

Het Ultieme BWF Level 1 Draaiboek

Van fundamentele theorie naar
meesterschap op de baan.



The BWF logo, consisting of the letters "BWF" in a bold, white, italicized sans-serif font, set against a red, rounded rectangular background.

De BWF Level 1 Standaard

“Demonstreer basis coachingscompetenties, die hen in staat stellen een effectieve reeks gekoppelde coachingsessies te plannen, uit te voeren, te beoordelen en te evalueren.”



1. Veiligheid & Verantwoordelijkheid

Risicobeheer in de zaal, respect voor spelers, en het creëren van een veilige fysieke en emotionele omgeving.



2. Theoretisch Fundament

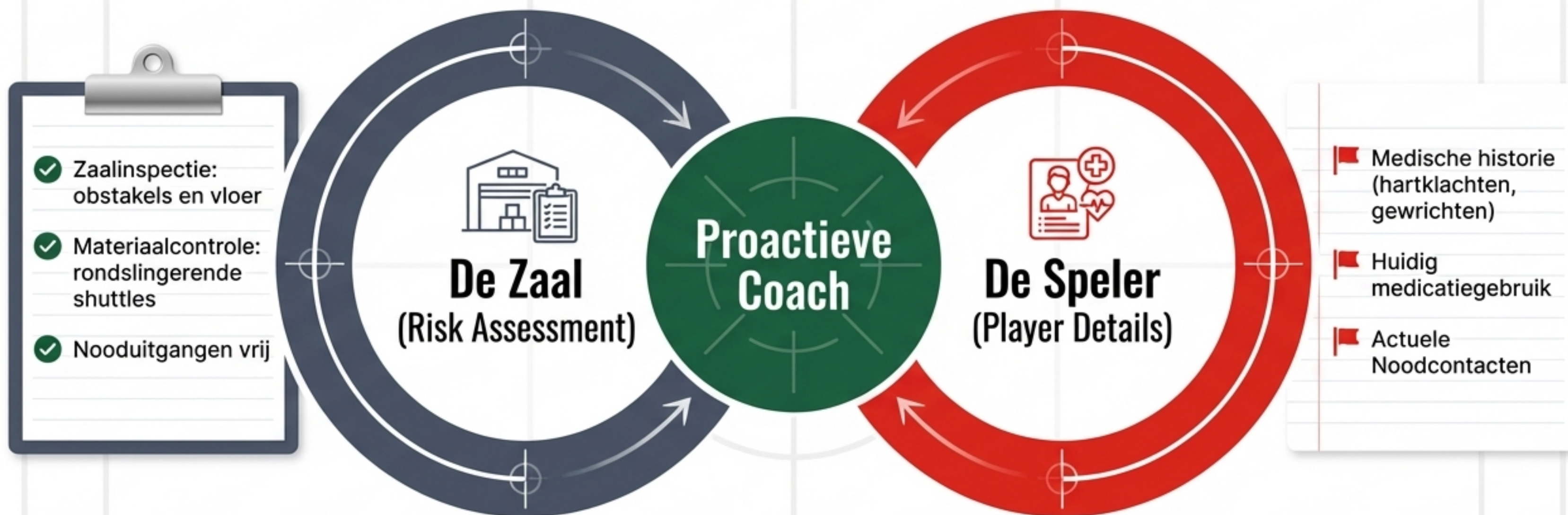
Beheersing van biomechanica, VAK-leerbehoeften, tactisch bewustzijn, anatomie, en blessurepreventie.



3. Praktijk & Uitvoering

Het schrijven van nauwkeurige sessieplannen, effectieve 'feeds', en het beheersen van de continue evaluatiecyclus.

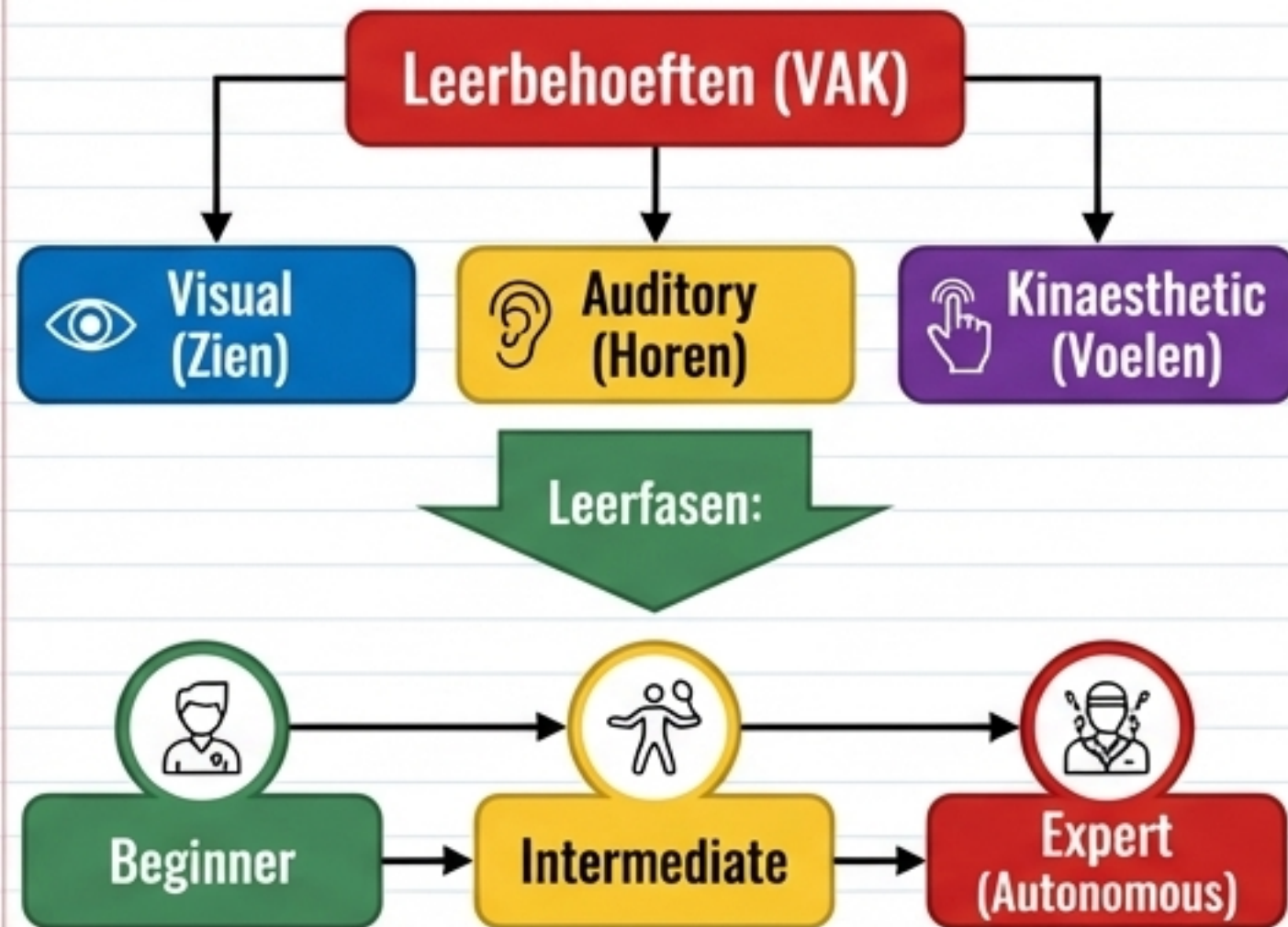
Fundament: De Veilige Omgeving



Administratie is geen papierwerk; het is het fundament van fysieke veiligheid op de baan.

Coachingsfilosofie: Communicatie & Leerfasen

Leerbehoeften (VAK)



Comparison Matrix

	Autocratisch (Extrinsiek)	Democratisch (Intrinsiek)
Aanpak	Coach controleert en geeft alle antwoorden ('Sla hoger').	Coach stelt gerichte vragen ('Waarom belande die in het net?').
Resultaat	Creëert afhankelijkheid.	Ontwikkelt probleemoplossend vermogen en zelfvertrouwen.

De Gouden Regel: The Power of the Feed

De kunst om de shuttlereeks te pauzeren of te vertragen totdat de speler de juiste technische uitgangspositie heeft aangenomen.

De 4 Factoren van Badmintonsucces

Technisch

Biomechanica van de slag, gripkeuzes (V-grip, thumb grip), en exacte impactpunten.



Tactisch

Het 4-voudig bewustzijn (Self, Spatial, Opponent, Pace) en snelle besluitvorming onder druk.



Fysiek (Motor Fitness)

Agility (richting veranderen met balans), Co-ordination, Quickness, en Dynamic Balance.



Het
Prestatie-
Kruispunt

Psychologisch

Imagery (visualisatie voor zelfvertrouwen) en gecontroleerde ademhaling (voor emotieregulatie).



De Anatomie van de Beweging



1. Start

De 'Split-step'.
Doel: De basis verbreden en een actieve afzet vanaf de vloer creëren. Verbindt bewegingen aan elkaar.



4. Recover

De efficiënte en snelle terugkeer naar de tactische basispositie.



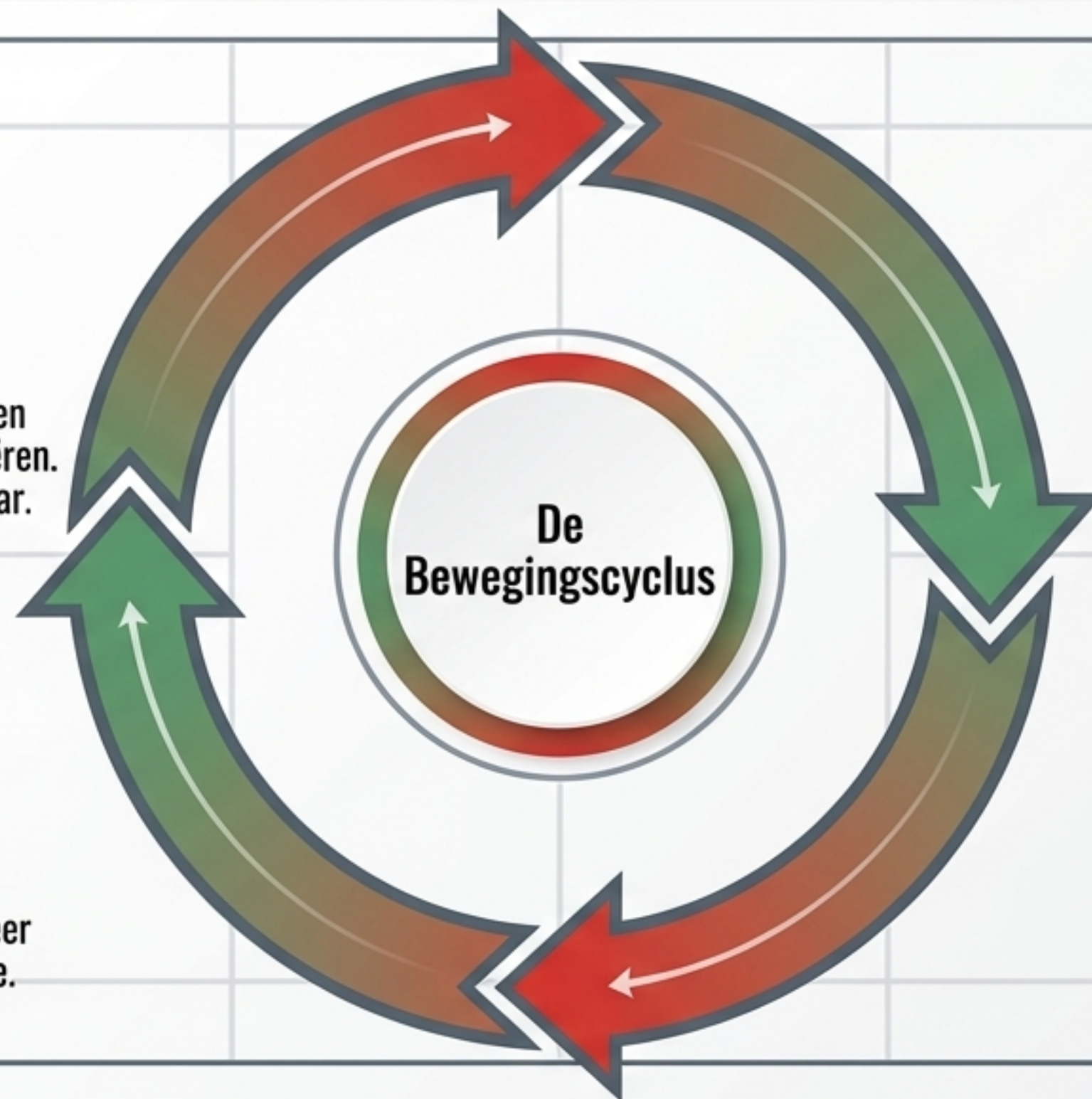
2. Approach

Het voetenwerk naar de shuttle:
Chassé ('de ene voet jaagt de andere'), Running steps, en de Pivot.

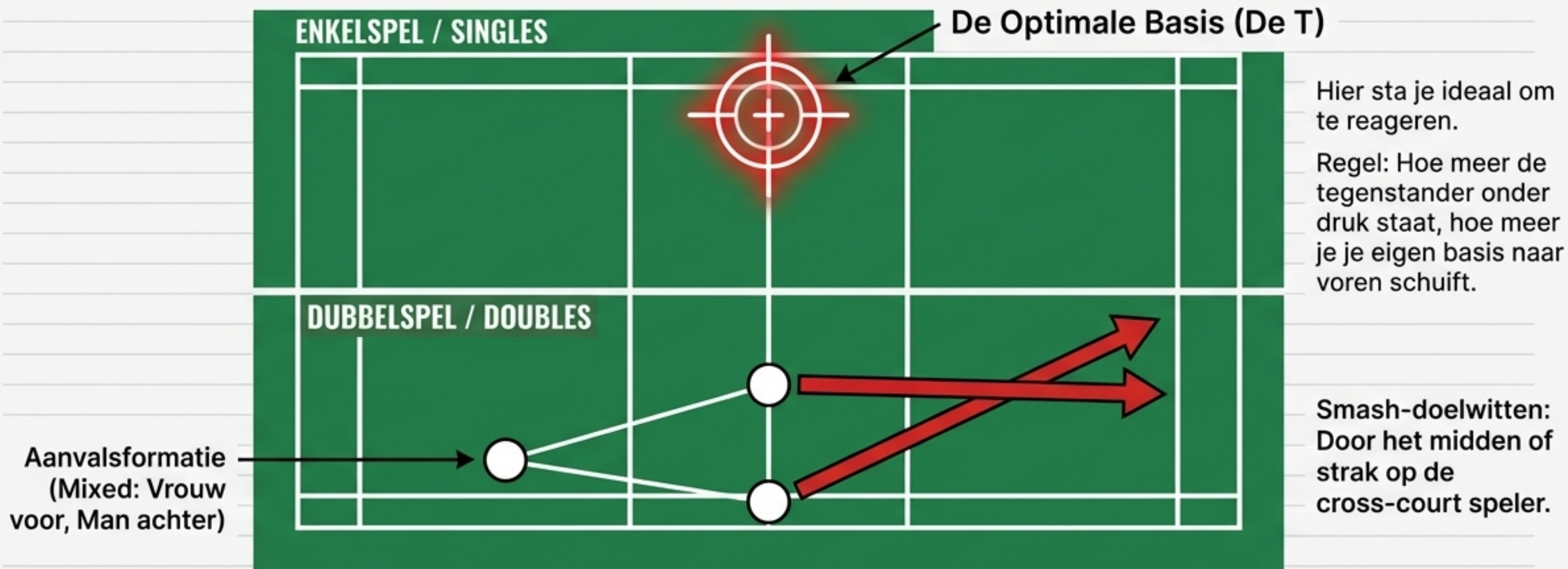


3. Hit

Het ideale impactpunt. Vóór het lichaam bij bovenhands, of een snijbeweging bij een netspin.



BWF Red: Tactisch Inzicht: Ruimte & Formaties



Ontwikkel probleemoplossend vermogen door vragen te stellen, niet door oplossingen voor te kauwen.

Fysieke Motor & Blessurepreventie

Warming-up

Start met aërobe oefening om het bloed te laten pompen. Gevolgd door dynamische stretches (bijv. straight leg swings voor mobiliteit).

Cooling-down

Aërobe afbouw. Afgesloten met statische stretches (15 tot 30 seconden vasthouden).

Lifestyle & Fysiologie bij de Jeugd



- ✓ Koolhydraten zijn de primaire brandstof voor prestatie.
- ✓ Let op tijdens de 'growth spurt' van kinderen: botten groeien sneller dan spieren.
- ✓ Kraakbeen is extreem kwetsbaar in deze fase, wat kan leiden tot flexibiliteitsverlies en overbelasting.

BLAUWDRIJK VAN EEN LESPLAN (60 MINUTEN)

SETUP & VEILIGHEID	WARMING-UP	DE KERN (OEFENINGEN 1 → 2 → 3)	COOLING-DOWN	REVIEW & EVALUATE
Risicocheck (liggen er shuttles?) & Doelstelling communiceren.	Fysieke en baanspecifieke voorbereiding.	Progressie-opbouw: Van gesloten (vaste feed) naar open (live feed met een tactische keuze).	Fysiek herstel en statisch rekken.	Wat ging er goed? Wat moet beter ten opzichte van de norm?

KERNREGEL:

Het plan moet zó gedetailleerd en gestructureerd zijn dat een willekeurige andere coach het direct kan overnemen en exact kan uitvoeren.

Case Study 1: Opbouw in Complexiteit (Jeugd 12-17)

Coach's Printed Lesson Plan

Doel: Verbeteren van de Forehand Smash Return (Cross).

Vaste Feed: Aangooien met de hand.

Focus op vroege impact en racketvoorbereiding.

Live Feed: Lobben en smashen vanaf halve baan.

Realistische baan en hoger tempo.

Open Spel: Rallypatroon met keuzemomenten.

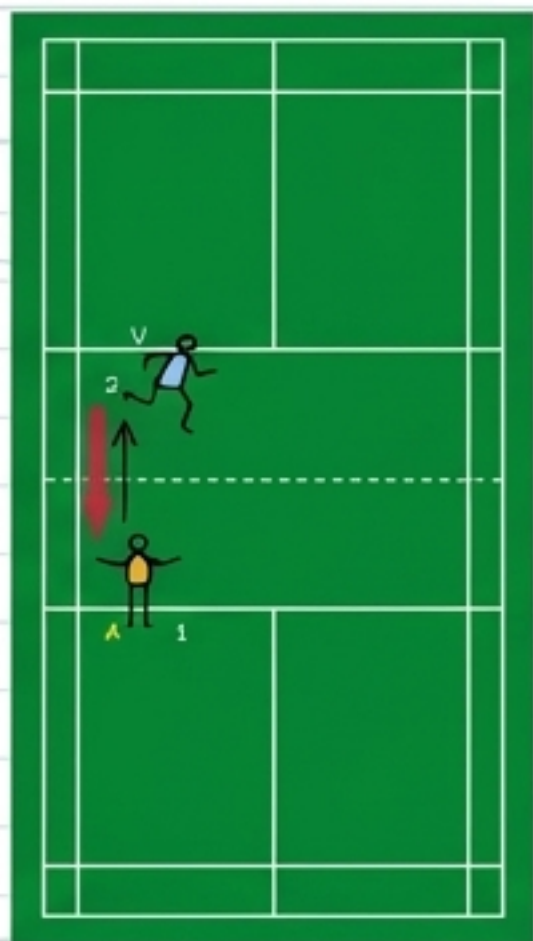
Speler kiest tussen smash of drop op basis van positie.

Analytische Takeaways

- ✓ Differentiatie ontstaat door het loslaten van vaste patronen.
- ✓ De oefening dwingt besluitvorming af ('niet vast patroon') na de initiële aanleerfase.
- ✓ Straight Smash wanneer in goede positie. Straight Drop wanneer onder druk.

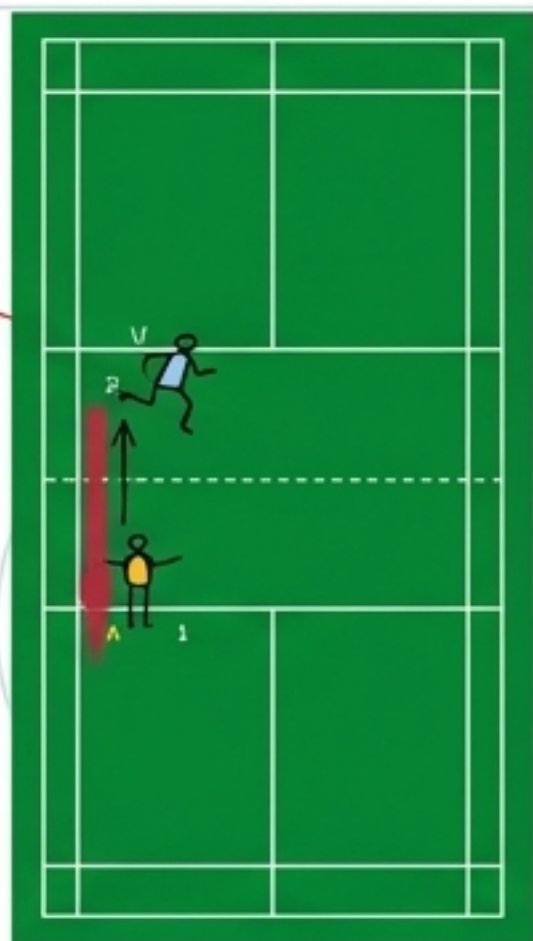
CASE STUDY 2: VAN FEED NAAR SPELSITUATIE (GEVORDERDEN)

Doelstelling: Vertrouwen bouwen om in te stappen en de forehand net kill (veeg) te maken.



Isolatie

Korte handmatige feed over het net. Speler retourneert met een steekslag (halve baan).



Toepassing

Zelfde handmatige feed, maar de speler stapt nu agressief in voor de forehand kill.



Integratie

Service-opbouw. Rally start met een aanval, gevolgd door een korte return die de speler moet 'killen'. Gespeeld als wedstrijdscenario single halve-baan.

Takeaway: Een sterke oefening eindigt altijd in een wedstrijdscenario waarbij slagen tactisch aan elkaar gekoppeld zijn.

Oefening vs. Tactiek: De 'Martijn-Matrix'

“**Waarschuwing:** Op je formulier is progressie te zien, maar nog geen tactische keuze. Koppel slagen aan elkaar in plaats van ze los te oefenen.



Slechts een Oefening (Focus puur op Techniek)

Voorbeeld: “We doen 10 minuten de netdrop. Daarna doen we 10 minuten de kill.”

Kritiek:

Geïsoleerd. Er is geen relatie tot de spelsituatie. De speler voert slechts een mechanisch commando uit zonder na te denken.

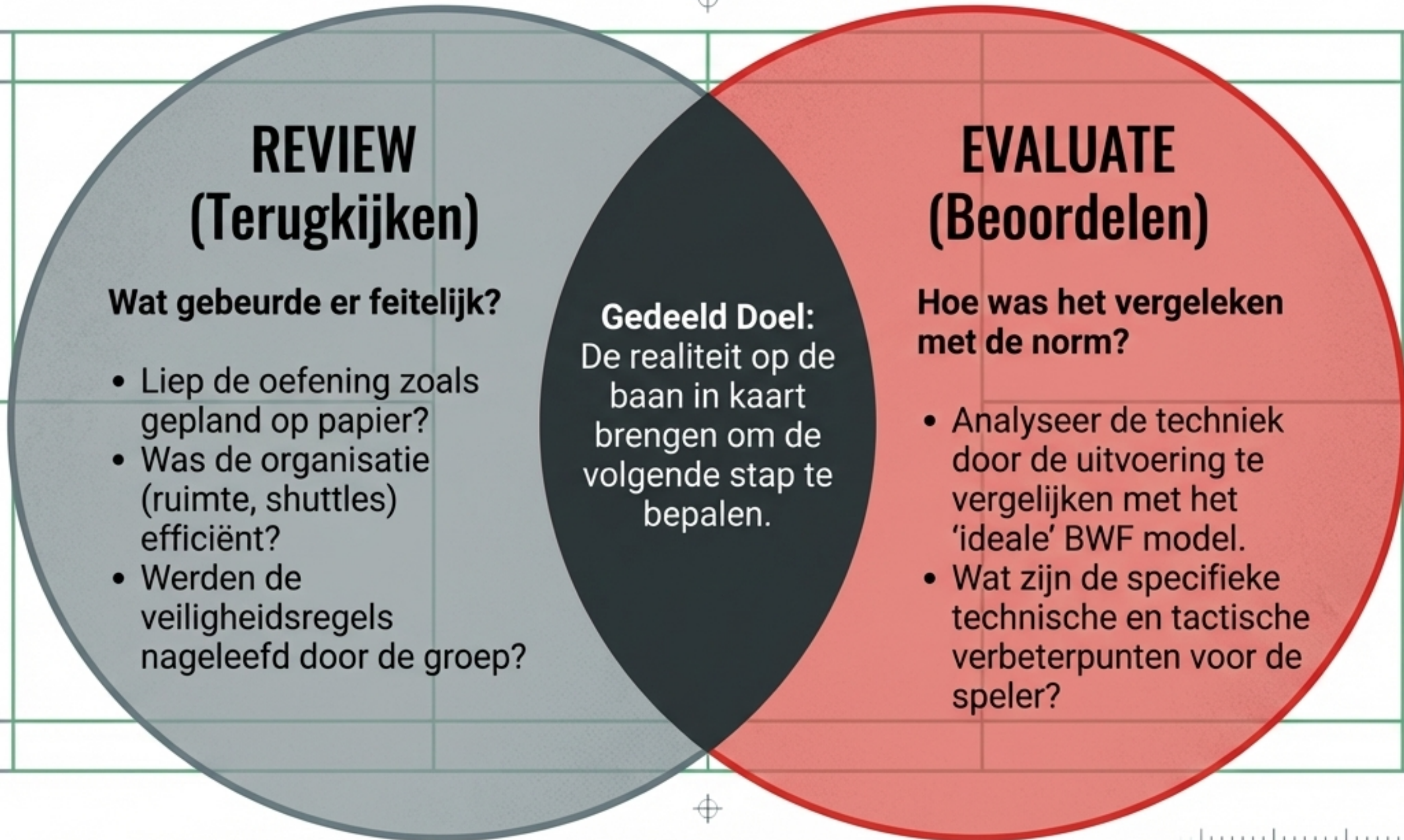


Een Tactische Keuze (Focus op Besluitvorming)

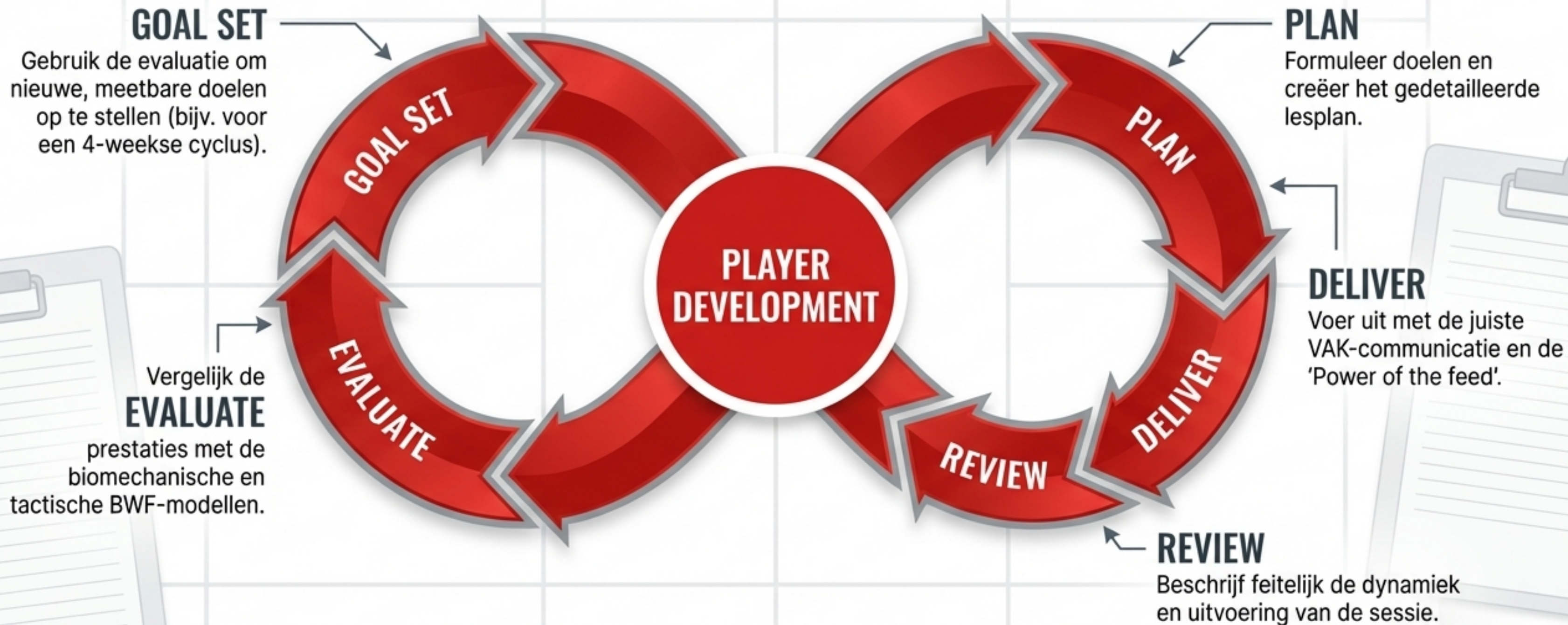
Voorbeeld: De coach voedt de shuttle variabel. De speler moet zélf de baan lezen.



OBSERVATIE EN ANALYSE: REVIEW VS. EVALUATE



SYNTHESE: DE CONTINUE COACHINGSCYCLUS



Coaching is geen lineaire checklist; het is een levend, iteratief proces.

DE LAATSTE CHECK VOOR DE BWF-KANDIDAAT

- Is je 'Safe Environment' administratie (Player Details, Noodcontacten) foutloos en compleet?
- Beheers je de theorie achter de anatomie van de slag (Movement Cycle & Grips)?
- Bevatten jouw sessieplannen échte tactische besluitvorming (keuzes), of laat je spelers slechts een trucje herhalen?
- Is je lesplan gedetailleerd genoeg zodat een collega-coach het direct kan overnemen?
- Kun je kritisch reviewen op je eigen uitvoering en evalueren om doelen te stellen voor de volgende 4 weken?

EEN LEVEL 1 COACH TRAJNT NIET ALLEEN DE SLAG, MAAR ONTWIKKELT DE BESLISSER.