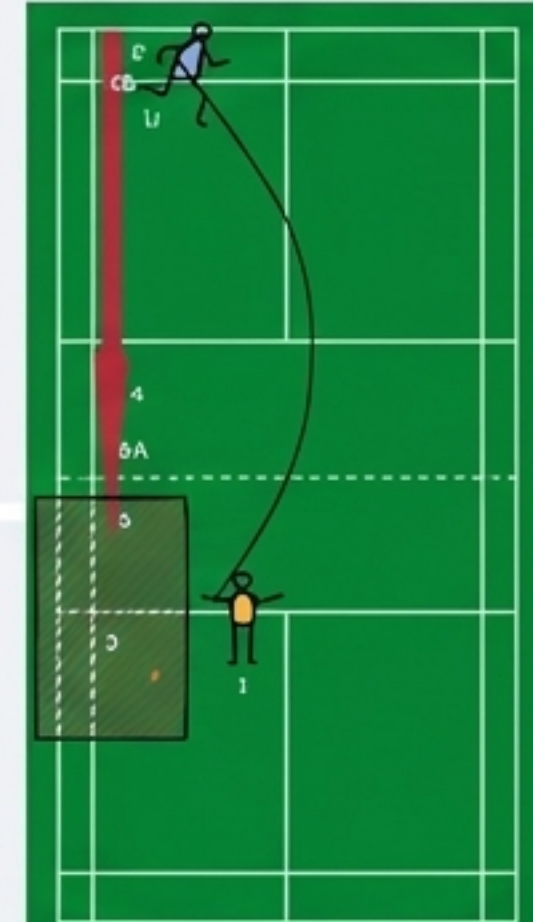
De Steek



De Kill



De Spelvorm



Analyse van de Oefeningen

Beeld 1 & 2 (De Steek & Kill): Handmatige, korte aanvoer over het net. Speler retourneert eerst met een steek, daarna opgebouwd naar een forehand kill/veeg (10 min).

Beeld 3 (De Spelvorm): Service -> Drop/Smash -> Korte retour -> Steek -> Kill. Complexe slagenwisseling afgesloten met een single op de halve baan (zonder clear).

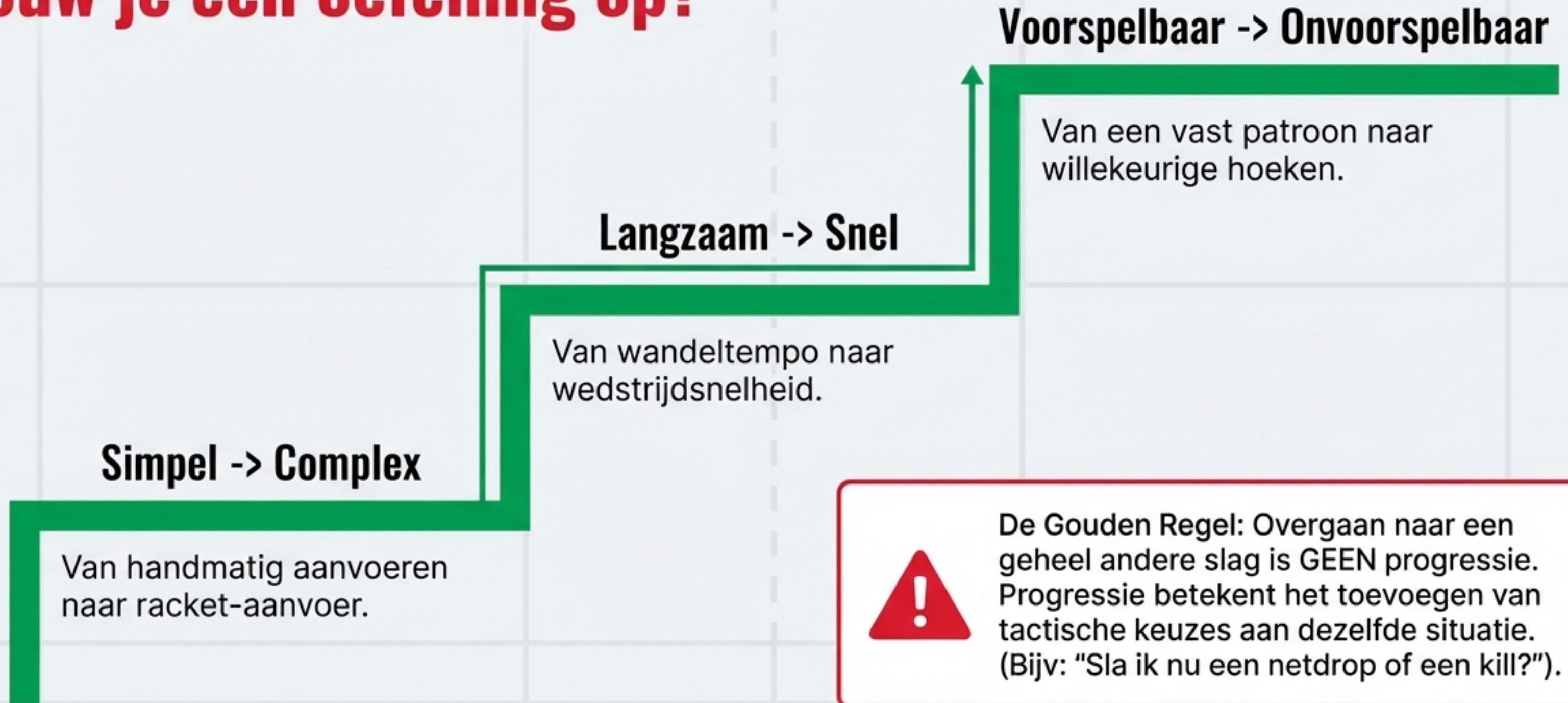
Observatie

Visueel sterk en conditioneel uitdagend, maar... waar is het tactische keuzemoment in de hoofdopdracht?

Diagnostische Matrix: Beljaars vs. Ratgers

	Beljaars	Ratgers
Doelstelling	Verdedigend (Smash return)	Aanvallend (Net Kill)
Structuur & Opmaak	Beide plans hebben een duidelijke warming-up, opbouwende oefeningen, en zijn zeer overzichtelijk gepresenteerd.	
Progressiemodel	Vast naar Random	Vast naar Halve-baan spel
Tactische Diepte (De doorslaggevende factor)	Bevat een expliciet besluitvormingsmoment (Smash vs Drop op basis van positie).	Mist tactische keuze. Assessor Feedback (Martijn): "Progressie en keuze maken (tactiek) i.p.v. overgaan naar een andere slag.... In de 3e oefening moet een keuze gemaakt worden tussen netdrop en kill."

De Progressie Trap: Hoe bouw je een oefening op?



De Gouden Regel: Overgaan naar een geheel andere slag is GEEN progressie. Progressie betekent het toevoegen van tactische keuzes aan dezelfde situatie. (Bijv: "Sla ik nu een netdrop of een kill?").

Observatie, Analyse & Goal Setting



1. Observeer (Het Oog)

Bekijk de spelers tijdens de oefensessie om een reeks technische en tactische vaardigheden te zien.



2. Analyseer (Het Brein)

Vergelijk wat de speler doet met het BWF 'Ideale Model' (bijv. biomechanica, split-step).



3. Stel Doelen (Het Dartbord)

Selecteer op basis hiervan goed gedefinieerde en realistische doelen voor een trainingsperiode van 4 weken (minimaal 8 sessies).

De Review Cyclus in Praktijk

"Een strak ingevuld formulier is de basis. Maar de échte kwaliteit van een BWF Coach schuilt in het inbouwen van tactische keuzes. Wij trainen geen robots die patronen herhalen; wij ontwikkelen zelfstandige atleten die problemen oplossen op de baan."

Focus altijd op: Bewustzijn. Besluitvorming. Progressie.