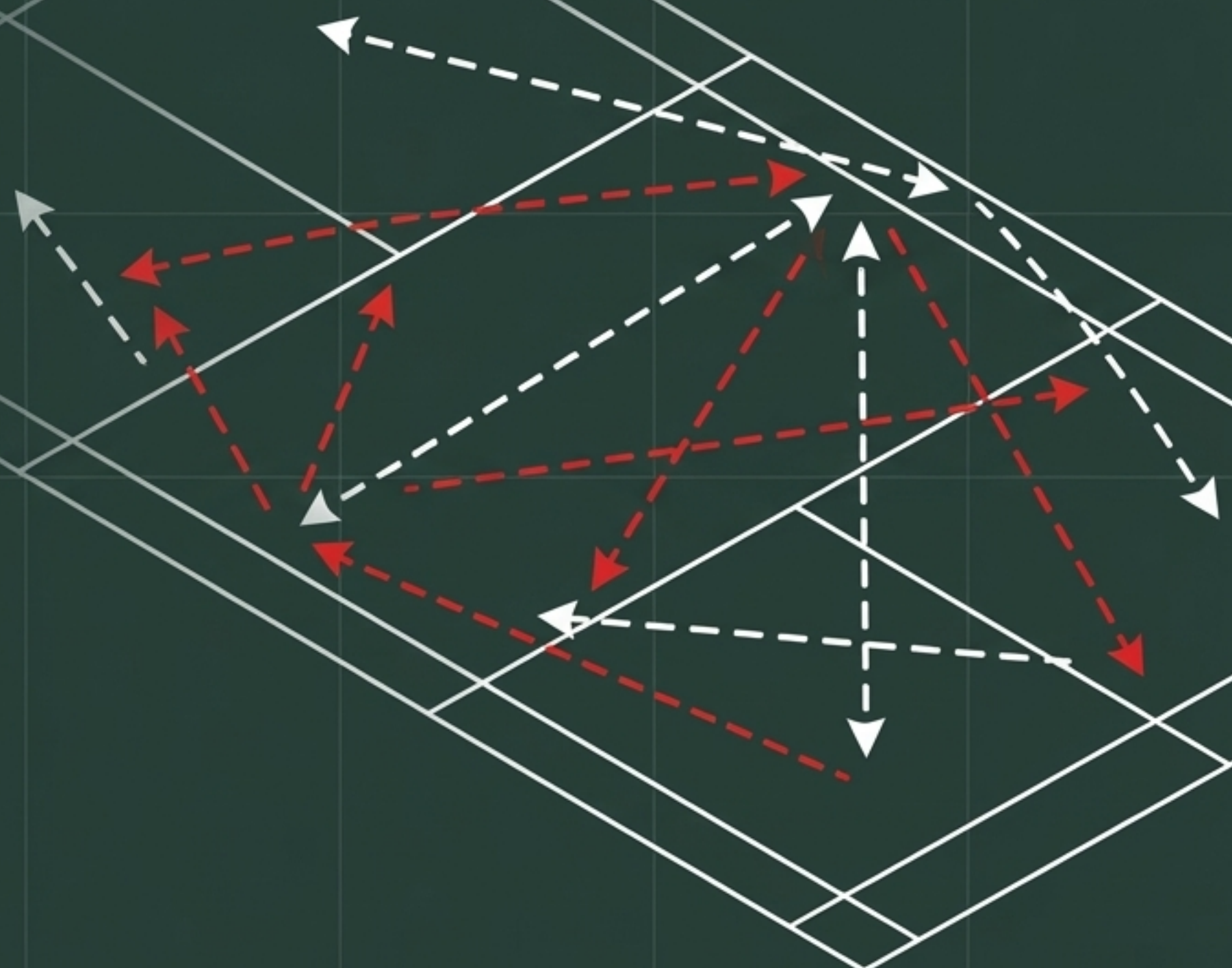




# De Blauwdruk van een BWF Coach

Van theorie naar tactiek:  
de anatomie van de perfecte  
trainingssessie

Een visuele gids voor de BWF Level 1 methodiek,  
gebaseerd op praktijkcases.



# De Filosofie: Van Oplegger naar Begeleider

De kernrol van een moderne coach is het ontwikkelen van zelfredzaamheid bij spelers.



# De 'Pre-Flight' Checklist

Een succesvolle sessie begint ver voor de warming-up.

## 1. Veiligheid & Risico

Risk Assessment



- Identificeer gevaren in de hal en tijdens de activiteit.
- Creëer een veilige fysieke grens rondom de baan.

## 2. Spelersprofiel

Player Details



- Medische geschiedenis (blessures, condities).
- Noodcontacten registreren.
- Let op groeispuurt-factoren (kraakbeen/bot bij jeugd).

## 3. Observatie & Doel

Goal Setting



- Analyseer de speler t.o.v. het ideale model.
- Stel specifieke, meetbare doelen.
- Plan voor een cyclus van 4 weken (min. 8 sessies).

# De 4 Prestatiepijlers van Badminton

Elke slag, fout of tactische keuze is te herleiden naar één of meerdere van deze factoren.

## FYSIEK



- Motorische vaardigheden.
- Aerobe uithoudingsvermogen (zuurstoftransport).
- Agility: snel van richting veranderen met behoud van balans.

## TECHNISCH



- Biomechanica van slagen.
- Grips (V-grip, duimgrip).
- Raakpunt (impact) ten opzichte van het lichaam.

## TACTISCH



- Awareness (inzicht in ruimte, zelf, tegenstander).
- Decision Making (besluitvorming).
- Het vaste patroon doorbreken.

## PSYCHOLOGISCH



- Concentratie en zelfvertrouwen.
- Ademhalingstechnieken voor controle.
- Visualisatie en groepscohesie.

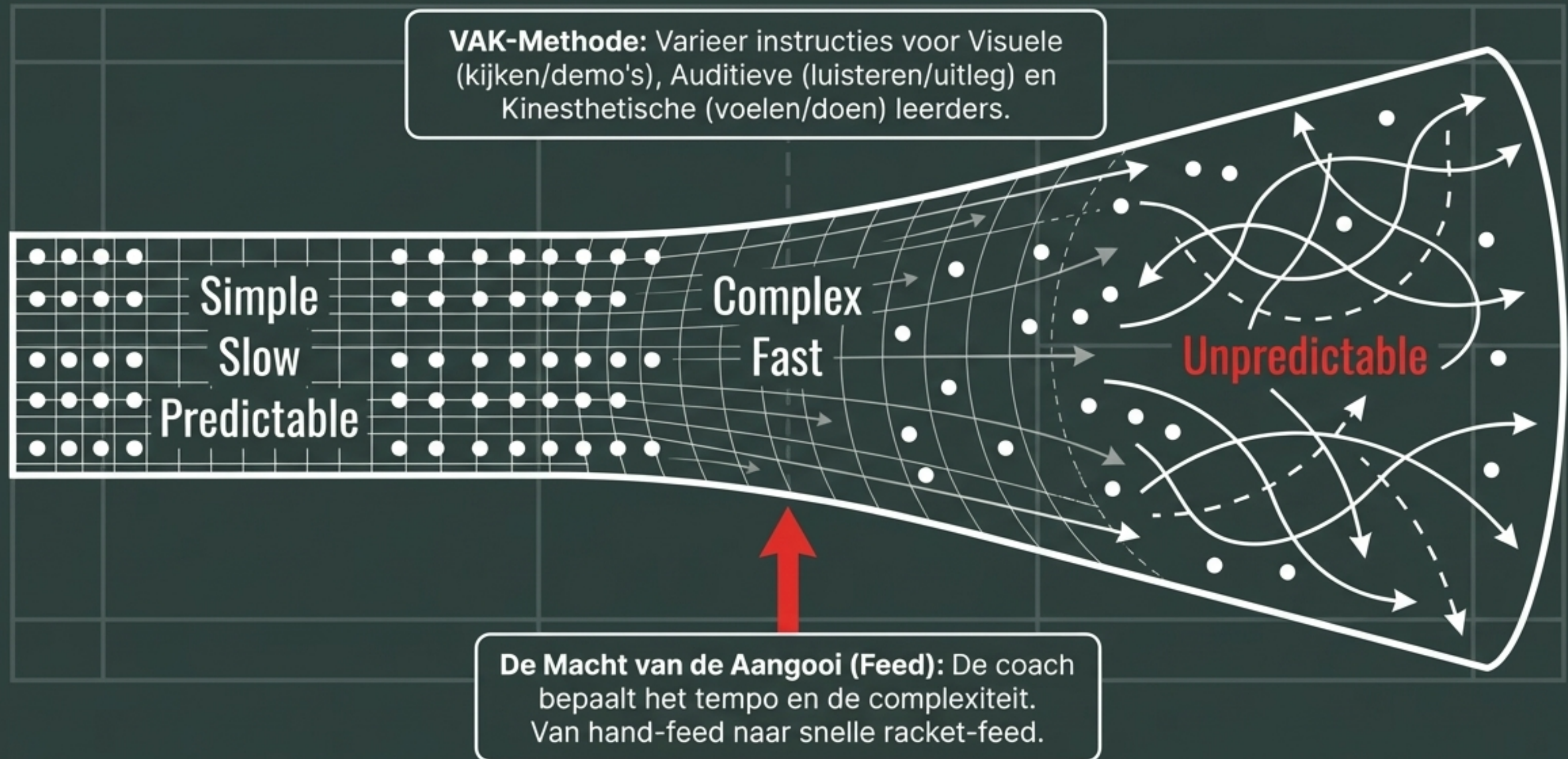
# De Cyclus van Beweging & Slag

Badminton is een oneindige lus. Een fout in de slag begint vaak al bij de start.



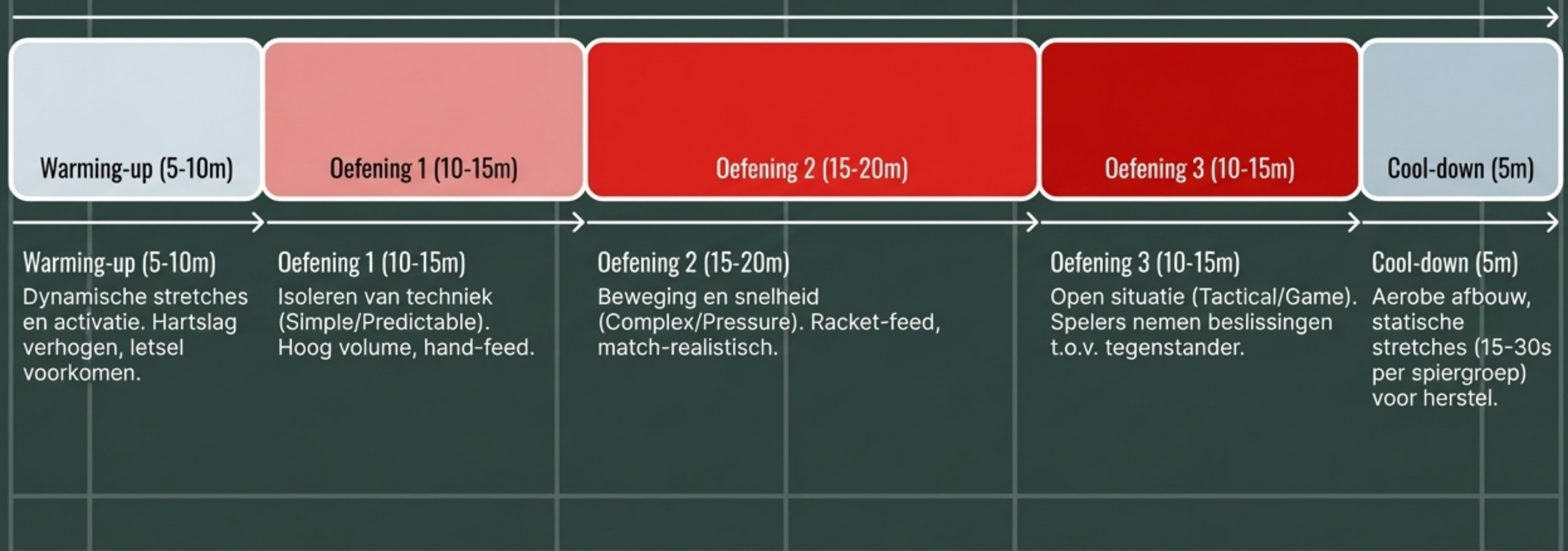
# Hoe Spelers Leren: De Progressie-Trechter

Van gecontroleerde herhaling naar de autonome, onvoorspelbare wedstrijdsituatie.



# De Anatomie van een 60-Minuten Trainingssessie

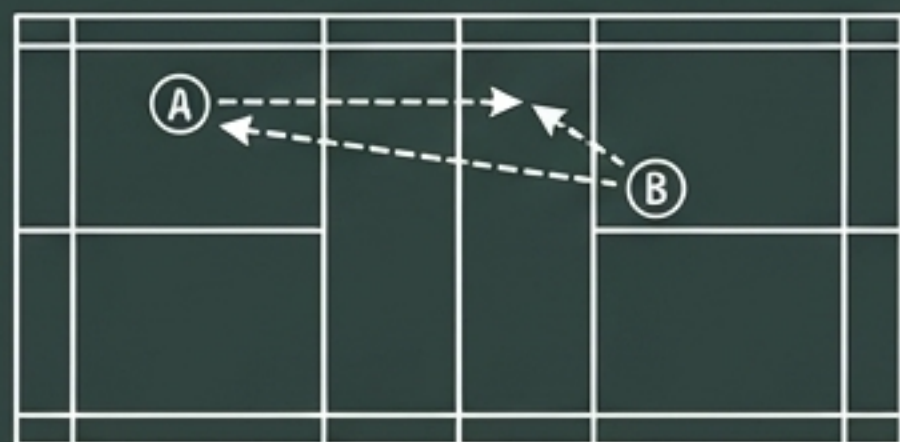
Een blauwdruk voor het plannen en afleveren van gestructureerde progressie.



# Praktijkcase 1: De Jeugdopleiding (12-17 jaar)

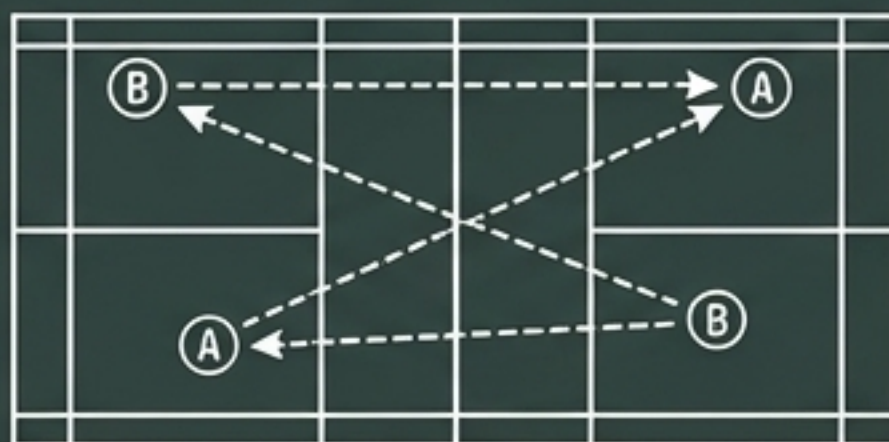
Coach: Michael Beljaars | Doel: Forehand Smash Return Cross

## Oefening 1: Simple



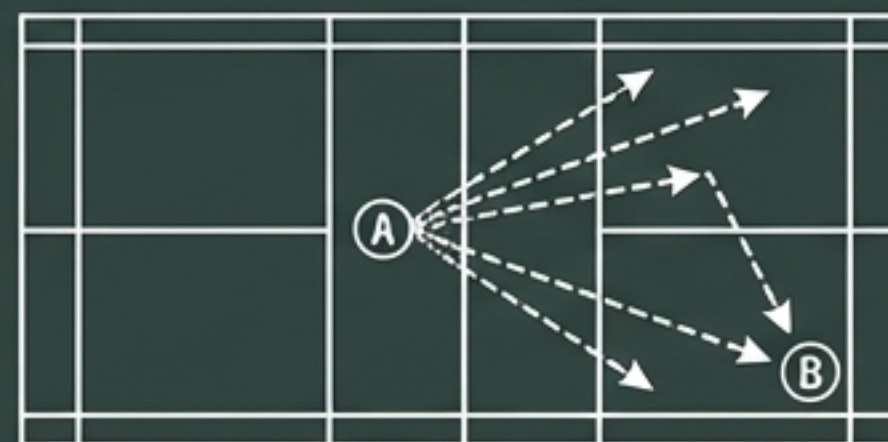
B gooit bovenhands aan.  
A slaat cross kort terug.  
Focus: Arm voor het lichaam,  
raakpunt voor de speler.

## Oefening 2: Complex



B slaat cross lob. A slaat  
straight smash (50%).  
B retourneert cross kort.  
Racket-feed introduceert match-ritme.

## Oefening 3: Tactical



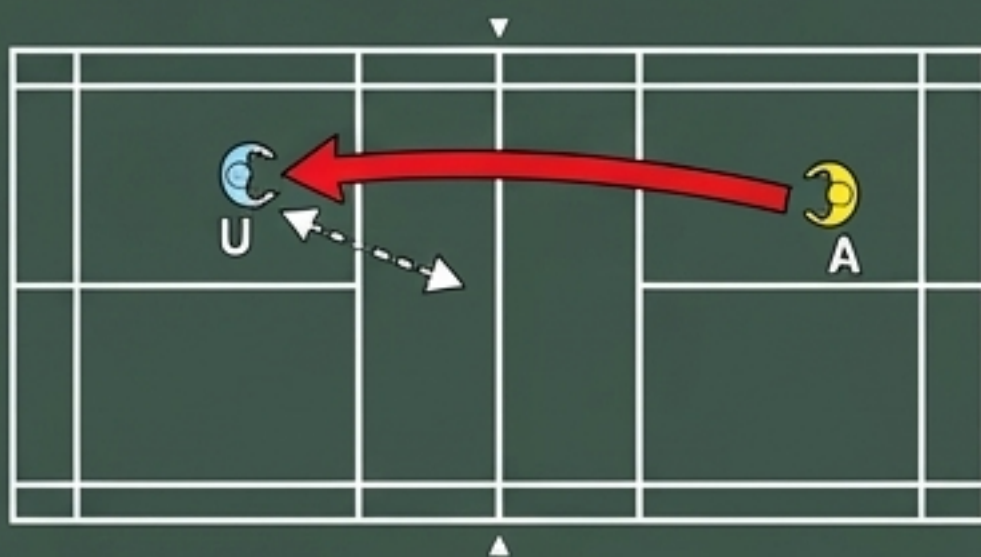
Niet-vast patroon. A kiest:  
smash (bij goede positie) of  
drop (bij slechte positie).  
Besluitvorming staat centraal.

**Coach Analyse:** Beljaars past de BWF-regel 'Predictable → Unpredictable' perfect toe door in oefening 3 een tactische keuze te forceren.

# PRAKTIJKCASE 2: GEVORDERDEN (FOREHAND NET KILL)

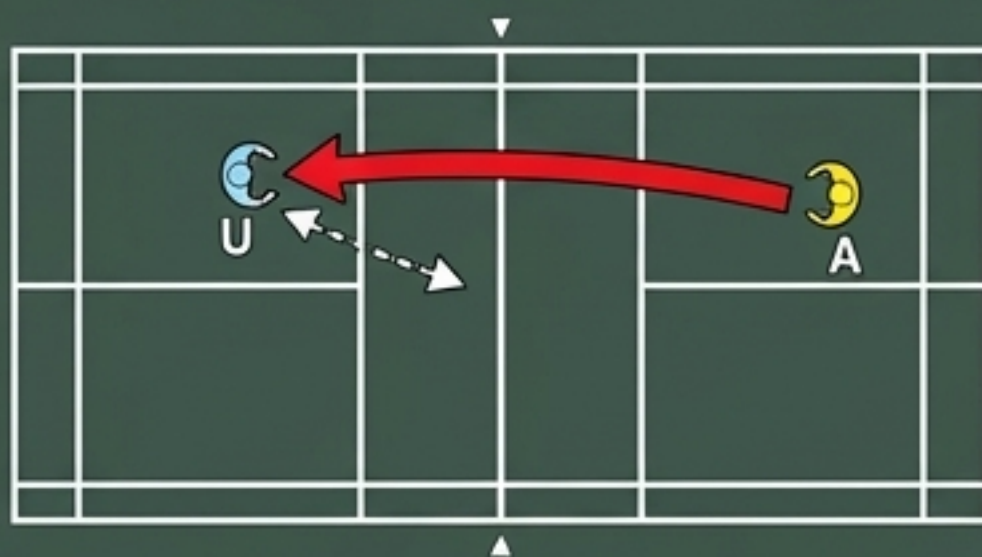
**Coach:** Hermes Ratgers | **Doel:** De juiste keuze maken om te killen bij het net.

## Oefening 1 & 2 (Isolatie):



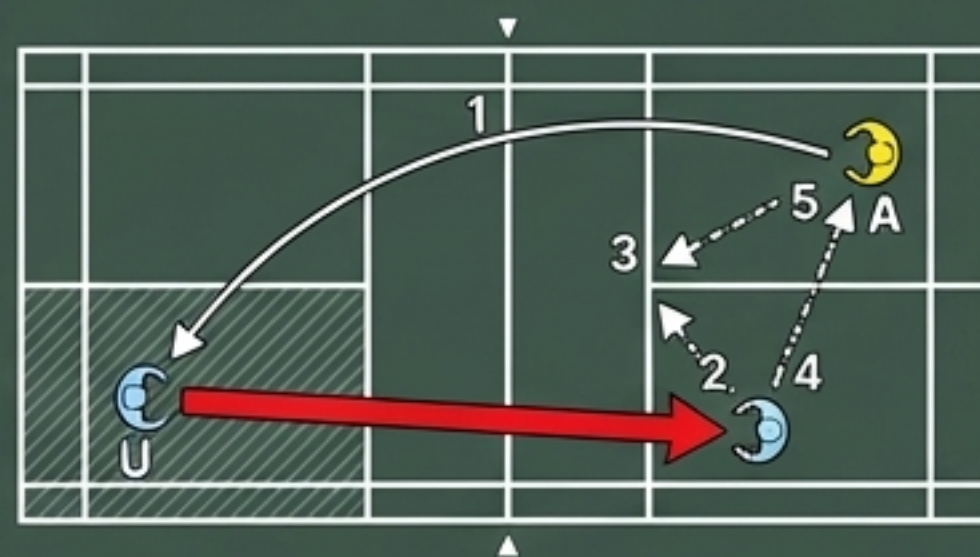
Speler A gooit handmatig kort over het net. U oefent afzonderlijk de steekslag en daarna de forehand kill (veeg).

## Oefening 1 & 2 (Isolatie) - Progressie:



Herhaling en progressie van de isolatie-oefening met focus op consistentie en variatie in de handmatige feed.

## Oefening 3 (Opbouw):



A serveert → U valt aan met drop → A retourneert kort → U steekt → A kiest tussen netdrop of lob.

## ONTWERPFOUTJE:

De theorie en opbouw zijn goed, maar de uitvoering miste de ultieme tactische koppeling. Zie de assessor-feedback.

# SESSIE DIAGNOSE MATRIX: BELJAARS VS. RATGERS

Hoe theorie zich vertaalt naar verschillende niveaus en doelen.

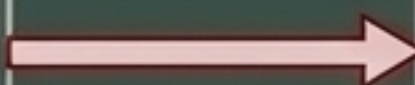
	CASE 1: BELJAARS (JEUGD / SMASH RETURN)	CASE 2: RATGERS (GEVORDERDEN / NET KILL)
<b>DOELSTELLING</b>	Defensief (Smash Return neutraliseren).	Offensief (Initiatief pakken en killen).
<b>DE 'FEED' (AANGOOI)</b>	Hand-feed → Racket-feed → Open situatie.	Veel nadruk op gecontroleerde hand-feed, zelfs bij dit hogere niveau.
<b>LEERSTIJL &amp; RITME</b>	Vloeiende overgang van halve kracht naar onvoorspelbaar wedstrijdritme.	Zeer technische, afzonderlijk geïsoleerde slagen in een vast patroon.
<b>BWF PROGRESSIE SCORE</b>	Zeer sterk in het introduceren van echte besluitvorming (unpredictability).	Goede mechanische opbouw, maar de slagen bleven te gescheiden van spelinzicht.

# DE ONTBREKENDE SCHAKEL: TACTISCHE KEUZE

*Progressie en keuze maken (tactiek) i.p.v. simpelweg overgaan naar een andere slag.  
— BWF Assessor Martijn*

## Puur Techniek (Vaak foutief gecoacht als tactiek)

Oefening:  
Sla een steek



Daarna:  
Sla een kill

Resultaat: De speler leert twee losse slagen, maar weet niet *wanneer* hij ze moet toepassen.

## Echte Tactiek (De Beslisboom)

Tegenstander retourneert kort

[Knooppunt:  
Lichaamshouding  
Tegenstander?]

Optie A: Balans  
tegenstander is weg

Sla een Forehand Net Kill

Optie B: Tegenstander is  
klaar voor verdediging

Sla een Netdrop of Lob

**BWF Theorie: Tactiek = Awareness + Decision Making.  
Zonder een keuzemoment is een oefening louter technisch.**

# DE CONTINUE CYCLUS: REVIEW & EVALUATIE

Geen enkele sessie is perfect. Het meesterschap zit in de reflectie.



**De blauwdruk is af. De volgende stap is aan de rand van het veld.  
Blijf plannen, blijf observeren, blijf ontwikkelen.**