

Seizoensverslag & Trainingsvisie 2024-2025

BC Flits Wierden & BV Twenterand

Samengesteld door Hermes Ratgers & Robèrt Ratgers



De Missie: Van Techniek naar Wedstrijdrealisme



Persoonlijke Aandacht

Maatwerk per speler, van gripcorrecties bij beginners tot tactische fitnesses voor competitiespelers.



Tactisch Bewustzijn

Niet alleen slaan, maar nadenken. Positiespel, baandekking en shot-selectie (rechtuit vs. cross).



Rendement

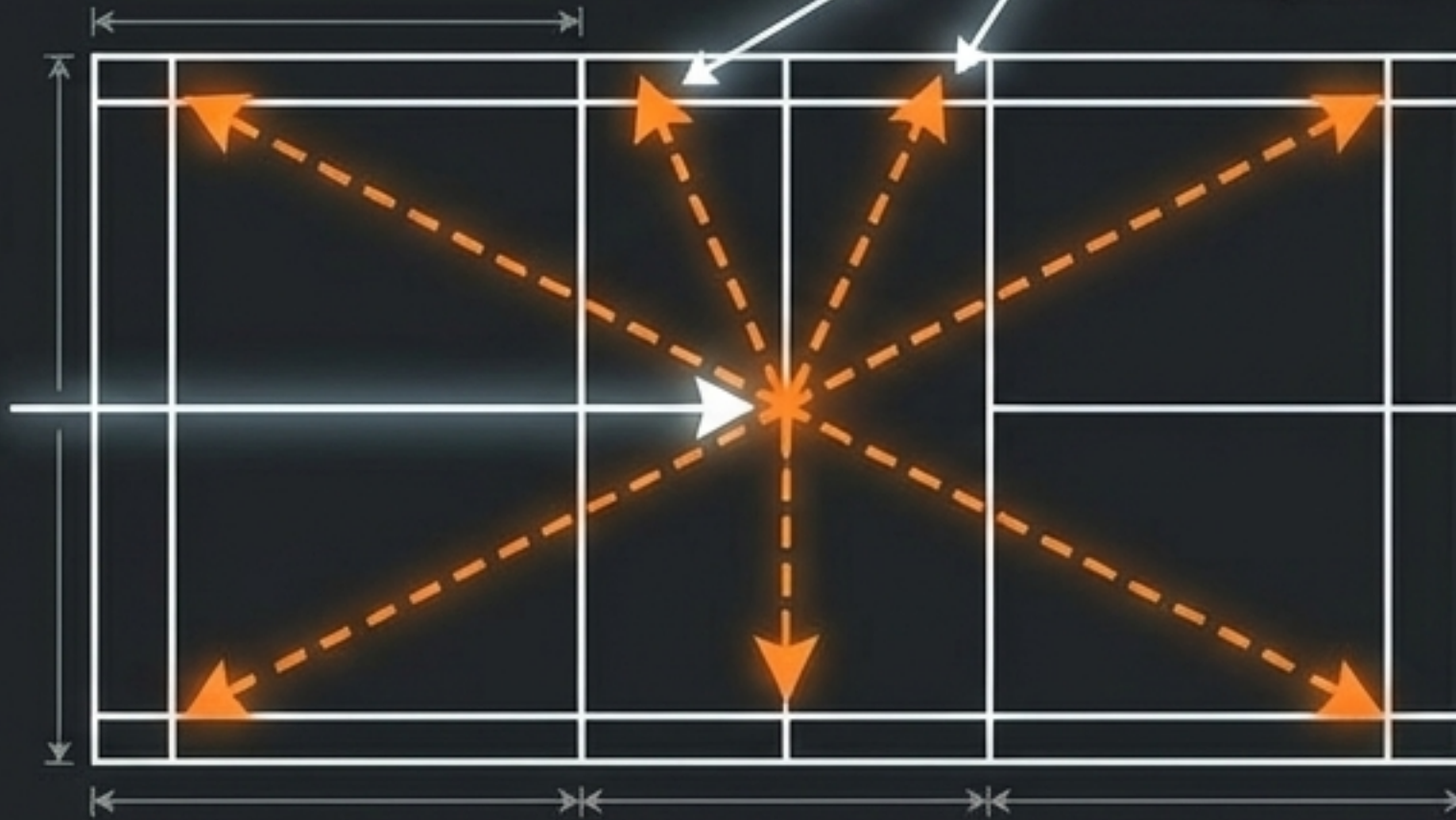
Oefeningen die direct vertalen naar puntenwinst in de competitie. "Snelheid is positionering."

Anatomie van een Standaard Trainingsblok



Het Fundament: De 6-Punten Loopoefening

1 De Basis:
Starten vanuit het centrum.
Snelheidstraining over zes punten (naar Jimmy Cress).



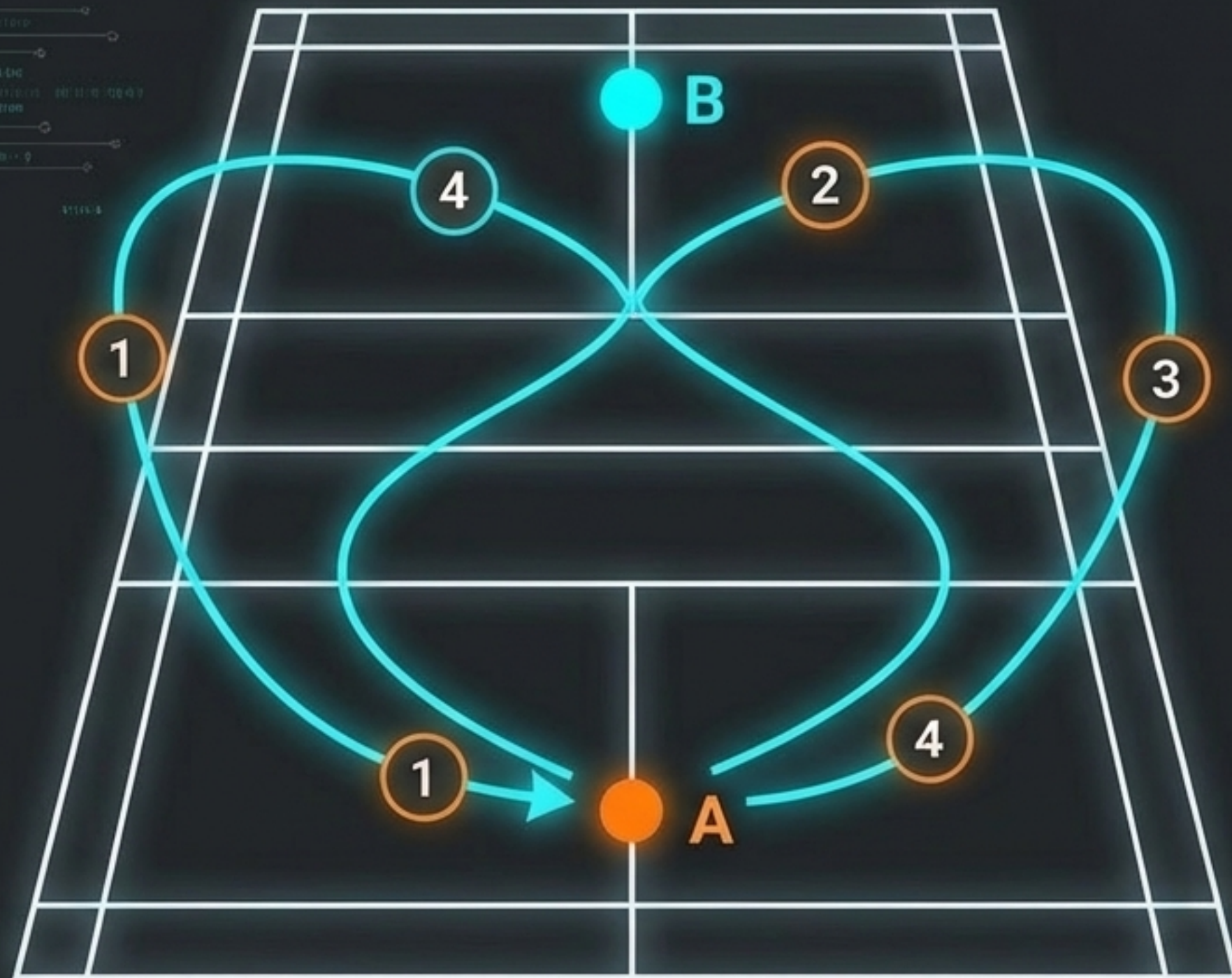
2 Correctie in de Praktijk: Veel spelers liepen met hun lichaam naar achteren gericht. Focus lag op de juiste zijwaartse verplaatsing en de wissel-op sprong.



3 Ladderoefeningen:
'Enkel stuitert' en 'hiel tot hamstring' integratie voor explosiviteit.

Coach's Note: Snelheid op de baan is 90% voetenwerk en 10% rennen.

De Motor van de Training: De Vlinder



- 1. Lob:** Vanuit het voorveld strak en hoog naar achteren.
- 2. Drop:** Aanvallend naar beneden gericht.
- 3. Netdrop:** Zo hoog mogelijk pakken aan het net (onderhands).
- 4. Lob:** Cyclus herhaalt zich.

Variaties dit Seizoen:

'Halve Vlinder met Smash' of de 'Hele Vlinder met Clear' om extra fysieke druk te creëren voor de senioren.

Slagtechniek: Focuspunten van dit Seizoen



De Hoge Service

Probleem: Zwabberende shuttles (gezien bij Ellen/Meike).

Correctie: Blad en voeten in de speelrichting, focus op diepte in de tramrail.



De Backhand Drop

Focus: Een efficiënte return vanuit de achterhoek. Getraind met vaste aangevers om de complexe grip- en polsbeweging te automatiseren.



De Gripwissel

Focus: Vloeiende overgang van forehand naar backhand. (Specifieke aandacht voor beginners en o.a. Vera's zus voor snellere reactietijden).

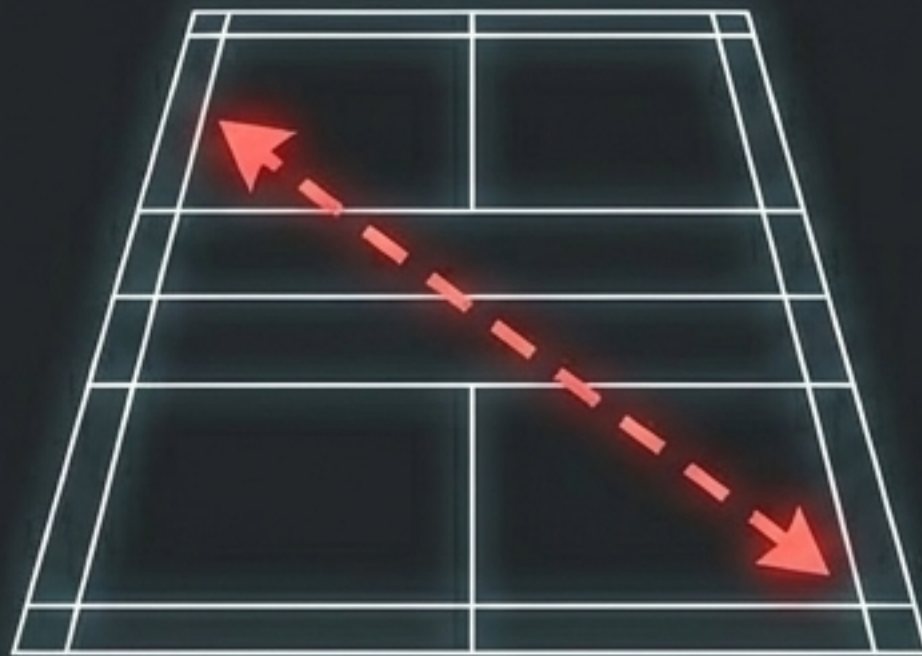


De 'Veeg' (Slice)

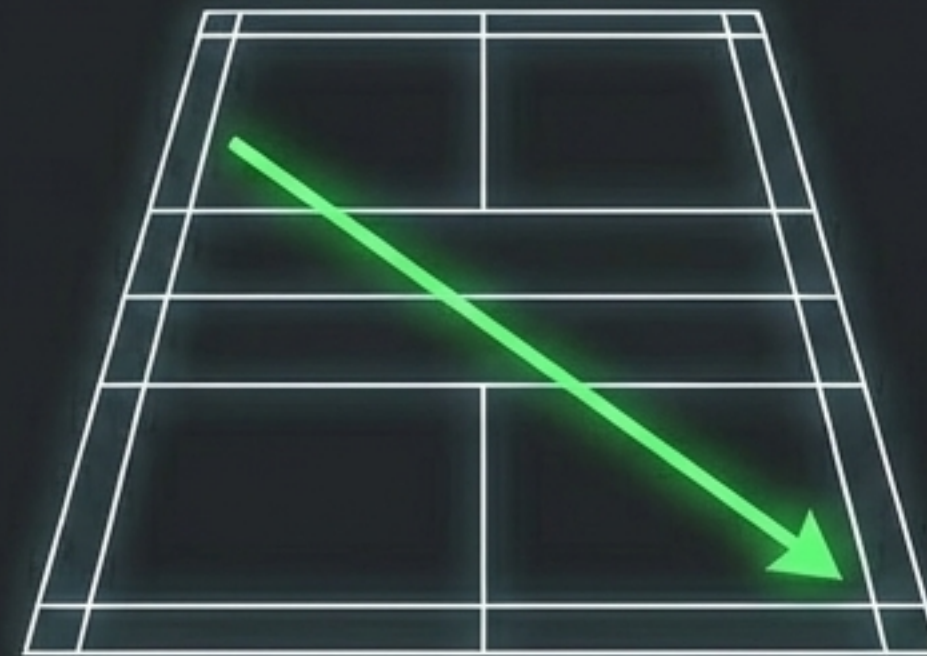
Focus: Een aanvallende variatie op het netspel. Moeilijke slag, maar effectief uitgevoerd door spelers zoals William na herhaalde training.

Tactisch Inzicht: De Vloek van de Onnodige Cross

Een veelvoorkomende gewoonte was het spelen van cross-slagen vanuit de verdediging, wat de eigen medespeler in de problemen bracht.



High-Risk Cross



High-Efficiency Rechtuit

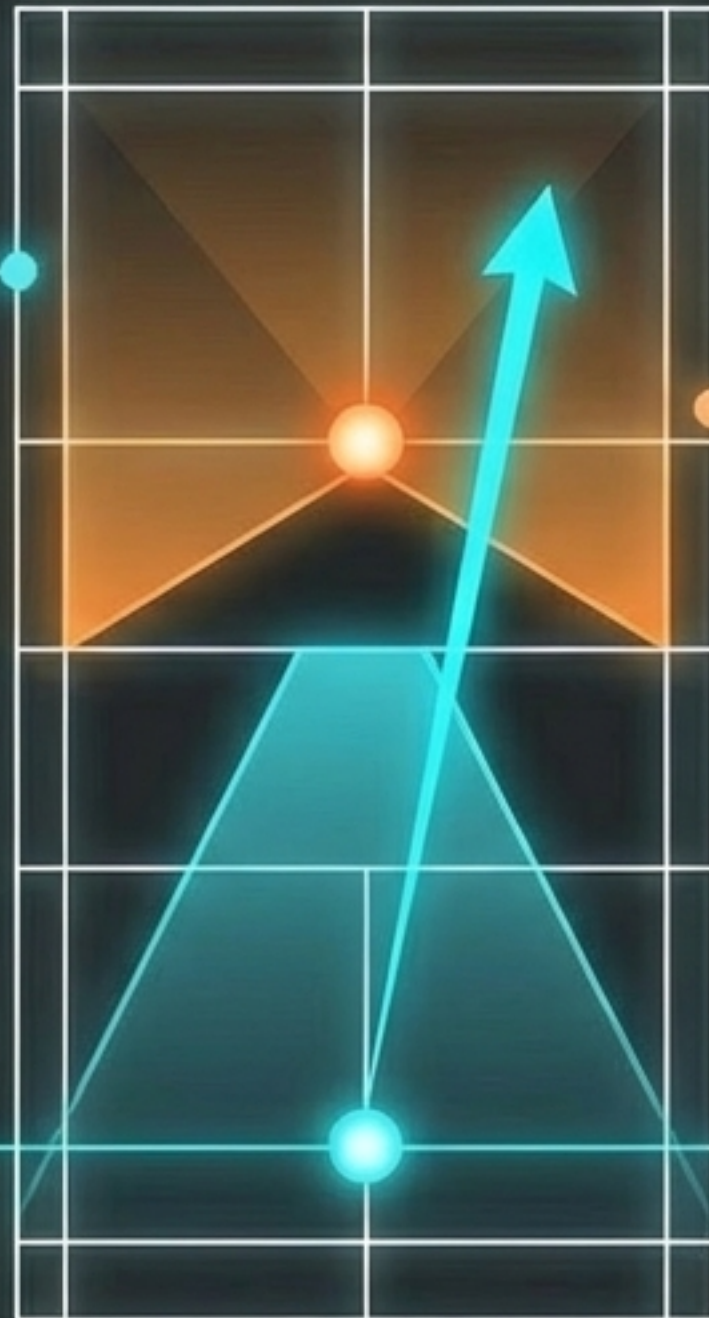
De 11-Punten Regel

Tijdens oefenwedstrijden (o.a. met William, Judith, Marcel, Ruud) forceerden de trainers de spelers om de eerste 11 punten exclusief rechtuit te spelen.

Resultaat: Beter baandekking en directe realisatie van de kwetsbaarheid van cross-slagen.

De Dubbelspel Matrix: Positie & Rotatie

Aanval (Front-Back)



Verdediging (Side-by-Side)



Het Probleem:

Willekeurig lopen in het veld (bijv. naar achteren lopen bij een korte opslag, of voorin blijven bij een lob - specifiek gecorrigeerd bij Jessica).

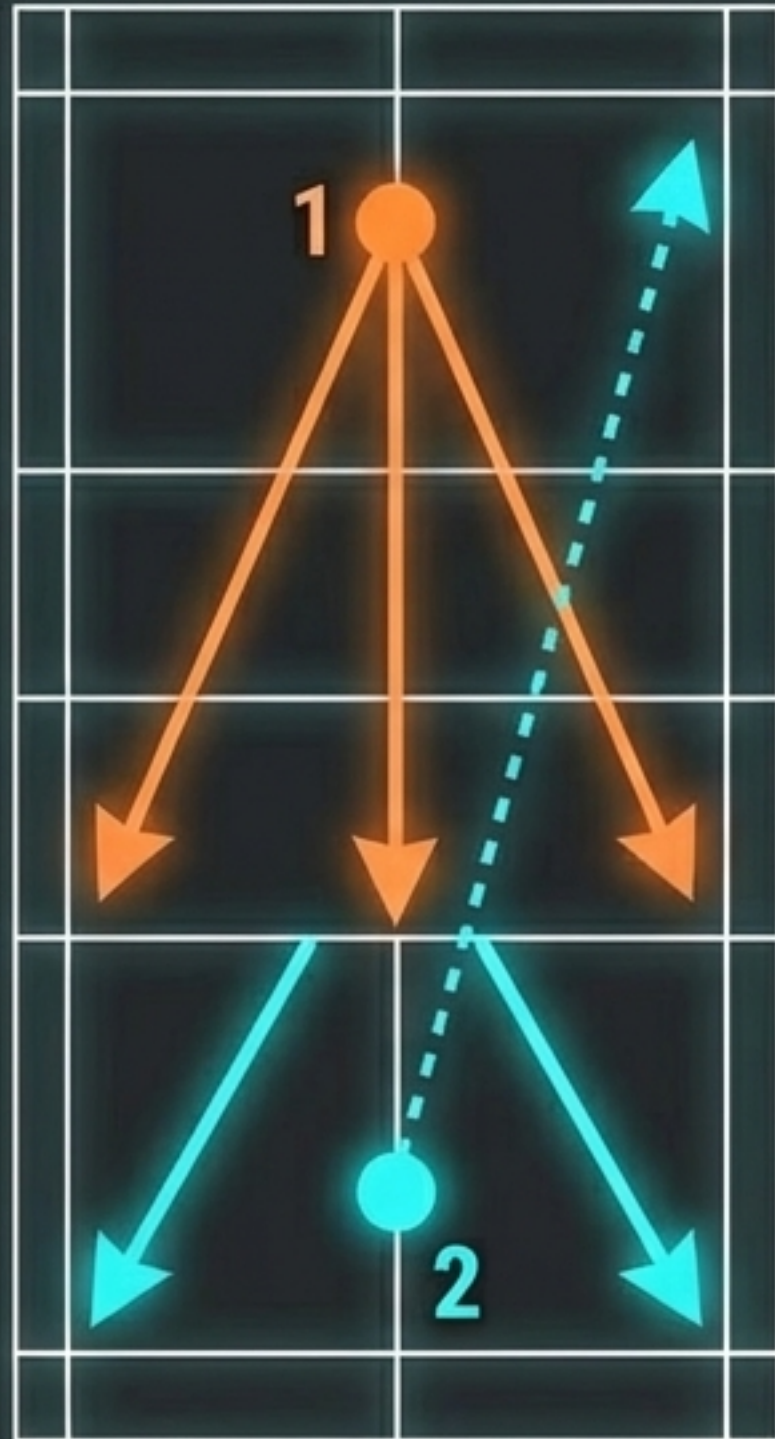
Gaten Dichtlopen:

De noodzaak om compacter te staan en gaten te sluiten als de partner onder druk staat (gecorrigeerd bij Jasmijn).

Mix-Tactiek:

Voorkomen dat de tegenstander strakke ballen in het achterveld kan blijven spelen door het tempo op het voorveld te dicteren (gecoacht bij Marcel & Ellen).

De Signature Drill: 'De Drie Hoeken'



De Setup:

Speler 1 (voor) speelt uitsluitend rechtdoor.
Speler 2 (achter) speelt uitsluitend cross.
Alleen de opslag gaat cross.

Het Doel:

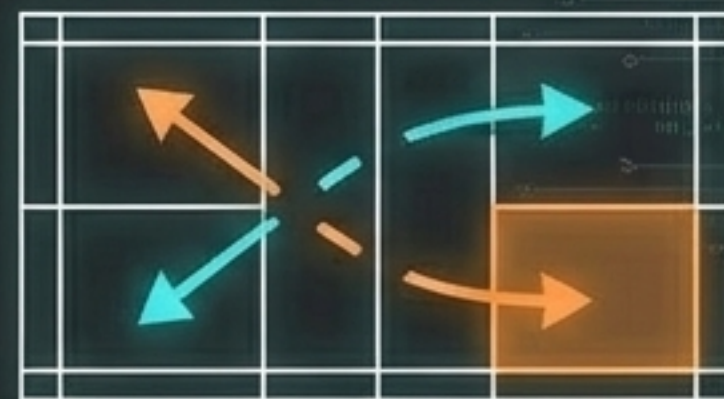
Anticipatie en loopvermogen. Omdat de speler weet wáár de shuttle heen gaat, ligt de focus 100% op voetenwerk, racketvoering (vooral backhand bij lage shuttles) en spieruithoudingsvermogen.

Resultaat: Gerrie en Frans Peter gaven aan dat dit perfect was om het 'rechtuit spelen' tegen de eigen natuur in te trainen.

Maatwerk Matrix: Aanpak per Doelgroep

Beginners	Competitie Senioren (Team 6-10)	Jeugd (Twenterand)
Primaire Focus: Basistechniek & Grip	Primaire Focus: Tactiek, rendement & dubbelrotatie	Primaire Focus: Behendigheid & spelinzicht
Kern Oefening: Shakehand grip, stappenplan lob/clear	Kern Oefening: Vlinder met Clear, 11-punten rechtuit, interval circuits	Kern Oefening: Shuttle tikkertje, hoeken-herkenning (Mexicaantje)
Coaching Stijl: Laagdrempelig, zonder tijddruk, nadruk op veiligheid en plezier.	Coaching Stijl: Analytisch, directief ('Snelheid is positionering'), gericht op competitieresultaat.	Coaching Stijl: Speels, korte aandachtsboog, visueel belonend.

Praktijkmanagement: Aanpassingsvermogen



Hittegolven

Tijdens extreem warme avonden werd de fysiek zware 'Clear' in oefeningen vervangen door een extra 'Drop', en werden verplichte, frequente drinkpauzes ingelast om de fitheid te waarborgen.

Materiaal

Naadloze omschakeling tussen nylon en veren shuttles. Aparte circuits gebouwd voor de 'veren groep' (Marcel/Ellen) vs. de plastic groep, met aandacht voor de andere vluchttcurve bij hoge services.


Logistiek

Creatief omgaan met baanbezetting. Bij onverwachte competitiewedstrijden (3 banen i.p.v. 4) of oneven aantallen (7 of 11 spelers) draaiden Hermes en Robert direct mee in het veld of werden halve-baan enkelspelen geïntegreerd.


Spelers in de Spotlight: Casestudies

Anke 

Notitie: Kwam trots melden dat ze eindelijk haar enkelspel had gewonnen. Wilde 'op het hoogtepunt stoppen.'
Resultaat van structurele lob/drop training.

Philip & Shiko 

Notitie: Bij nieuwe speler Philip direct de armstrekking bij de clear gecorrigeerd. Bij Shiko (jeugd) direct het natuurlijke, harde slaan gekanaliseerd naar geplaatste smashes.

Marcel & Ellen 

Notitie: Marcel pakte shuttles te laag, waardoor Ellen onder druk kwam. Door gerichte mix-tactiek training heroverden ze het initiatief op het voorveld.

Synthese: Van Oefening naar Wedstrijdpunt



De Impact: Feedback & Resultaten

“Fijn om sturing te krijgen en bij de hand te worden genomen met verschillende slagen. Niet meer zwemmen wat je moet doen als je vrij speelt.”

– Evaluatie Marcel (Reservespeler)

Competitiesucces: Meerdere teams presteerden sterk, waaronder Team 8 dat meestreed om het kampioenschap. Team 7 pakte overtuigende 7-1 overwinningen.

Gedragsverandering: Spelers (zoals Mark, FP, Gerrie) kozen structureel voor gerichte training en tactische coaching (de 11-punten regel) bóven vrijspelen.

Jeugd Aanwas: Enthousiasme bij BV Twenterand met nieuwe instroom vanuit schoolbadminton die direct structureel werd opgevangen.

Blik op de Toekomst: Seizoen 2025/2026

- **Certificering:** Hermes continueert ontwikkeling met focus op BWF1 diplomering.
- **Structuur Optimalisatie:** Herindeling van de trainingsblokken (bijv. 2x 1 uur in plaats van kortere blokken) om de overgang tussen training en vrijspelen beter te stroomlijnen (i.o.m. Vera).
- **Nieuwe Doelgroepen:** Integratie van specifieke clinic-blokken voor gloednieuwe recreanten om de basis vanaf dag één goed te borgen.

Structurele aandacht creëert niet alleen betere spelers, maars, maaaer een hechtere vereniging.

