

Serie lessen voor beginners

Les 1: Grips, Netspel en de Uitvalspas

De focus ligt op balgevoel en precisie in het voorveld..

- 20:00 - 20:10: Fysieke Ontwikkeling (Opwarming). Begin met een warming-up van algemene aerobe activiteiten zoals rustig hardlopen of huppelen. Gebruik daarna een coördinatie-oefening met shuttles: spelers werpen en vangen shuttles onderhands naar elkaar in duo's om de oog-handcoördinatie en het inschatten van de vluchtbaan te trainen.
- 20:10 - 20:25: Introductie Grips. Introduceer de basis FH-greep (V-greep) en de duimgreep (backhand). Oefen de greepwissel met de "Tik-Tok" oefening: wissel tussen de twee grepen door het handvat met de duim en vingers te draaien ("fingerwork"), zonder de hele hand te gebruiken.
- 20:25 - 20:45: Netspel & Uitvalspas (Lunge). Leer de uitvalspas aan: een grote stap met de racketvoet waarbij de hiel als eerste de grond raakt. Oefen de netdrop (zowel FH als BH) waarbij de partner de shuttle onderhands aanwerpt ("hand-feeding"). Focus op een zachte duwbeweging met een ontspannen greep waarbij de arm gestrekt is vóór het landen.
- 20:45 - 20:55: Spelvorm: Net Singles. Speel 1-tegen-1 in het voorveld (tussen het net en de voorste serveerlijn). Dit dwingt spelers tot korte reacties en het gebruik van de juiste greep bij een laag raakpunt.
- 20:55 - 21:00: Afsluiting. Bespreek het belang van een recht bovenlichaam tijdens de uitvalspas ("als een standbeeld") voor een goed evenwicht.

Les 2: Middenveld, Voetenwerk en de Start

In deze les verschuift de focus naar beweging en de overgang naar het achterveld.

- 20:00 - 20:10: Basisvoetenwerk & Starten. Oefen de split-step (een kleine sprong om de beweging te starten) in combinatie met de bijtrekpas (chassé) om zijwaarts en diagonaal te bewegen.
- 20:10 - 20:30: Drive uit het middenveld. Introduceer de forehand en backhand drive. Focus op een actieve handbeweging ("lossen en knijpen") en een korte uitzwaai om snel terug te keren naar de basishouding.
- 20:30 - 20:45: Introductie Achterveld (De Lob). Leer de lob aan vanuit het voorveld naar het achterveld. Gebruik doelen op de grond (zoals een krant of hoepel) om de diepte van de slag te trainen.

- 20:45 - 21:00: Wedstrijdvorm: Half-court Singles. Speel partijen op een halve baan (in de lengte) om de slagvastheid te vergroten. Introduceer het tactische principe: gebruik de ruimte om de tegenstander te laten bewegen.

Les 3: Service en Tactiek

Deze les draait om het starten van de rally en het maken van keuzes op basis van de positie van de tegenstander.

- 20:00 - 20:15: Service Training. Oefen de korte backhandservice voor het dubbelspel en de hoge forehandservice voor het enkelspel. Gebruik mikvormen naar doelen op de vloer om de nauwkeurigheid te verhogen.
- 20:15 - 20:35: Singles Tactiek: Ruimte winnen. Oefen hoe je de tegenstander naar achteren dwingt om ruimte voorin te creëren, of andersom. Stel de vraag: "Moet ik de shuttle hard slaan of zachtjes duwen?" om spelers bewust te maken van hun besluitvorming.
- 20:35 - 20:55: Dubbelspel Tactiek: Posities. Introduceer de basis: naast elkaar bij verdediging en voor-achter bij aanval. Oefen dit eerst zonder shuttle door te reageren op de positie van de partner of commando's van de trainer.
- 20:55 - 21:00: Evaluatie. Gebruik de IDEAS-methode (Introductie, Demonstratie, Explanation/Uitleg, Activiteit, Samenvatting) om de belangrijkste leerpunten te herhalen.

Belangrijke tips voor de trainer bij volwassenen:

- Vraagstelling: Gebruik open vragen zoals "Hoe kunnen we de tegenstander in het achterveld krijgen?" om het tactisch inzicht te stimuleren in plaats van alleen instructies te geven.
- Veiligheid: Benadruk dat de baan vrij moet zijn van rondslingerende shuttles om blessures tijdens het snelle voetenwerk te voorkomen.
- Cooling-down: Eindig met statische stretching (15-30 seconden per stretch) om de spieren terug te brengen naar hun oorspronkelijke lengte en stijfheid te beperken.