



Meerjarenopleidingsplan

“ Een praktische leerlijn voor de coaches “

Inhoud – Meerjarenopleidingsplan

1. Visie op talentontwikkeling	3
2. Inleiding leerlijnen	7
2.1 Inleiding techniek	7
2.2 Inleiding tactiek	15
2.3 Inleiding fysiek	17
2.4 Inleiding prestatiegedrag	22
3. Tot en met 8 jaar FUNDament	26
3.1 FUNDament techniek	28
3.2 FUNDament tactiek	63
3.3 FUNDament fysiek	64
3.4 FUNDament prestatiegedrag	65
4. 9 tot en met 12 jaar BASIS	66
4.1 BASIS Techniek	68
4.2 BASIS Tactiek	95
4.3 BASIS Fysiek	96
4.4 BASIS Prestatiegedrag	102
5. 13 t/m 16 jaar Talentherkenning	105
5.1 TH Techniek	108
5.2 TH Tactiek	119
5.3 TH Fysiek	121
5.4 TH Prestatiegedrag	127
6. 17 t/m 21 jaar Talentbevestiging	133
6.1 TB Techniek	136
6.2 TB Tactiek	137
6.3 TB Fysiek	139
6.4 TB Prestatiegedrag	140
7. 22 jaar en ouder, Elite	144
7.1 Elite techniek	146
7.2 Elite Tactiek	147
7.3 Elite Fysiek	149
7.4 Elite Prestatiegedrag	149

Visie op talentontwikkeling

Nederland badmintonland!

In Nederland slaan 200.000 mensen op wekelijkse basis samen een shuttle over; daarmee zijn we een van de grotere sporten in Nederland. We hebben door het land meer dan 400 verenigingen met daarnaast ook vele private initiatieven. Op gebied van talentontwikkeling hebben we een jarenlange traditie met als opbrengst dat we altijd toppers op wereldniveau hebben die deelnemen aan de grote toernooien als Olympische spelen, EK's, European Games en WK's. Met name in Europa vallen we met regelmaat in de prijzen. Op het wereldtoneel komen we tot op heden nog tekort om mee te doen om de grote prijzen.

Om het gat te dichten zullen we meer vanuit het eindplaatje moeten werken en wat daarbij onze visie is. Wat is er nodig om binnen nu en acht jaar te presteren op het mondiale podium? Om dit te bereiken willen we onze opleidingen veel meer vorm gaan geven aan de hand van onze Nederlandse identiteit en visie. We kijken hierbij naar onze kracht en wat Nederlanders onderscheidt van de andere landen. Nederlanders zijn kritisch, vindingrijk en weten zich altijd te onderscheiden door inventiviteit. Als we deze kern kwaliteiten omzetten in opleiden van talenten komen we tot het volgende:

Initiatiefrijk badmintonnen door zelfstandige kritische spelers op te leiden met creativiteit en aanpassingsvermogen.

Via deze visie en de leerlijn zoals we die hier presenteren willen we weg van het toeval dat een incidenteel talent komt bovendrijven. We werken binnen Badminton Nederland vanuit een bredere basis aan kennis aan een meer structurele en brede pool van talenten. Het gevolg van deze aanpak is dat er meer onderlinge concurrentie gaat plaatsvinden waardoor talent makkelijker doorstroomt richting de wereldtop en daarmee de aansluiting vindt met Azië. Ook zal zo de sport badminton binnen Nederland meer zichtbaar worden met als doel dat de jeugd verder geïnspireerd raakt en deelname verder gestimuleerd wordt

De leerlijn is gebaseerd op het feit dat alle kinderen een proces van groei en ontwikkeling doormaken. De timing van deze groei en ontwikkeling verschilt echter per individu. Om dat verschil op te vangen en toch aan de hand van ontwikkeling en leeftijd een leerlijn te kunnen bieden wordt er naast de kalenderleeftijd ook gesproken over een biologische of ontwikkelingsleeftijd. Tussen bijvoorbeeld twaalfjarige sporters kunnen soms grote verschillen in lengte bestaan: terwijl het ene kind nog moet beginnen aan de groeisprint kan het andere kind al flink de hoogte ingeschoten zijn. Met dergelijke verschillen en de implicaties daarvan, hebben trainer/coaches en andere begeleiders in de dagelijkse praktijk te maken.

Uiteraard heeft niet iedereen het aangeboren talent om wereldkampioen te worden. De leerlijn is daarom ook een leidraad voor alle sporters om het maximale uit jezelf te halen, ongeacht het uiteindelijke niveau. Je kunt op verschillende onderdelen voorlopen op wat de leerlijn voorschrijft, terwijl je op andere onderdelen achter kunt lopen. Het is aan de trainer om te bepalen wat de volgende stap in de ontwikkeling van de speler is.

De leerlijn van Badminton Nederland (BN) omvat een holistische visie op het ontwikkelen van een allround badmintonspeler. Naast de speler op de badmintonbaan leiden we gebalanceerde spelers op voor op en buiten de baan. Hierbij zijn drie rollen in de begeleiding van de sporters van belang om te onderscheiden: trainer/coach, ouder en school. Voor een goede en brede ontwikkeling waarin het kind, de sporter, centraal staat, is het van belang dat deze drie in vertrouwen met elkaar samenwerken. Ieder speelt in de ontwikkeling van de sporter zijn of haar eigen rol, en moet daar ook in blijven. Door deze holistische ontwikkeling

onderscheiden we ons ten opzichte van andere landen waar vooral eenzijdig getraind wordt. Eenzijdige training heeft als gevolg meer uitval, meer blessures en minder autonome spelers. We hebben minder grote aantallen en zullen dus zorgvuldiger om moeten gaan met onze talenten.

De opbouw van onze talentontwikkeling bestaat in onze visie uit vier pijlers die terugkomen in vijf verschillende (leeftijds)fasen. De vier pijlers waar we mee werken zijn:

1. Techniek
2. Tactiek
3. Fysiek
4. Prestatiegedrag

Deze verschillende pijlers komen in vijf verschillende ontwikkelingsfasen terug. Bij de fasen waar we mee werken halen we informatie uit het de onderzoeken die gedaan zijn naar breed motorisch ontwikkelen, gecombineerd met de natuurlijke transities die kinderen ook maken vanuit hun psychosociale, psychologische en educatieve ontwikkelingen en transities. Als basis hiervoor maken we gebruik van het Athletic Skills Model (ASM).

De (leeftijds)fasen zoals we die kennen zijn als volgt geordend:

1. FUNDament (< 8 jr.)
2. Basis (9-12 jr.)
3. Talenterkenning (13-16 jr)
4. Talenbevestiging (17-21 jr.)
5. Elite (> 22 jr.)

Binnen alle fasen en pijlers hanteren we de zeven principes in ons opleidingsprogramma waarmee we de basis vormen van onze sportcultuur en het gedachtengoed in talentontwikkeling.

1. Is het gras groener bij de burens?

We kijken naar Azië en zien dat kinderen daar 6 uur per dag trainen waardoor ze op jonge leeftijd al erg goed zijn. Het gedachtengoed van de 10.000 uur die je binnen 10 jaar moet maken is echter achterhaald en we kunnen met het aantal talenten dat we hebben niet kopiëren wat ze in Azië doen, we moeten het slimmer aanpakken. Op het moment dat we trainen moet er bewust worden getraind door allen op de baan (deliberate practice). Deliberate practice kenmerkt zich door het verbeteren van duidelijk afgebakende taken, naast fysieke inspanning ook cognitieve inspanning, gerichte interactie tussen sporter en trainer/coach en de mogelijkheid om als sporter fouten te maken en hier zelf van te leren. Daarnaast zorgen we met name in de eerste fasen juist ook voor deliberate play waarbij plezier en vrijwillige participatie er voor zorgen dat het kind intrinsiek gemotiveerd wordt. Als laatste is topsportcultuur een heel belangrijk aspect in het ontwikkelen van topsporters. Het is belangrijk dat kinderen in elke fase de juiste dingen geleerd krijgen. De leerlijn voorziet erin dat kinderen per leeftijd aan de hand van techniek, tactiek, fysiek en prestatiegedrag beoordeeld kunnen worden en dient als leidraad om de juiste dingen aan te leren. Via het fase-overzicht kun je zien of ze zich in de juiste omgeving (club, school, RTC, ouders, coaches) bevinden. Kijkend naar het stroommodel weten we wie in de begeleidingsdriehoek welke rol heeft, ouder, trainer en school. Dit wordt verderop per (leeftijds)fase ook specifiek behandeld in dit boekwerk.

2. De voorzet is even belangrijk als het doelpunt!

Het voornaamste in onze visie is dat de ontwikkeling van het kind altijd centraal staat. Door te erkennen en herkennen dat een kind in een positie is waar deze beter af is op een andere plek of omgeving komen we daarin de ontwikkeling van het kind tegemoet. Een trainer van een talent is niet meer dan een tussenstop richting de top. Er dient in de ontwikkeling van een talent altijd gekeken te worden naar in welke omgeving de juiste lessen kunnen worden

geleerd. Om dit voor elkaar te krijgen dient door trainers onderling te worden samengewerkt. Sluis sporters door, of schakel anderen in aan de hand van (specifieke) kennis die de sporter op dat moment nodig heeft. De lessen die bijvoorbeeld geleerd moeten worden zijn niet altijd van technische of tactische aard, maar van prestatiegedrag. Kennis van het schema prestatiegedrag en de trainingsvormen waarin deze eigenschappen worden getraind zijn daarin erg belangrijk. Om uiteindelijk bij de top te kunnen aansluiten is de beheersing van de 14 pijlers van prestatiegedrag essentieel.

3. Zelf denken is een belangrijk onderdeel van leren

Leren heeft betrekking op alle vormen van informatieverwerking die ervoor zorgen dat nieuwe gebeurtenissen, vaardigheden of kennis worden opgeslagen, zodat je daar op een later moment gebruik van kan maken. Belangrijk is dat de motivatie wordt aangewakkerd om te leren: (positief) emotioneel gekleurde informatie of prikkels met motiverende waarde hebben grotere kans te beklijven. Drie voorwaarden voor kinderen om succesbeleving te hebben en een veilige omgeving te kunnen ervaren waarin ze zichzelf kunnen ontwikkelen zijn:

- competent voelen – gevoel van succes beleven in wat je doet
- verbondenheid – gevoel hebben dat je gesteund wordt door de omgeving
- autonomie – gevoel hebben dat je zelf invloed hebt op de dingen die je doet

Om deze drie voorwaarden te prikkelen is het belangrijk dat er individuele aandacht gegeven wordt. Er moeten uitdagingen worden gegeven die tot succesbeleving leiden en dat sporters in een situatie komen waarin ze zelf tot inzichten komen. Impliciet leren en het stellen van goede vragen hebben om deze reden een belangrijke plaats in de cultuur van Badminton Nederland.

4. Nederland is plat, haal die paar heuvels niet weg!

De ontwikkeling van sporters loopt nooit in een rechte lijn omhoog en toch proberen veel begeleiders problemen, teleurstellingen of moeilijke situaties te voorkomen of op te lossen. Alle hobbels worden zodoende weggenomen terwijl dit juist de momenten zijn waarop kinderen het meeste leren! Teleurstellingen horen bij het leven en ook bij de ontwikkeling van een talent. Kinderen moeten zelf problemen leren oplossen; belangrijkste taak van de begeleiders is het proces achteraf te evalueren. Door deze wijze van leren, creëren we een lerende omgeving zonder te veel te pampieren. Een lerende omgeving staat voor een omgeving die de optimale context voor een kind biedt, continue de juiste prikkels geeft en de juiste uitdagingen opwerpt en de in-, door- en uitstroom van sporters goed regelt. Door het ervaren van tegenslagen en het overkomen ervan leren sporters de juiste keuzes en beslissingen te maken. Dit proces van vallen en opstaan draagt er aan bij dat er een gedragsverandering teweeg wordt gebracht. Het gaat niet alleen om het vergaren van kennis en vaardigheden, maar ook om via gewenst gedrag de juiste cultuur neer te zetten, een cultuur waarin je gestimuleerd wordt om fouten te durven maken en er van te leren om een betere versie van jezelf te worden dan de dag van gister.

5. Niemand plaatst een vacature zonder functieomschrijving

Ondanks het feit dat ieder talent een individueel pad bewandelt en iedereen unieke kwaliteiten heeft, proberen we met dit document een zo helder mogelijk beeld te schetsen van wat er nodig is om de top te halen in badminton. Door middel van het bieden van een gefaseerd stappenplan is het ook duidelijk welke stappen er in welke fase gezet moeten worden als we de speler centraal stellen. Zo is voor iedereen helder wat nodig is voor de top en is de door- en uitstroom binnen de topsport transparant. Het talentprofiel dat we hanteren in deze leerlijn geeft op de verschillende aspecten per leeftijd weer wat een kind moet kunnen om mee te kunnen met de top. Kijkend naar topsporters, heeft iedereen zijn eigen fysieke kenmerken. Wat aan de andere kant de meeste overeenkomsten vertoont en de cultuur positief helpt te beïnvloeden binnen de topsport, zijn de competenties op gebied van prestatiegedrag.

6. Een motor heeft voldoende brandstof nodig

Doorstroom en clusteren van nieuwe spelers en talenten is van groot belang om een goede uitdagende omgeving te maken. Door het creëren van te veel eilandjes neemt de kans op onderlinge strijd af. Om de uitdaging reëel te maken en de talentherkenning op waarde te schatten dient er zo veel mogelijk rekening gehouden te worden met de leeftijd van de speler om zo een goede inschatting te maken hoe spelers zich tot elkaar verhouden. Om hier op een goede manier mee om te gaan houden we bij de identificatie rekening met vier factoren;

1. de kalenderleeftijd (chronologisch),
2. biologische leeftijd (fysieke en cognitieve ontwikkeling),
3. relatieve leeftijd (geboortemaand-effect),
4. trainingsleeftijd (hoe veel goede training heeft de speler genoten).

Identificatie vindt verder plaats op basis van een langere periode. Een langere periode geeft het beste weer hoe een speler zich ontwikkelt. Hoe de berekening van de biologische leeftijd dient te worden uitgevoerd komt later terug in de inleiding van de leerlijnen.

7. Een groot schip kan zinken door een klein lek

In talentontwikkeling kunnen kleine problemen als bereikbaarheid tot goede en georganiseerde training leiden tot uitval van talentvolle sporters. Goede samenwerking in de vorm van kennisdeling en warme samenwerkingsverbanden tussen RTC's, badminton scholen en verenigingen zijn daarom essentieel. Door middel van open toegang via de website van Badminton Nederland tot de leerlijn draagt Badminton Nederland bij aan kennisdeling, een betere cultuur, meer houvast en een eenduidige benadering in de opleiding van talenten. Aan de hand van de indicatie van trainings- en wedstrijduren wordt per leeftijdsfase aangegeven hoe vaak spelers ideaal gezien op de baan zouden moeten staan. Belangrijk aandachtspunt hierin is dat kwaliteit altijd boven kwantiteit van trainingsuren gaat.

Inleiding leerlijnen

Techniek:

In de visie van Badminton Nederland is de ontwikkeling van techniek een heel belangrijke pijler waar we een grote slag in willen slaan om de concurrentie met de Europese top en Wereldtop weer aan te kunnen gaan. We leiden talenten op die positief en initiatiefrijk badminton spelen. Om dit te bewerkstelligen is het belangrijk dat kinderen zo veel mogelijk worden geholpen met het creëren van opties door middel van technisch goed gecamoufleerde basislagen, aangevuld met een variëteit aan schijnslagen. Om dit te bereiken leggen we in onze slagtechniek de focus op een ontspannen arm en dito grip. Met de ontspanning van de arm en grip ontstaan de mogelijkheden om de shuttle zo goed mogelijk te controleren en sturen.

Binnen de leerlijn is techniek opgebouwd uit vier onderdelen; aanleren, grips, voetenwerk en slagvaardigheid. In de inleiding zullen we ingaan op de basisprincipes die we bij de verschillende vaardigheden hanteren. Vanuit de basisprincipes die we in de inleiding benoemen wordt er ingegaan op de details en de volgorde van de aan te leren technieken per subcategorie. De volgorde die gehanteerd wordt is opgedeeld aan de hand van de leeftijdsfasen die ook in de folder terugkomen.

Naast de technieken zelf is het ook belangrijk dat de technieken worden aangeleerd op een manier die de kinderen zo goed mogelijk past om zo veel mogelijk authenticiteit te stimuleren en een positieve leeromgeving te garanderen. De leerlijn benoemt bij iedere fase wat goede trainingsvormen zijn om toe te passen en het beste leerrendement te behalen voor de langere termijn.

Aanleren

Kijkend naar onze visie willen we graag stimuleren dat kinderen zelf meer betrokken raken bij hun ontwikkeling. Hierbij staat centraal dat kinderen plezier en succesbeleving hebben. Om dit voor elkaar te krijgen werken we aan de hand van impliciete leermethodes. Bij iedere fase wordt er aangegeven welke leermethode voornamelijk terug moet komen om het hoogste leerrendement te behalen. De termen die naar voren komen zijn:

1. impliciet leren: analogie, imitatie, differentieel, foutloos
2. deliberate play / deliberate practice
3. geïsoleerd / vrij

Impliciet leren is het aanleren van een vaardigheid zonder enige aanwijzing. Hiervoor scheidt een trainer een contextrijke omgeving waarin gewenste taken uitgevoerd kunnen worden. Er zijn verschillende manieren van impliciet leren waar we er vier van terug zien komen in de leerlijn.

Analogie-leren gaat erover dat de trainer een beeld schetst zoals de beweging er uit moet zien. Voorbeeld is in de basis aanvallende houding dat je een dakje maakt met je racket en de vrije hand of dat je de shuttle als een vieze sok vast houdt.

Imitatie-leren is het leren door te kijken naar een ander en na te doen. Het is hiervoor goed als de trainer zelf een voorbeeld kan geven, maar nog beter is als er iemand uit de groep is die een perfect plaatje kan geven wat andere kinderen na kunnen doen.

Differentieel leren is leren door zo veel mogelijk parameters te variëren. Hierbij moet worden gedacht aan een korter of langer racket, ander materiaal om over te slaan dan een shuttle, maar ook veel variatie in oefeningen voor dezelfde leerdoelen.

Foutloos leren betekent niet dat er geen fouten mogen worden gemaakt, maar vooral dat de situatie zo wordt neergezet dat deze veel succes tot gevolg heeft. Complexe oefeningen dienen te worden vereenvoudigd zodat het kind minder tot geen fouten maakt. Een goed voorbeeld van foutloos leren is sparren, hier blijven de kinderen binnen elkaars' vermogen spelen en kunnen aangevers geen fouten maken in het aangeefpatroon, wat tot slagen redelijk tot goed beheerst worden vaak slechts een beperking van de techniek is en geen onwil.

Tegenover impliciet leren staat expliciet leren. Expliciet leren betekent dat de trainer heel precies en expliciet uitlegt hoe de beweging er uit ziet. Expliciet leren kan zeker voordelen opleveren en is soms nodig, maar zal in de leerlijn verder niet terug komen als focus. Belangrijk is om op te merken dat in de leerlijn veel expliciete technieken beschreven staan. Deze zijn vooral bedoeld als basis vertrekpunt. De verschillende principes die hieronder schuil gaan bieden spelers de mogelijkheid een eigen invulling te geven aan de uitvoering van de technieken.

Deliberate play is het ongedwongen proberen van veel sporten en daarmee toewijding voor het bewegen houden door voornamelijk plezier te houden. Door het plezier in bewegen te bevorderen wordt de intrinsieke motivatie getriggerd. De trainer is hierin verantwoordelijk voor een veilig leerklimaat.

Deliberate practice is intensief trainen om beter te worden op gebied van techniek, tactiek en mentaal. Hier wordt gestart met intensive specifieke specialisatie waarbij voorwaarde is dat basisvaardigheden beheerst worden. De trainer gaat veel in overleg met spelers over de te voeren techniek en tactiek.

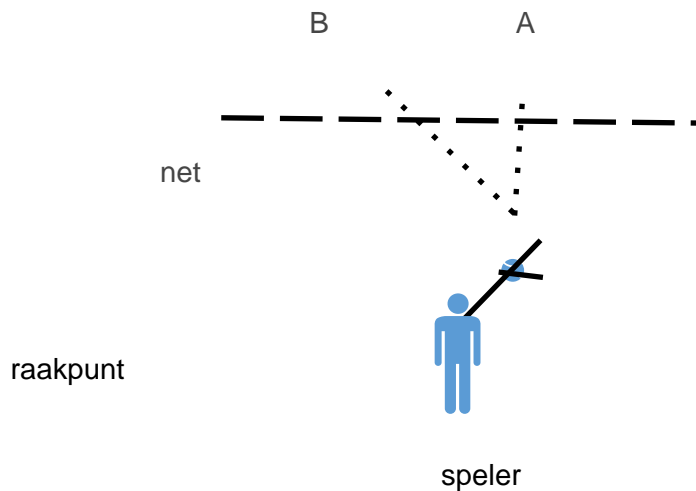
Grips

Er zijn in de basis vijf grips waarmee kinderen uiteindelijk moeten leren werken. In onze visie is het belangrijk dat het gebruik van verschillende grips en het aanpassingsvermogen, en daarmee verschillende opties hebben op gebied van slagen, de belangrijkste aspecten zijn om goed te kunnen badmintonnen. Onderliggende principe is dat het racket losjes in de hand gehouden wordt waardoor snel kan worden gewisseld van grip en rotaties makkelijker worden gemaakt. Om kinderen aan te leren op een juiste manier gebruik te maken van de grips moeten ze leren begrijpen hoe de verschillende hoeken te maken zijn met het racket, om de shuttle de juiste richting mee te geven. Om de hoeken te kunnen maken moet bewust zijn van:

1. het raakpunt ten opzichte van je lichaamsswaartepunt (LZP), gezien vanuit de hoek waar de shuttle heen moet, en
2. de hoek waarheen je de shuttle wil slaan, rekening houden met je LZP

Situatie A: Als de speler de shuttle op borsthoogte voor zich raakt (ten opzichte van de netband) en deze rechtdoor slaat is het raakpunt van de speler ten opzichte van het LZP voor de speler en hanteert deze een grip die richting mattenklopper gaat op FH en richting duimgrip op BH.

Situatie B: Speelt de speler in situatie A echter cross, zal zijn LZP ten opzichte van het mikpunt veranderen zodat deze de shuttle meer naast zich raakt. De speler die de shuttle naast zich raakt zal het racket meer richting basis grip vast houden.



1. Positie in het veld






Begeeft de speler zich meer voor in het veld, is zijn grip korter en dus ook automatisch langer als deze in het achterveld staat.

FH	Grip	BH
Voor en boven LZP	Mattenklopper	Achter en onder
Voor of boven LZP	Hoekgrip	Achter of onder
Naast LZP	Basis	Naast (iets voor) LZP
Achter of onder LZP	Backhand/duimgrip	Voor of boven LZP
Achter en onder LZP	Duimgrip	Voor en boven LZP

Slagvaardigheid

Om een goede slagvaardigheid te ontwikkelen en dat zo eenduidig mogelijk aan te leren maken we gebruik van verschillende biomechanische principes die in de volgende paragraaf worden uitgelegd. Ook hier is het vooral van belang dat de spelers aangeleerd wordt wat de onderliggende principes zijn. Voor het ontwikkelen van een goede slagvaardigheid moet een speler begrijpen wat de gevolgen zijn hoe je het racket vast houdt en welke fases er schuil gaan in iedere slagbeweging. Welke gevolgen heeft het raakpunt ten aanzien van de grip en balans en wat doet dat met het resultaat van de slag?

Biomechanische principes

Achterzwaai		
<p>Om voldoende kracht te ontwikkelen hebben alle slagen een achterzwaai nodig. De achterzwaai rekt spieren op. Deze spieren trekken dan snel samen als antwoord op deze oprekking, wat extra kracht brengt in de voorzwaai van de slag.</p>		
Coördinatie: grote spieren naar kleine spieren		
<p>Het slaan van de shuttle in badminton is het resultaat van spierkracht die een gecoördineerde serie van bewegingen in de gewrichten van het lichaam teweeg brengt.</p> <p>De uiteindelijke kracht die geleverd wordt is het grootst wanneer de krachten zijn ingezet met grote spieren en afgemaakt met kleine spieren.</p>		
Rotatie		
<p>Rotatie van het hele lichaam.</p>		
<p>Rotatie van de bovenarm.</p>	 <p>Externe Rotatie</p>	 <p>Interne Rotatie</p>
<p>Rotatie van de onderarm.</p>	 <p>onderarm: supinatie (externe rotatie)</p>	 <p>onderarm: pronatie (interne rotatie)</p>
Buigen en strekken		

Buigen en strekken van gewrichten is ook een belangrijk deel van de slag. Het buigen vormt een deel van de achterzwaai, en strekken wordt gebruikt in de voorzwaai op het moment dat je reikt naar de shuttle om hem te slaan.



gebogen arm



gestrekte arm

Opbouw van de slagen

Dit deel zal de basis slagen introduceren die worden gebruikt in badminton. Voor elke slag, zal er ondersteuning zijn voor:

- Waar de slag vandaan geslagen wordt;
- Wanneer je de slag slaat;
- Waarom je de slag slaat;
- Hoe de slag er uit ziet (inclusief VOORBEREIDING, ACHTERZWAAI, VOORZWAAI en DOORZWAAI)

Onderstaande tabel op kleur wordt gebruikt in het gehele deel over de slagen.

WAAR DE SLAG HEEN GAAT		WANNEER DE SLAG TE GEBRUIKEN		WAAROM JE DE SLAG GEBRUIKT
HOE DE SLAG ERUIT ZIET				
VOORBEREIDING	ACHTERZWAAI	VOORZWAAI	DOORZWAAI	

Voetenwerk

Voetenwerk in deze fase moet vooral spelend worden aangeleerd. Er worden spelletjes gedaan waarin verschillende vormen van voetenwerk terugkomen en kinderen impliciet leren. Ook het voetenwerk staat in de leerlijn vrij expliciet beschreven. Gebruik deze expliciete voorbeelden als vertrekpunt waarbij iedereen de koppelingen van de verschillende bouwstenen op geheel eigen wijze maakt.

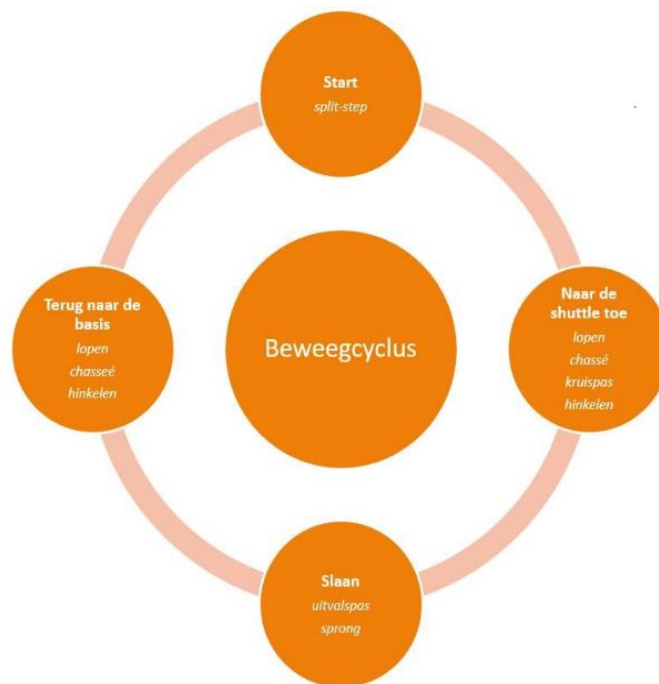
Als je naar een wedstrijd van hoog niveau kijkt en je focust op de bewegingen die gedaan worden door een speler, zie je telkens dezelfde bewegingsvormen herhaald. Deze componenten van het voetenwerk worden weergegeven in de lijst hieronder:

- Split-step
- Looppassen
- Chassé
- Cross-achterlangs
- Hinkelen (hup/draai)
- Uitvalspas
- Sprong

- Landen

Een goede manier om deze componenten samen te voegen is bekend als “bewegingscyclus” (zie hierna). De bewegingscyclus heeft vier fases:

1. **START**, zal plaatsvinden als reactie op de slag van je tegenstander en brengt je in de gelegenheid naar de shuttle te bewegen;
2. **BENADERING**, wat de manieren omvat die je zou gebruiken om je over het veld te bewegen in de richting van de shuttle;
3. **SLAG**, of meer precies, de bewegingen die je lichaam maakt als je slaat;
4. **HERSTEL**, bevat manieren die je zou gebruiken om je over het veld te bewegen in de richting van de te verwachten volgende slag van je tegenstander.



Let op de overeenkomsten in “benadering= naar de shuttle toe” en “herstel = terug naar de basis”.

Naast alle verschillende bouwstenen is het vanuit tactisch oogpunt belangrijk rekening te houden met de mobiele basis, waar we in het deel tactiek dan ook verder op in zullen gaan. Op gebied van techniek benadrukken we dat voetenwerk uniek is, iedereen gebruikt de verschillende bouwstenen op de eigen manier en voert ook de verschillende bouwstenen op geheel eigen wijze uit. Belangrijke en generieke pijlers zijn ritme, balans en stijfheid.

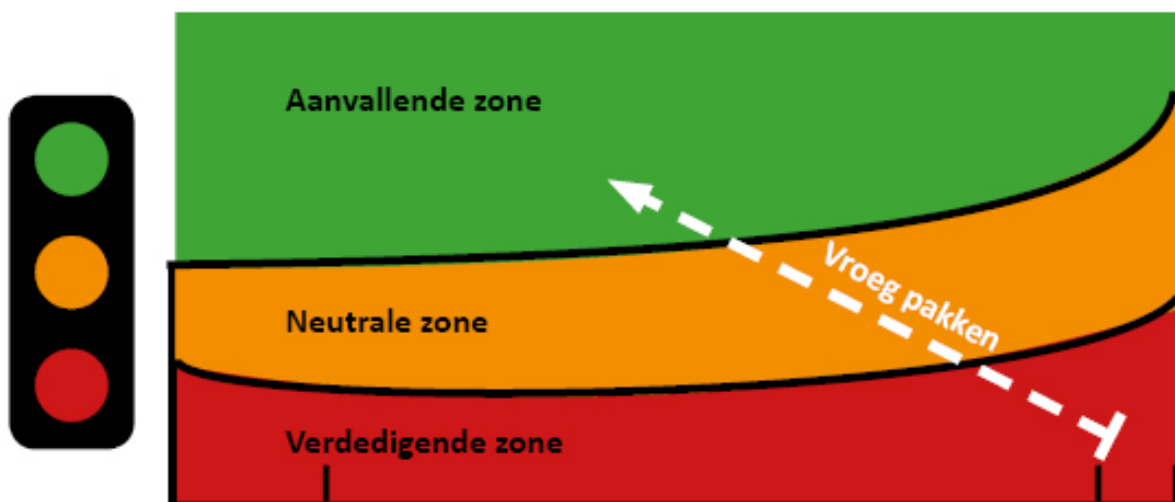
Tactiek

Om goed te kunnen presteren met badminton, moeten spelers om kunnen gaan met drie brede vormen van situaties, die kunnen worden benoemd als:

- aanvallend
- neutraal
- defensief

Deze situaties zijn gerelateerd aan hoe hoog de shuttle is en hoe dicht deze bij het net is op het moment van slaan. Deze situaties zijn aangegeven in het omgekeerde stoplichtprincipe in de illustratie hieronder. Het omgekeerde stoplichtprincipe gaat ervan uit dat een speler in de groene zone de bovenliggende partij is en deze veel opties heeft in zijn slagkeuze. De oranje zone geeft aan dat een speler zich in de neutrale zone bevindt, geen van beide partijen heeft duidelijk het initiatief en daardoor heeft de speler minder opties om de tegenstander uit te spelen zonder dat de tegenstander direct in scoringspositie staat. In de rode zone zijn de opties nog verder beperkt en is de speler zeer voorspelbaar in zijn slagen, waardoor tegenstanders veel druk kunnen leveren.

Tactisch concept Badminton



Om succesvol te zijn in de badmintonsport, moeten spelers beslissingen maken over het type slag dat gespeeld moet worden. De slagkeuze is sterk afhankelijk van de situatie waar de speler zich in bevindt: defensief, neutraal of aanvallend.

Het 'vroeg' raken van de shuttle in termen van hoogte en afstand van het net, betekent dat de speler:

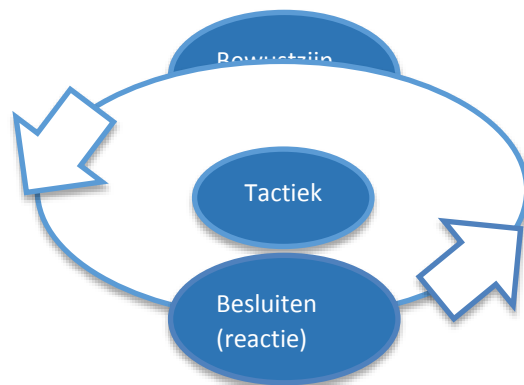
- zichzelf vaker in aanvallende situaties begeeft, met meer mogelijkheden om de shuttle naar beneden te slaan richting het veld van de tegenstander;
- de mogelijkheid heeft meer druk te geven op de tegenstander door tijd te ontnemen;
- meer opties heeft met betrekking tot het type slag dat gespeeld kan worden.

Om beter in positie te komen hanteren we het principe van een mobiele basis. De mobiele basis is de positie op het veld van waar je het beste in staat bent om de meest voor de hand

liggende slagen van je tegenstander te verwerken. Andere belangrijke feiten van de basis positie zijn:

- omdat de basis mobiel is, hanteren we geen vast punt op het veld;
- de basispositie is waar de speler een splitstep maakt, tegelijk met het moment dat de tegenstander de shuttle raakt.

Tactiek is de capaciteit om effectieve beslissingen te maken, gebaseerd op bewustzijn van de situatie. Tactiek bestaat daarmee uit twee aan elkaar verbonden componenten:



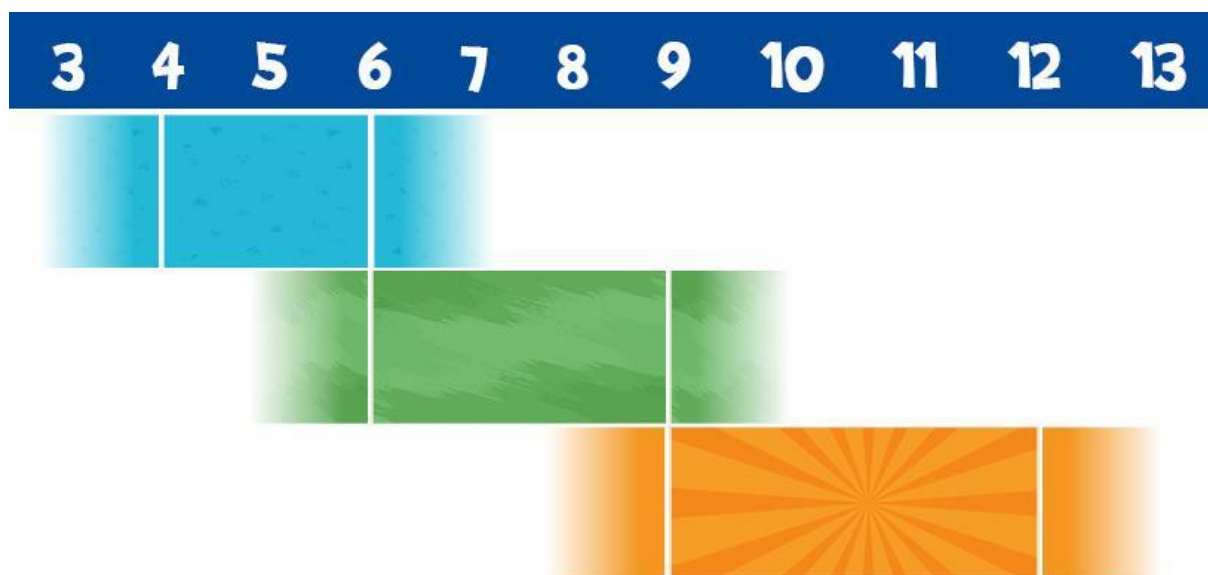
Tactisch bewustzijn draait voornamelijk om het kunnen 'lezen' van elke situatie in het veld, waar besluitvorming een reactie is op de informatie die je gelezen hebt. De twee componenten die tactiek vormen zijn verder uitgebreid in de onderstaande tabel.

TACTISCH BEWUSTZIJN (LEZEN)				
RUIMTE	ZELF	TEGENSTANDER	SNELHEID	PARTNER
<ul style="list-style-type: none"> • Effectief gebruik van breedte • Effectief gebruik van diepte • Effectief gebruik van hoogte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mijn persoonlijke sterke punten. • Mijn persoonlijke zwakke punten. • Bewustzijn van positie in het veld • Bewustzijn van eigen balans 	<ul style="list-style-type: none"> • Waar zij goed in zijn. • Waar zij niet goed in zijn. • Wat zij proberen te doen tegen mij. 	<ul style="list-style-type: none"> • Helpt de snelheid waarmee ik sla me om te winnen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Wat zijn hun sterke kanten? • Wat zijn hun zwakke kanten? • Waar bevinden ze zich in het veld?
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> ↑ ↓ </div>				
BESLUITVORMING (REAGEREN)				
<ul style="list-style-type: none"> • Beslissingen die voor de wedstrijd worden gemaakt, bijvoorbeeld het wedstrijdplan. • Beslissingen die tussen rally's worden gemaakt, bijvoorbeeld een verandering van tactiek, gebaseerd op de resultaten van voorgaande rally's. • Beslissingen gemaakt tussen slagen in een rally, bijvoorbeeld waar je heen beweegt om te anticiperen op de return van je tegenstander. 				

Zoals in voorgaande tabel wordt weergegeven moeten spelers bewust zijn van ruimte, zichzelf, hun tegenstander, snelheid (van de slag) en, in dubbels, hun partner. De beslissingen die ze moeten maken kunnen worden afgesproken vóór wedstrijden, tussen rally's en tussen slagen binnen een rally.

Tactiek en wedstrijden

Om wedstrijden zo veel als mogelijk te spelen zoals de kinderen later als volwassenen ook zullen doen hebben we Bamito's jeugdprogramma ontworpen. Bamito's jeugdprogramma is geheel afgestemd op de leeftijd en de daaraan gerelateerde mogelijkheden van kinderen. Door rekening te houden met de mogelijkheden en beperkingen van de kinderen wegens hun lichaamsbouw, leren kinderen het volwassen badmintonspel met de daarbij behorende technische en tactische aspecten sneller spelen en is er een maximale succesbeleving. De vier fases van Bamito's jeugdprogramma zijn verdeeld over de eerste twee fases van de leerlijn, FUNdament en BASIS en brengen hun vooruitgang in kaart: Bij iedere fase horen andere (biologische) leeftijden, afmetingen van speelveld, materialen (o.a. rackets/shuttle), competitievormen en diploma's.



Binnen Bamito's jeugdprogramma werken we met flexibele leeftijden omdat ieder kind zich in een ander tempo ontwikkelt. Op deze manier bieden we een meer persoonlijk leertraject en stellen we het kind en zijn individuele ontwikkeling centraal.

Veld in fase 1 (op zijn laatst 7 jaar): Blauw



Veld is dwars en zo groot als het middenvak, of met vier kinderen twee naast elkaar aan één kant van het net. Het net hangt op 112cm. Kinderen spelen met een korter racket en langzaam gemaakte shuttle.

Veld in fase 2 (op zijn vroegst 5 op zijn laatst 10 jaar): Groen



Op halve baan speel je tot de eerste achterlijn. Is het mogelijk om op een hele baan te spelen, haal dan een meter van de achterste achterlijn van het veld af. Het net hangt op 125cm.

Veld in fase 4 (op zijn vroegst 8): Oranje



In onze visie moet de benadering tijdens het coachen van spelers geïndividualiseerd zijn. Basisregels daarin zijn:

- Wees positief.
- Om het zelfvertrouwen, de authenticiteit en de eigen denk- vaardigheden van de speler te bevorderen maken we gebruik van vragen.
- Ondersteuning moet eenvoudig zijn, gericht op 2-3 punten welke benoemd zijn als cruciaal voor de doelstelling van de speler.
- De hulp moet de balans houden tussen wat de speler zelf moet doen om de eigen prestatie te bevorderen en wat ze moeten doen tegen een specifieke tegenstander.
- Concentreer je advies voor jongere spelers meer op wat ze zelf moeten.
- Geef alleen tactische adviezen die de speler kan uitvoeren.

Fysiek

Uitgangspunten

Op gebied van fysieke ontwikkeling gaan we uit van breed motorisch ontwikkelen. Breed motorisch ontwikkelen gaat uit van het ontwikkelen van verschillende basis motorische vaardigheden op een gevarieerde en plezierige manier. Het is een leidraad in het maken van de juiste beslissingen voor talentontwikkeling. Voor trainers en coaches is het een uitgangspunt bij het ontwikkelen van jaarplannen en het begeleiden van sporters. Het streeft naar maximale ontwikkeling van alle sporters om uiteindelijk topprestaties neer te zetten. Het beschrijft optimale trainings- en wedstrijdprogramma's die niet alleen zijn gebaseerd op de kalenderleeftijd, maar ook op de biologische leeftijd. De biologische leeftijd geeft aan in welke ontwikkelingsfase het lichaam zich bevindt. De kalenderleeftijd en de biologische leeftijd kunnen zeer verschillend zijn en daarom is het belangrijk om de biologische leeftijd te berekenen en zo te bepalen in welke ontwikkelingsfase de speler zich bevindt. Hierbij wordt kennis uit de wetenschap toegepast op het gebied van lichaamsbeweging en basisprincipes over groei en biologische rijpingssnelheid van het menselijk lichaam. Daarnaast worden de intellectuele, emotionele en sociale ontwikkelingen van de sporter benadrukt en zorgt actief sporten voor een goede algemene basis in het verdere leven. De verschillende ontwikkelingsfases binnen de leerlijn beschrijven de ideale route voor het behalen van de technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden die nodig zijn voor een badmintonner om de top te bereiken. De onvoorwaardelijke inzet tijdens de trainingen heeft invloed op de snelheid waarmee vaardigheden worden ontwikkeld die nodig zijn om progressie te maken. De leerlijn geeft een ideaalbeeld voor de progressie in de badmintonnsport. Er zullen altijd uitzonderingen zijn op de 'regel' en daarom moet het gezien worden als een raamwerk waarin handvatten worden gegeven. Het is een lange termijnplan: het kost gemiddeld 10 – 13 jaar training (zo'n 10.000 uren) om mogelijk de wereldtop te bereiken. Er zijn geen shortcuts. Een langetermijnvisie met een daarbij behorende planning is essentieel om de prestatie te kunnen verbeteren. Het is belangrijk om doelstellingen vooruit te plannen en de voortgang te monitoren en te evalueren. **Kortetermijndoelen** mogen nooit de **langetermijnontwikkeling** in de weg staan.

Biologische leeftijd

Er wordt onderscheid gemaakt tussen de kalenderleeftijd en de biologische leeftijd, omdat de timing en duur van groei en rijping niet bij ieder kind gelijk is. De biologische leeftijd geeft aan in welke ontwikkelingsfase het lichaam zich bevindt. Deze is gebaseerd op de mate waarin een badmintonner beschikt over fysieke, mentale, cognitieve en emotionele volwassenheid. De training en trainingsopbouw moeten worden afgestemd op de biologische leeftijd en niet op de kalenderleeftijd. Daarom is het van belang om vast te stellen wanneer de piek van de groeisprint (Peak Height Velocity, PHV) plaatsvindt. Dit gebeurt bij meisjes over het algemeen eerder dan bij jongens. De biologische leeftijd kan er voor zorgen dat een ontwikkelingsfase tot 2 jaar eerder of later plaatsvindt. Het verschil in biologische leeftijd heeft zowel voor- als nadelen. Late ontwikkelaars hebben langer de tijd om te werken aan de fundamentele bewegings- en badmintonvaardigheden. Echter, soms overklassen vroege ontwikkelaars hun later ontwikkelende leeftijdsgenoten, doordat zij groter, sterker, sneller en vaardiger zijn. Hierdoor kan de late ontwikkelaar ontmoedigd worden. Desalniettemin kan de laat ontwikkelende speler meer talent hebben. Het inschatten van dit talent is een belangrijke taak voor de badmintontrainer. Berekenen van de biologische leeftijd kan op de volgende site: <https://www.athleticsskillsmodel.nl/groeiberekening/>. Naast deze berekening is het vooral zaak als trainer te kijken naar de individuele spelers om te bepalen wat goed is om te ontwikkelen. Spelers kunnen in periodes en door ervaringen interesse krijgen in de

verschillende aspecten van talentontwikkeling. Wanneer de interesse is gewekt is ook de commitment gegarandeerd en zal de speler het snelst ontwikkelen op dat vlak.

Coördinatieve vermogens

De coördinatieve ontwikkeling kent een versnelling tussen 6 jaar en de start van de groeispurt. Het is dan ook essentieel dat er in die fase gewerkt wordt aan de coördinatieve vermogens om uiteindelijk een betere beweger op de badmintonbaan te ontwikkelen. Een cruciale periode is de leeftijd van 10-13 jaar, waarbij de laatbloeiër nog wat extra tijd heeft door de verlaatte groeispurt. We gaan uit van zeven hoofdbestanddelen van het coördinatieve vermogen, te weten:

1. Aanpassingsvermogen
2. Evenwichtsvermogen
3. Koppelingsvermogen
4. Kinetisch differentiatievermogen
5. Ruimtelijk oriëntatievermogen
6. Reactievermogen
7. Ritmisch vermogen

Hieronder werken we de zeven verschillende vermogens uit. Alle coördinatieve vermogens dienen in de gehele leerlijn te worden getraind, wanneer de commitment er is wordt er wat meer specifiek de nadruk gelegd op het deelaspect.

Aanpassingsvermogen

Wie zich het beste kan aanpassen heeft de grootste kans te overleven. Kinderen moeten veel leren gebruik te maken van verschillend materiaal zoals verschillende rackets, shuttles, ballen etc zodat het brein iedere keer geprikkeld blijft en daarmee het aanpassingsvermogen gestimuleerd wordt.

Evenwichtsvermogen

Balans is enorm belangrijk in iedere sport, zo ook Badminton. De behaalde resultaten houden direct verband met de vermogens om de balans te controleren. Om te bewegen ben je continue bezig met het verstoren en herstellen van de balans, het vergt een goede lichaamscoördinatie. In balans zijn tijdens het slagmoment is erg belangrijk voor het resultaat van de slag. Balans oefen je met kinderen door middel van balansvormen op de plaats, bewegen en stoppen, glijden. Factoren die meespelen in de balans, en waar je dus ook mee kunt oefenen door ze weg te nemen, zijn zicht en gehoor.

Koppelingsvermogen

Dit is het vermogen om bewegingen en richtingen efficiënt aan elkaar te koppelen en alle lichaamsdelen vloeiend met elkaar samen te laten werken. In spelsoorten als hockey, voetbal en basketbal wordt lichaamsbeweging gecombineerd met het van richting veranderen van objecten ten opzichte van het eigen lichaam en wordt het koppelingsvermogen gestimuleerd.

Kinetisch differentiatievermogen

Het kinetisch differentiatievermogen is het vermogen afstanden, krachten, timing en snelheden waarin wordt bewogen te controleren. Het mikken van de shuttle in een mand of vak, het zuiver spelen van de shuttle richting netband of achterlijn, het controleren van de shuttle tijdens een schijnbeweging als ingehouden drop. Het zijn allemaal vormen die een beroep doen op het kinetisch differentiatievermogen.

Ruimtelijk oriëntatievermogen

Ruimte en tijd zijn in de badminton sport essentieel en dat is waar het ruimtelijk oriëntatievermogen een rol in speelt. Door te oefenen met gooien en vangen, draaien om

eigen lichaamsas, leren kinderen de ruimte en tijd in te schatten met elementen die een rol spelen en de eigen positie ten opzichte van die elementen. Split vision is hier een deel van en moet worden gebruikt om het ruimtelijk oriëntatie vermogen te trainen.

Reactievermogen

Oefenen met schaduwlopen, spiegelen, startvormen, spelvormen, hooghouden zorgt voor de ontwikkeling van het reactievermogen in combinatie met de splitstep. Reactievermogen kan worden getraind door te reageren op een verwacht of onverwacht signaal of situatie. Denk hierbij aan tikspelen, sprints of vangen en retourneren van een vliegend object.

Ritmisch vermogen

Ritme en tempowisselingen zitten opgesloten in de badmintonnsport. Door te oefenen met paslengte, ritme en bewegen op muziek ontwikkelen kinderen het ritmische vermogen en leren daarmee het voetenwerk beter te timen zowel op gebied van lengte van passen als het moment van afzet. Om dit te trainen kun je denken aan behendigheidsbanen en trainen op geaccidenteerd terrein.

Fundamentele bewegingsvaardigheden

Deelname en succes in de badmintonnsport hangen grotendeels af van de fysieke vaardigheden die we trainen door middel van het prikkelen van de coördinatieve vermogens. Vanuit deze coördinatieve vermogens hebben we fundamentele bewegingsvaardigheden die van belang zijn om goed te kunnen badmintonnen. Badmintonners:

- tonen een veelzijdige ontwikkeling van de fundamentele bewegingen badmintonvaardigheden;
- bewegen gebalanceerd, zelfverzekerd, bekwaam en met creativiteit in verschillende fysieke omgevingen (op verschillende ondergronden, hoogte en diepte);
- ontwikkelen de motivatie en het vermogen om verschillende vormen van bewegen te analyseren, te begrijpen en toe te passen. Fundamentele bewegingsvaardigheden zijn onder andere:
 - statisch en dynamisch balanceren,
 - stuiten,
 - sprinten,
 - springen,
 - glijden,
 - kruipen,
 - gooien,
 - kaatsen,
 - huppelen,
 - drijven,
 - schieten,
 - slaan en vangen



Al deze fundamentele bewegingsvaardigheden kunnen ontwikkeld worden door activiteiten zoals gymnastiek, atletiek en balsporten. Voor het behalen van sportieve successen en levenslang plezier in de badmintonnsport is het van groot belang de fundamentele bewegingsvaardigheden op jonge leeftijd te ontwikkelen binnen meerdere sporten. Deze vaardigheden moeten worden aangeleerd door middel van leuke, speelse activiteiten en in een veilige leeromgeving. Het is belangrijk dat kinderen de basis van fysieke bekwaamheid ontwikkelen voorafgaand aan de groeispuurt.

Snelheid

Snelheid is een zeer bepalende factor in de badmintonnsport. Een gebrek aan snelheid zorgt er voor dat je de shuttle minder snel kunt pakken en daarmee ook minder opties hebt om de tegenstander uit te spelen.

Flexibiliteit

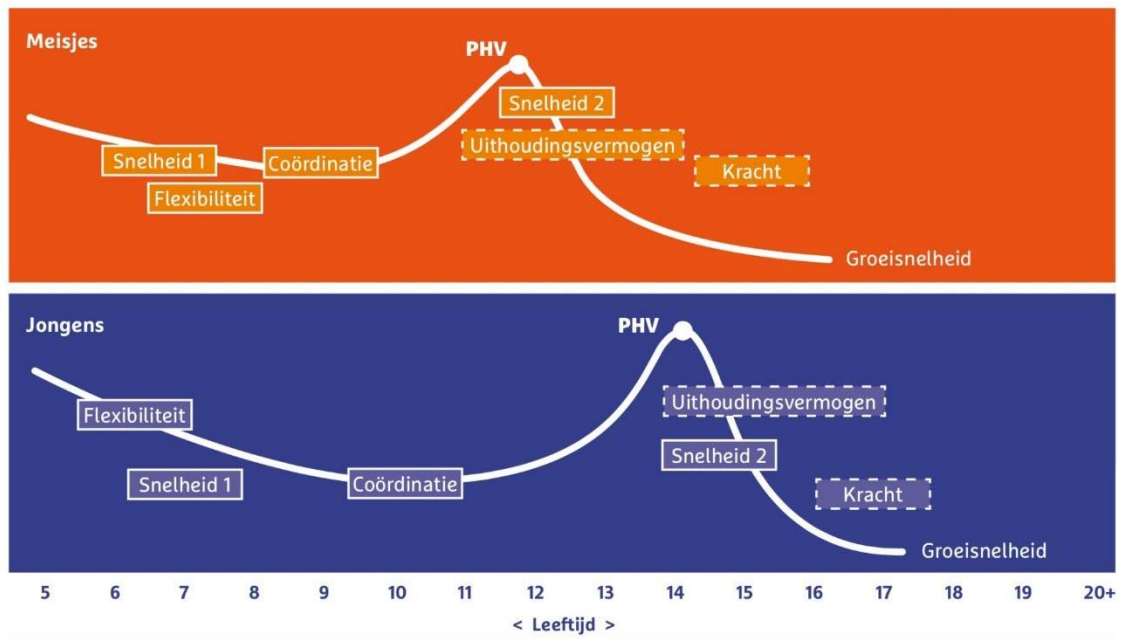
Om een juiste uitvalspas of slagbeweging te kunnen maken en voldoende vrijheid te hebben in de bewegingsuitslag is flexibiliteit essentieel. Met de flexibiliteit voorkom je blessures en is daarom heel belangrijk te onderhouden. Met name als spelers groeien is het essentieel hier aandacht aan te geven.

Uithoudingsvermogen

Het ontwikkelen van uithoudingsvermogen is het beste om mee te starten vanaf de start van de groeispuurt. Voordat sporters de PHV bereiken wordt geadviseerd te starten met het trainen van het aerobe energiesysteem. Het wordt aanbevolen om het anaerobe energiesysteem pas na de PHV te ontwikkelen.

Kracht

De sensitieve periode voor het ontwikkelen van kracht voor meisjes is direct na de PHV of bij de start van de menstruatie. Voor jongens is dit 12 tot 18 maanden na PHV. Snelkracht en krachtuithoudingsvermogen kunnen al voor de puberteit worden ontwikkeld door alleen gebruik te maken van het eigen lichaamsgewicht, lichte gewichten of medicine ballen.



Specialisatie

Sporten kunnen worden ingedeeld in een vroege of late specialisatie. Sporten met vroege specialisatie zijn bijvoorbeeld gymnastiek, schoonspringen en kunstrijden. Voor deze sporten moeten een aantal complexe vaardigheden worden aangeleerd vóór de groeispuurt, omdat het na de groeispuurt veel moeilijker is om deze vaardigheden te ontwikkelen. Dit betekent dat zowel fundamentele bewegingsvaardigheden als de sportvaardigheden op een jonge leeftijd ontwikkeld moeten worden om de progressie van de sporter te maximaliseren. Sporten als wielrennen en roeien vallen onder de late specialisatie sporten, waarbij specifieke vaardigheden ook nog kunnen worden aangeleerd op latere leeftijd. In het badminton is een vroege start essentieel, omdat er een progressieve ontwikkeling van alle coördinatieve vaardigheden nodig is. Een belangrijke periode voor de ontwikkeling van deze vaardigheden ligt tussen de 6 en de 12 jaar. Dit betekent dus vroeg starten met badminton, maar niet te vroeg specialiseren. Vroeg specialiseren in badminton kan namelijk tot het volgende leiden:

- Tekortkomingen in de ontwikkeling van fundamentele bewegings- en badmintonvaardigheden
- Overbelasting blessures
- Disbalans in spierkracht
- Vroege burn-out
- Vervroegd stoppen met badminton

Prestatiegedrag

In de inleiding is via zeven pijlers ingegaan op de verandering van cultuur die badminton Nederland voor ogen heeft. Het bezitten van de juiste mindset en het beheersen van de competenties die omschreven staan in het hoofdstukprestatiegedrag bieden een goede stevige basis voor het vormen van een topsportcultuur vanuit een holistische benadering.

Competentie en definitie	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Aandacht richten			
De sporter is in staat om zijn aandacht te blijven schenken aan een situatie of taak ondanks afleiding, negatieve gedachten, vermoeidheid of verveling.			
	De sporter gaat geconcentreerd aan het werk, ook wanneer iets niet meteen lukt of hij een oefening niet leuk vindt.	De sporter werkt geconcentreerd. Wanneer hij wordt afgeleid, lukt het de sporter om opnieuw door te gaan waar hij mee bezig is. De sporter kan in zijn gedachten voor zich zien hoe hij een oefening moet uitvoeren.	De sporter richt zijn aandacht langere tijd op moeilijke taken of problemen, ondanks dat hij wordt geconfronteerd met afleidingen, negatieve gedachten, vermoeidheid of verveling. Hij kiest bewust wat hij moet doen om zich te concentreren.
Aanpassingsvermogen			
De sporter past zijn gedrag aan veranderende omstandigheden, taken, verantwoordelijkheden en/of personen en blijft doelgericht handelen.			
	De sporter laat zien dat hij zijn gedrag wil aan te passen in moeilijke situaties.	De sporter past zijn gedrag aan, ook wanneer iets niet lukt, het moeilijk is of het anders gaat dan hij had verwacht.	De sporter past zijn gedrag en houding makkelijk en zonder problemen aan zodat hij zijn doel kan bereiken, ongeacht de situatie waarmee hij wordt geconfronteerd.
Beslissingen nemen			
De sporter durft beslissingen te nemen door acties te ondernemen of zijn mening uit te spreken. Hij weegt informatie af en hakt knopen door.			
	De sporter denkt goed hoe hij tot een beslissing komt, zodat hij zeker is van zijn beslissing. Hij maakt logische keuzes.	De sporter onderzoekt de situatie en heeft een manier om tot een goede beslissing te komen in verschillende situaties. Hij kan uitleggen hoe en waarom hij tot zijn keuze is gekomen.	In moeilijke en lastige situaties hakt de sporter zelf knopen door. Hij kan uitleggen welke informatie hij had en wat zijn afwegingen waren om tot zijn keuze te komen. Hij heeft het vertrouwen dat hij de goede keuzes maakt om zijn doel te bereiken.
Communiceren			
De sporter communiceert doeltreffend met mensen in zijn omgeving. Hij houdt daarbij rekening met wie hij communiceert en wat daarbij gepast is, zowel in zijn verbale als non-verbale communicatie.			

	De sporter brengt informatie over zodat anderen begrijpen wat hij bedoelt, door duidelijk te spreken en goed te luisteren. Wanneer hij hulp nodig heeft, vraagt hij dat aan anderen.	De sporter houdt rekening met wie hij communiceert en zorgt dat wat hij zegt en hoe hij zich daarbij gedraagt gepast is in die situatie.	De sporter kiest bewust wanneer, hoe en met wie hij communiceert, zodat zijn communicatie leidt tot het gewenste resultaat.
Doelgericht werken			
De sporter streeft ernaar zijn eigen doelen te bereiken, door middel van een goede verdeling van zijn tijd, inzet en middelen.			
	De sporter formuleert een haalbaar einddoel en deelt dit op in kleine doelen. Hij maakt een plan hoe hij zijn einddoel wil bereiken en houdt bij of hij op schema loopt.	De sporter doet zijn best om de opgestelde doelen te bereiken. Hij houdt steeds in de gaten of hij op schema ligt om zijn doel te bereiken, door de tussentijdse doelen voor ogen te houden. Wanneer hij niet op schema ligt, stelt hij zijn doelen bij.	Wat de sporter doet, doet hij omdat het ervoor zorgt dat hij zijn doel zal bereiken. Hij kiest voor doelen die uitdagend zijn en laat zich niet uit het veld slaan als andere mensen andere doelen hebben. Hij is creatief in zijn aanpak om zijn doel te bereiken. Het is duidelijk wanneer hij zijn doelen gehaald heeft.
Doorzettingsvermogen			
De sporter laat zich bij moeilijkheden en tegenslagen niet uit het veld slaan, maar gaat door totdat hij zijn doel bereikt heeft. Hij is vastberaden en wil hard werken en pakt uitdagingen aan.			
	Wanneer iets niet lukt, kan de sporter zich weer snel motiveren om door te gaan en het opnieuw te proberen, al dan niet met behulp van de trainer/coach.	De sporter kan op eigen kracht lange tijd hard werken en doorgaan tot het lukt waar hij mee bezig is, ook al is hij moe, verveelt of lukt het niet. De sporter probeert eerst zelf door te zetten, maar vraagt hulp wanneer het hem zelf niet lukt.	De sporter is vastberaden om in moeilijke situaties door te gaan tot hij zijn doel heeft bereikt, door rustig en kalm zijn plan uit te voeren. Hij zorgt dat mensen hem helpen wanneer hij dat nodig heeft. Hij bekijkt goed hoe hij de feedback die hij krijgt kan gebruiken.
Grenzen stellen & bewaken			
De sporter weet hoe hij zich voelt en komt op voor zichzelf en zijn mening. Hij weet wanneer mensen te veel van hem vragen of hij iets niet oké vindt. Hij zorgt ervoor dat anderen niet over zijn grenzen gaan, ook wanneer hij het gevoel heeft dat anderen iets heel graag van hem willen..			
	De sporter herkent hoe hij zich hier en nu voelt. Hij kan dat vertellen aan mensen in zijn omgeving.	De sporter weet hoe hij zich voelt en wanneer mensen te veel van hem vragen. Hij zorgt ervoor dat hij dit communiceert aan andere mensen, zodat ze niet over zijn grens gaan.	De sporter zorgt ervoor dat hij zelf en anderen niet over zijn grenzen gaan, ook al ervaart hij druk om dit toch te doen. Hij spreekt mensen erop aan wanneer ze over zijn grens gaan en kan dit ook non-verbaal aangeven door bijvoorbeeld afstand te nemen. Hij maakt een plan om te zorgen dat dit niet nog eens gebeurt.
Optimale balans topsport & persoonlijke ontwikkeling			

De sporter zorgt voor een voor hem optimale balans tussen topsport en overige activiteiten. Hij zorgt dat zijn leefstijl (bijv. voeding- en slaappatroon) bijdraagt aan zijn ontwikkeling en prestatie.			
	De sporter gaat flexibel om met het zijn van jonge talentvolle topsporter en het combineren van zijn topsport, school en sociale activiteiten.	De sporter zorgt ervoor dat hij een balans heeft tussen zijn topsport en andere activiteiten zoals, school, huiswerk en vrienden. Hij zorgt dat hij kiest voor de juiste voeding en voldoende herstel, zodat hij zich goed kan ontwikkelen. Waar nodig vraagt hij hulp van mensen in zijn omgeving.	Ook wanneer de situatie verandert, zorgt de sporter een voor hem optimale balans in zijn activiteiten. Hij zorgt ervoor dat hij zich ook buiten zijn sport kan ontwikkelen. De sporter volgt nieuwe ontwikkelingen die hem nog beter kunnen maken in zijn sport, bijvoorbeeld door met andere topsporters en experts te praten.
Plannen			
De sporter maakt een plan van aanpak om een doel te bereiken of een taak te voltooien. De sporter maakt een inschatting van hoeveel tijd hij heeft, hoe hij deze het best kan verdelen en wat hij moet doen om een deadline te halen.			
	De sporter maakt een inschatting hoeveel tijd hij nodig heeft om iets af te maken en hoe hij zijn tijd het beste kan verdelen om een deadline te halen.	De sporter stelt een duidelijke planning op en weegt af welke activiteiten in zijn planning passen en bijdragen aan het bereiken van het einddoel.	De sporter maakt een planning en plan van aanpak met mijlpalen en meetmomenten. Hij controleert en evalueert zijn eigen activiteiten, en past zijn plannen aan wanneer dat nodig is, zodat hij zijn deadlines en doelen haalt.
Presteren onder druk			
De sporter is in staat om te blijven presteren onder druk. De sporter is in staat om te gaan met stress en spanning die hij ervaart en ondanks zenuwen een prestatie van zijn niveau te leveren.			
	De sporter herkent wat stress met hem doet en het lukt hem om rustig te blijven in stressvolle situaties of onder druk.	De sporter blijft zijn taak uitvoeren onder druk of stress. Hij houdt vast aan zijn eigen oordeel en blijft doen wat belangrijk is. Hij herkent wat voor hem stress veroorzaakt en wat daarvan het effect op hem is.	De sporter heeft zijn zenuwen onder controle. Hij analyseert stressfactoren en anticipeert erop, door middel van het inzetten van (ontspannings-) technieken.
Probleemoplossend vermogen			
De sporter herkent en identificeert problemen en komt tot de best passende oplossing voor het probleem. De sporter houdt rekening met de beschikbare informatie, alternatieve oplossingen en de consequenties ervan.			
	De sporter herkent en begrijpt wanneer iets een probleem is en denkt na over mogelijkheden om dit op te lossen.	De sporter analyseert de oorzaak van een probleem, bijvoorbeeld door na te denken hoe hij dit zelf eerder heeft ervaren. Hij komt met oplossingen die werken en nuttig zijn.	De sporter kan belangrijke kenmerken van een probleem te identificeren en analyseren. De sporter kiest de best passende oplossing voor het probleem, door het vanuit verschillende

			benaderingen en invalshoeken te bekijken.
Procesgericht werken			
De sporter beschrijft hoe hij een bepaalde handeling of taak wil uitvoeren. De sporter bepaalt hoe hij zijn doelstellingen wil bereiken en houdt bij of hij op schema loopt. De sporter heeft het geduld om zijn doel in kleine stappen te bereiken.			
	De sporter zoekt uit wat er van hem verlangd wordt en welke stappen hij moet ondernemen om daar te komen. De sporter kan uitleggen waar hij mee bezig is en waarom. De sporter heeft het geduld om deze stappen uit te voeren.	De sporter heeft een eigen aanpak om tot een plan te komen. Hij maakt een inschatting van wat de gevolgen zijn van zijn aanpak en staat open voor nieuwe manieren om zijn aanpak te verbeteren.	De sporter heeft overzicht en werkt stap voor stap naar zijn einddoel. Hij heeft geduld in het leerproces en is in staat om te overzien dat sommige acties niet direct resultaat opleveren, maar bijdragen aan een langetermijndoel en-ontwikkeling. De sporter blijft alert hoe hij dit proces kan verbeteren of versnellen.
Reflectie op ontwikkeling en prestatie			
De sporter kan een stapje terug doen om te bekijken hoe hij het ervan af heeft gebracht in een bepaalde situatie. Hij denkt kritisch na over wat hij heeft gedaan, wat hij dacht en hoe hij zich daarbij voelde, zodat hij dit een volgende keer beter kan uitvoeren.			
	De sporter herkent wat zijn gedachten waren in een situatie en begrijpt waarom hij die gedachten had. De sporter denkt na over zijn eigen prestaties en kan vragen beantwoorden zoals: Hoe heb ik het ervan afgebracht? Wat zou hij de volgende keer anders kunnen doen?	De sporter denkt na over zijn eigen prestatie en ontwikkeling en kan vragen beantwoorden zoals: wat heb ik nodig om nog beter te kunnen worden?	De sporter heeft de gewoonte om zijn eigen gedrag, gedachten en gevoel in allerlei situaties te analyseren, zodat hij verbeterpunten kan formuleren voor zijn prestaties en ontwikkeling.
Zelfvertrouwen			
De sporter heeft vertrouwen in zichzelf; zijn keuzes, zijn doelen en zijn eigen kwaliteiten. Hij heeft het vertrouwen dat hij uitdagingen en moeilijke situaties kan overwinnen en dat het uiteindelijk wel goed komt. De sporter waardeert zichzelf en voelt zich goed over zichzelf.			
	De sporter haalt vertrouwen uit succesvolle ervaringen. Hij weet wat hij goed kan en durft dit uit te spreken.	De sporter toont vertrouwen en zekerheid dat hij gaat slagen in wat hij doet. Hij blijft rustig onder tegenslag of in moeilijke situaties. Hij heeft een realistisch zelfbeeld en neemt tegenslagen niet persoonlijk op.	De sporter komt voor zichzelf op. Hij onderneemt (spannende) activiteiten op eigen initiatief en met enthousiasme. De sporter durft zich kwetsbaar op te stellen en kan gemaakte fouten openlijk kan toegeven.

Tot en met 8 jaar: FUNdament

De eerste fase in de leerlijn is FUNdament. Deze fase legt de basis voor toekomstige ontwikkeling zowel in het Badminton als in andere sporten. Basisvaardigheden van bewegen moeten in deze fase worden verkregen en de sporters moeten daarnaast vooral plezier beleven aan het bewegen.

FILOSOFIE

De filosofie achter de fase FUNdament is gelegenheid te bieden aan deelnemende kinderen om op een leuke manier, in een veilige en stimulerende omgeving te leren badmintonnen en interesse op te wekken voor levenslange deelname.

LEIDENDE PRINCIPES

Om sporters de mogelijkheid te geven zich te ontwikkelen en de genoemde vaardigheden te verkrijgen, moet de FUNdament fase:

- Coach-gestuurd zijn, met assistentie van gekwalificeerde en kwalitatieve programma-assistenten.
- De nadruk leggen op groepslessen, waarin de focus op samen spelen, creativiteit en plezier ligt.
- Aantrekkelijk zijn in hoe het eruit ziet, klinkt en voelt om interesse en enthousiasme op te wekken.
- Veiligheid en actieve deelname stimuleren.
- Demonstraties, beweging en herhaling bevatten.
- Alle prestaties belonen om een gevoel van bekwaamheid te verkrijgen en verdere deelname te bevorderen.
- Zowel het aanleren en bereiken van basisvaardigheden benadrukken als het introduceren van moeilijkere vaardigheden voor een beter FUNdament en klaar te zijn voor verschillende soorten spelonderdelen. Denk hierbij aan rennen, huppelen, hinken, kruipen, vallen, rollen, springen, landen, balanceren, draaien, wenden en keren, klimmen, klauteren, gooien en vangen, slaan.
- Gebruikmaken van aangepaste materialen, specifiek voor de leeftijd van de sporters, inclusief de grootte

van de baan, de lengte van het racket en ballonnen of anderszins.

- Gebruikmaken van duidelijk, beknopt taalgebruik geschikt voor de leeftijd van de sporters. Denk hierbij aan beeldspraak en verhaallijnen binnen je les.
- Geen periodisering maar goed gestructureerde trainingen en programma's.

Trainingsuren

In deze fase zal de sporter ongeveer twee á drie keer per week sporten.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Een leuke, veilige en actieve leeromgeving creëren waarbij het kind plezier beleeft aan het uitoefenen van de sport.
- Het ontwikkelen van fundamentele bewegingsvaardigheden.
- Het ontwikkelen en verkrijgen van basis sportspecifieke vaardigheden.
- Het introduceren van motorische vaardigheden (behendigheid, balans, coördinatie, snelheid, ritme, oriëntatie in tijd en ruimte).
- Het introduceren van simpele regels van de sport.
- Het ontwikkelen van zelfvertrouwen, concentratie, een positieve houding (attitude) en sportieve samenspel met clubgenootjes.
- De basis voor de liefde voor de sport leggen.

ROL TRAINER

- Is een rolmodel en beloont inzet en gewenst gedrag.

- Didactisch aanpassen van oefeningen, rekening houdend met individuen.
- Proactief, energiek, creatief, flexibel.
- Regelmatig contact met ouders.
- Werkt volgens visie en leerlijn BN, leidt spelers op en draagt op tijd over.

ROL OUDER

- Kind aanmoedigen te bewegen, niet langer dan 60 minuten inactief zijn (behoudens nachtrust).
- Zorg voor voldoende slaap: 10-12 uur per nacht. Tussen 19:00 en 20:00 naar bed, tussen 06:00 en 08:00 weer op.
- Het kind aanmoedigen om buiten te spelen.
- Organiseer activiteiten met een groep kinderen.
- Praat met kind over het belang van plezier tijdens het sporten.
- Moedig het kind op een positieve manier aan met focus op inzet, durf en plezier. Laat het technische gedeelte over aan de verantwoordelijke coach.

ROL SCHOOL

- Veilige omgeving bieden waarin het kind vertrouwen op kan doen.
- In samenspraak kijken naar mogelijkheden in groep 8 om twee keer per week mee te trainen in de ochtend bij een RTC.

Techniek

Aanleren

Kinderen leren in deze fase vooral door plezier en succesbeleving te hebben en moeten met hun korte concentratieboog veel prikkels krijgen om interesse te houden en daarmee ook te leren. De nadruk tijdens trainingen ligt in het aanleren dan ook op de impliciete leermethoden foutloos leren en differentieel leren. Foutloos leren gaat er niet om dat er geen fouten meer worden gemaakt, maar dat de foutenmarge afneemt. Dit kan door de complexiteit van de oefening af te laten nemen. Door als trainer aanpassingen te maken op het vlak van het individu, de taak en de omgeving met de bijbehorende parameters als snelheid, afstand en materiaal kun je een uitdagende leeromgeving creëren.

Grips

In deze fase komen kinderen voor het eerst in aanraking met het vasthouden van een racket. Het is van groot belang dat de basisprincipes van de grip in deze fase goed wordt aangeleerd, omdat een verkeerd gebruik van grips heel lastig is af te leren. In de uitvoering van het hanteren van het grip vinden individuele voorkeuren plaats. Waar de een er voor kiest de kracht te genereren met de achterste spierketen (middelvinger, ringvinger en pink) zal de ander een voorkeur hebben voor de voorste spierketen (duim, wijsvinger). Belangrijke generieke uitgangspunten zijn hiervoor:

- los vasthouden van het racket zodat snelle wisseling mogelijk is en ook knijpacties later makkelijker kunnen worden toegevoegd
- bij backhand, duim in positie zodat deze kracht kan leveren
- bij forehand, wijsvinger in positie zodat deze kracht kan leveren

Het kan voor kinderen die het lastig vinden dit op te pakken handig zijn gebruik te maken van een verkort racket en eventueel ook de Gripfixer. Deze helpt kinderen het racket losjes in de basisgrip en duimgrip vast te houden. Voordat we de aandacht vestigen op hoe het racket vast te houden zal er eerst gewerkt moeten worden aan de vaardigheden om met de hand te slaan en samen te spelen door te gooien en vangen. Als deze voldoende zijn ontwikkeld moet kinderen bij de introductie van het racket geleerd worden hoe de shuttle de verschillende kanten op te sturen; daarbij is het dus ook belangrijk dat kinderen leren te wisselen tussen deze beide gripvoeringen. Het wisselen wordt vereenvoudigd doordat het racket los in de hand ligt, en met name met de vingers vastgehouden wordt. Let erop dat in dit geval een te dikke grip het moeilijker maakt het racket alleen in de vingers te houden en dus gripwisselingen in de weg zit. Als vertrekpunt volgt hier een uitleg van hoe in grove zin de twee verschillende grips er uit zouden kunnen zien.

De basisgrip

A) BASIS GRIP

De basisgrip wordt gebruikt om de slagen te slaan waarbij de shuttle ter hoogte van de speler is op beide, forehand en backhand.

De duim en wijsvinger creëren een "v" op het handvat van het racket. De positie van de onderkant van de "v" is belangrijk en wordt in onderstaande illustraties getoond. De basis handgreep wordt ook de "v" handgreep genoemd.

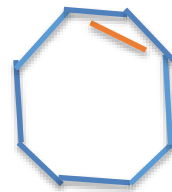
BASIS GRIP
VERAF



BASIS GRIP CLOSE UP



BASIS GRIP: DE POSITIE VAN
DE ONDERKANT VAN DE "V"



De duimgrip

B) DUIMGRIP

De backhand grip wordt gebruikt om basis backhand slagen voor het lichaam te spelen. Voorbeelden zijn onder andere netdrops, net lobs, afmakende netslagen, backhand services en backhand drives (als deze voor het lichaam geslagen worden). De duim wordt geplaatst op de (bovenste) rand van de achterkant van het handvat, met een klein gat tussen de hand en het handvat.

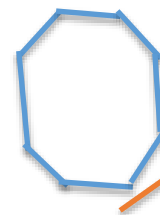
DUIMGRIP: AFSTAND



DUIMGRIP: CLOSE-UP
POSITIE



DUIMGRIP: DUIM



Slagvaardigheid

In deze fase ligt de nadruk bij slagvaardigheid op de onderhandse slagen. Bij onderhandse slagen speel je de shuttle meer omhoog en dat geeft de kinderen meer tijd om te reageren en de shuttle te verwerken. Door met onderhandse slagen te beginnen worden spelers minder of meer gedwongen de grips te hanteren die we voor ogen hebben. Het raken van de shuttle lukt eerder omdat de slag minder complex is en kunnen we goed de nadruk leggen op de ontspannen grip en rotaties, ook een verkort racket kan hierbij helpen. Bovenhandse slagen komen zeker ook aan bod, maar dat zal wel in het tweede deel zijn van deze fase en moet worden geïntroduceerd aan de hand van de bovenhandse strekwerp in spelvormen. Op het moment dat de bovenhandse slagen met racket en shuttle worden gespeeld ligt de focus op ontspanning in de arm en vanuit basisgrip roteren met de onderarm. Om de basisgrip tijdens de bovenhandse slag te stimuleren is het zaak als trainer te blijven kijken naar het raakpunt welke boven het lichaam moet liggen. Ligt het raakpunt voor het lichaam stimuleer je een mattenklopper in plaats van de basisgrip. Blijf bij het aanleren van de slagen altijd bezig met de vlucht van de shuttle als feedback op welke hoek het blad stond en welke aanpassing je kan maken in hantering van grip om aan te passen. Zodra spelers dit leren begrijpen kunnen ze meer zelf aan de slag met hun eigen ontwikkeling. Volgende weergave van de verschillende slagen is een vertrekpunt waarmee de verschillende technieken in grove vorm worden omschreven. Iedere speler zal hier zelf een eigen invulling aan geven. Bijsturen kan door de taak te veranderen en bijvoorbeeld mijkpunten neerleggen.

BACKHAND NETDROP

<p>Waar gaat de shuttle naar toe</p>	<p>De backhand net drop gaat van het voorveld naar het voorveld</p>	
<p>Wanneer te gebruiken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In het voorveld als de shuttle vlak onder netbandhoogte kan worden geraakt (defensief/neutral gebied) 	
<p>Waarom gebruikt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Om de tegenstander naar het voorveld te dwingen, waardoor het achterveld vrijkomt • Om een lob te forceren van de tegenstander, waardoor in een aanvallende positie kan worden gekomen 	
<p>VOORBEREIDING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een basisgrip. • Houd het racket voor het lichaam op borsthoogte 		
<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hanteer een ontspannen duimgreep. • Gebruik een ontspannen reikwijdte. • Roteer de arm licht (pronatie). 		
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breng de bespanning van het racket naar de shuttle door extensie van de arm en supinatie van de onderarm. • Sla als het ware "door de shuttle heen". 		

DOORZWAAI

- Breng het racket omhoog en wees klaar om te anticiperen op de volgende slag van de tegenstander.



FOREHAND NETDROP

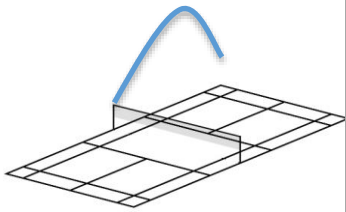



<p>Waar gaat de shuttle naar toe</p>	<p>De forehand net drop gaat van het voorveld naar het voorveld.</p>	
<p>Wanneer te gebruiken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In het voorveld als de shuttle vlak onder netbandhoogte kan worden geraakt (defensief/neutraal gebied). 	
<p>Waarom gebruikt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Om de tegenstander naar het voorveld te dwingen, waardoor het achterveld vrijkomt. • Om een lob te forceren van de tegenstander, waardoor in een aanvallende positie kan worden gekomen. 	
<p>VOORBEREIDING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een basisgrip. • Houd het racket voor het lichaam op borsthoogte 		
<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hanteer een ontspannen duimgreep. • Gebruik een ontspannen reikwijdte. • Roteer de arm licht (supinatie). 		
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breng de bespanning van het racket naar de shuttle door extensie van de arm en pronatie van de onderarm • Sla als het ware “door de shuttle heen”. 		

DOORZWAAI

- Breng het racket omhoog en wees klaar om te anticiperen op de volgende slag van de tegenstander.



BACKHAND NET LOB

Waar gaat de shuttle naar toe	Backhand net lobs gaan van het voorveld naar het achterveld.	
Wanneer te gebruiken	<ul style="list-style-type: none">• Aanvallende lob: raakpunt van de shuttle is net onder de netband op het moment dat je deze slaat (richting de neutrale zone).• Verdedigende lob: raakpunt van de shuttle is ruim onder de netband geraakt (in de defensieve zone).	
Waarom gebruikt	<ul style="list-style-type: none">• Aanvallende lobs hebben als doel de shuttle achter de tegenstander te krijgen om een slechtere return af te dwingen.• Hoge defensieve lobs duwen de tegenstander naar achter en geven meer tijd aan de speler die hem speelt om weer terug in positie en balans te komen.	
VOORBEREIDING <ul style="list-style-type: none">• Gebruik een basisgrip.• Houd het racket voor het lichaam op borsthoogte.		
ACHTERZWAAI <ul style="list-style-type: none">• Hanteer een relaxte duimgrip.• Steek je arm ontspannen uit richting de shuttle.• Behoud een kleine hoek in de elleboog.• Roteer de arm (pronatie).		
VOORZWAAI <ul style="list-style-type: none">• Maak gelijktijdig een lichte extensie van de arm icm een supinatie van de onderarm.• Sla als het ware "door de shuttle heen".		

DOORZWAAI

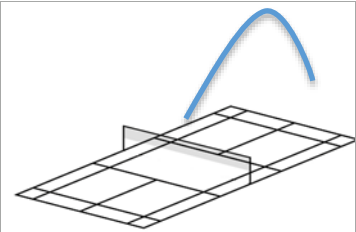
- Beperkte nazwaai in richting van de shuttle, waarbij de onderarm licht naar buiten doordraait.



FOREHAND NET LOB

Waar gaat de shuttle naar toe

Forehand net lobs gaan van het voorveld naar het achterveld.



Wanneer te gebruiken

- Aanvallende lob: raakpunt van de shuttle is net onder de netband op het moment dat je deze slaat (richting de neutrale zone).
- Verdedigende lob: raakpunt van de shuttle is ruim onder de netband geraakt (in de defensieve zone).

Waarom gebruikt

- Aanvallende lobs hebben als doel de shuttle achter de tegenstander te krijgen om een slechtere return af te dwingen.
- Hoge defensieve lobs duwen de tegenstander naar achter en geven meer tijd aan de speler die hem speelt om weer terug in positie en balans te komen.

VOORBEREIDING

- Gebruik een basisgrip.
- Houd het racket voor het lichaam op borsthoogte.



ACHTERZWAAI

- Hanteer een relaxte basisgrip.
- Steek je arm ontspannen uit richting de shuttle.
- Behoud een kleine hoek in de elleboog.
- Roteer de arm (supinatie).



VOORZWAAI

- Maak gelijktijdig een lichte extensie van de arm icm een pronatie van de onderarm.
- Sla als het ware “door de shuttle heen”.

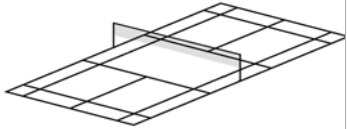


DOORZWAAI

- Beperkte nazwaai in richting van de shuttle, waarbij de onderarm licht naar binnen doordraait.



BACKHAND NET KILL

Waar gaat de shuttle naar toe	De backhand net kill gaat van het voorveld naar het voor- dan wel midveld van de tegenstander, in een snelle neergaande lijn.	
Wanneer te gebruiken	<ul style="list-style-type: none">• Netkill wordt gebruikt in het voorveld en de shuttle op, dan wel vlak boven de netband geslagen kan worden (eigen aanvallende zone).	
Waarom gebruikt	<ul style="list-style-type: none">• Netkill wordt gebruikt om de rally te winnen, of een zwakke return af te dwingen bij de tegenstander.	

VOORBEREIDING

- Gebruik een basis handgreep.
- Houd het racket voor het lichaam op borsthoogte.



ACHTERZWAAI

- Zorg voor een ontspannen duimgreep.
- Til de elleboog op en buig deze licht.
- Roteer de onderarm naar binnen (pronatie).



VOORZWAAI

- Streck de arm (extensie).
- Roteer de onderarm naar buiten (supinatie).
- Op moment van raken licht in het racket knijpen voor extra swing.



DOORZWAAI

- Nazwaai zeer kort door na raken het racket stil te houden, dan wel licht terug te trekken.
- Herstel de racketpositie snel om te anticiperen op een return.



FOREHAND NET KILL




Waar gaat de shuttle naar toe	<ul style="list-style-type: none">De forehand netkill gaat van het voorveld naar het voor- dan wel midveld van de tegenstander, in een snelle neergaande lijn.	
Wanneer te gebruiken	<ul style="list-style-type: none">Netkill wordt gebruikt in het voorveld en de shuttle op, dan wel vlak boven de netband geslagen kan worden (eigen aanvallende zone).	
Waarom gebruikt	<ul style="list-style-type: none">Netkill wordt gebruikt om de rally te winnen, of een zwakke return af te dwingen bij de tegenstander.	
VOORBEREIDING <ul style="list-style-type: none">Gebruik een basis handgreep.Houd het racket voor het lichaam op borsthoogte.		
ACHTERZWAAI <ul style="list-style-type: none">Zorg voor een ontspannen mattenklappergrip.Til de elleboog op en buig deze licht.Roteer de onderarm naar buiten (supinatie).		
VOORZWAAI <ul style="list-style-type: none">Strek de arm (extensie).Roteer de onderarm naar binnen (pronatie).Op moment van raken licht in het racket knijpen voor extra swing.		

DOORZWAAI

- Nazwaai zeer kort door na raken het racket stil te houden, dan wel licht terug te trekken
- Herstel de racketpositie snel om te anticiperen op een return.

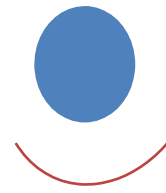


BACKHAND NET SPIN (VAN BINNEN NAAR BUITEN)

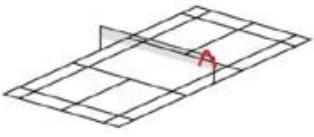



<p>Waar gaat de shuttle naar toe</p>	<p>De backhand net spin gaat van voorveld naar voorveld en valt kort achter het net.</p>	
<p>Wanneer te gebruiken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aanvallende situatie in het voorveld met een hoog raakpunt. • Vaak gebruikt wanneer de shuttle diagonaal benadert wordt. • Vaak gebruikt wanneer de shuttle cross wordt ontvangen. • Mogelijk als return wanneer de tegenstander de shuttle van binnen naar buiten laat spinnen. 	
<p>Waarom gebruikt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Om een fout of een ongecontroleerde return af te dwingen. • Om een korte verdedigende lob af te dwingen. 	
<p>VOORBEREIDING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een ontspannen basisgrip. • Strek je arm ontspannen uit, racketblad licht boven de hand. 		
<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een ontspannen duimgrip. • Draai je arm licht naar binnen (pronatie). • Racketblad is lichtjes aan de binnenkant van het beoogde raakpunt. 		
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Draai je arm licht en snel naar buiten (supinatie). • Racket beweegt van binnen naar buiten, met een boogje onder de shuttle. • Raakpunt juist vóór of gelijk aan de bodem van de bocht. • De shuttle wordt aan de zij- / onderkant geraakt, voor versnelling van de draai 		
<p>DOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ga door met de supinatie op een ontspannen manier • Houd het racket hoog voor de gelegenheid om een afmakende netslag te spelen. 		

SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Als de shuttle naar je toe komt is hij zo ontworpen dat hij met de klok mee draait. een rechtshandige speler zal daarom slaan met de natuurlijke spin (draai) van de shuttle mee.
- Zet de uitvalspas neer tijdens of net na het raakmoment.



FOREHAND NET SPIN (VAN BINNEN NAAR BUITEN)

<p>Waar gaat de shuttle naar toe</p>	<p>De Forehand net spin gaat van voorveld naar voorveld en valt kort achter het net.</p>	
<p>Wanneer te gebruiken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aanvallende situatie in het voorveld met een hoog raakpunt • De slaande speler komt vanuit een cross positie in het veld • De shuttle is cross naar je toe gespeeld 	
<p>Waarom gebruikt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Om een fout of een ongecontroleerde return af te dwingen • Om een korte verdedigende lob af te dwingen 	
<p>VOORBEREIDING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een ontspannen basisgrip • Strek je arm ontspannen uit, racketblad licht boven de hand 		
<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strek racket arm uit • Draai onderarm supinerend • Houd de snaren richting shuttle 		
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beweeg het racket onderlangs de shuttle – van binnen naar buiten • Racket maakt een flauwe boog 		
<p>DOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maak de flauwe boog kort af • Houd het racket hoog anticiperend op een zwakke netreturn 		

SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Als de shuttle naar je toe komt is hij zo ontworpen dat hij met de klok mee draait. Een rechtshandige speler zal daarom slaan tegen de spin van de shuttle in.

BACKHAND NET SPIN (VAN BUITEN NAAR BINNEN)

Waar gaat de shuttle naar toe	De backhand net spin, gespeeld van buiten naar binnen, gaat van voorveld naar voorveld	
Wanneer te gebruiken	<ul style="list-style-type: none">• Aanvallende situatie in het voorveld met een hoog raakpunt• Vaak gespeeld wanneer je de shuttle rechtdoor benadert• Mogelijk als de shuttle relatief stijl naar beneden valt• Vaak gespeeld als antwoord op een spin shuttle (van buiten naar binnen) van je tegenstander	
Waarom gebruikt	<ul style="list-style-type: none">• Om een fout of een ongecontroleerde return af te dwingen• Om een korte verdedigende lob af te dwingen	
VOORBEREIDING <ul style="list-style-type: none">• Nader met een ontspannen basisgrip• Strek je arm ontspannen uit, racketblad licht boven de hand		
ACHTERZWAAI <ul style="list-style-type: none">• Gebruik een ontspannen duimgrip• Reik naar voren met het racket• Breng het racket net aan de buitenkant van het beoogde raakpunt		
VOORZWAAI <ul style="list-style-type: none">• Het racket beweegt van buiten naar binnen met een lichte pronatie, een ondiepe boog makend onder de shuttle door		

DOORZWAAI

- Beperkte doorzwaai
- Houd het racket hoog voor de gelegenheid om een afmakende netslag te spelen

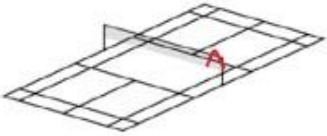





SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Als de shuttle naar je toe komt is hij zo ontworpen dat hij met de klok mee draait. een rechtshandige speler zal daarom slaan tegen de natuurlijke spin van de shuttle in.



FOREHAND NET SPIN (VAN BUITEN NAAR BINNEN)

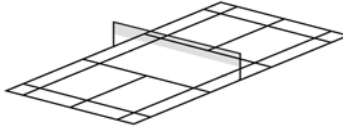




<p>Waar gaat de shuttle naar toe</p>	<p>Forehand net spin, gespeeld van buiten naar binnen, gaat van voorveld naar voorveld</p>	
<p>Wanneer te gebruiken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aanvallende situatie in het voorveld met een hoog raakpunt • Als de shuttle rechtdoor geslagen is door de tegenstander en, • De shuttle wordt rechtdoor benaderd 	
<p>Waarom gebruikt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Om een fout of een ongecontroleerde return af te dwingen • Om een korte verdedigende lob af te dwingen 	
<p>VOORBEREIDING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een ontspannen basisgrip • Houd het racket vóór het lichaam 		
<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Draai, indien nodig, de grip licht richting een mattenklopper • Streck de racketarm • Breng de top van het racket licht buiten de lijn van de shuttlevlucht 		
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maak een korte supinatie met de onderarm • Sla onderlangs de shuttle – van buiten naar binnen • Maak een vlakke boog 		
<p>DOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beperkte doorzwaai • Houd het racket hoog voor de gelegenheid om een afmakende netslag te spelen 		

SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Als de shuttle naar je toe komt is hij zo ontworpen dat hij met de klok mee draait. Een rechtshandige speler zal daarom met de spin van de shuttle mee slaan



BACKHAND KORTE SERVICE

<p>Waar gaat de shuttle naar toe</p>	<p>De backhand korte service gaat diagonaal, laag over het net en land voor in het vak</p>	
<p>Wanneer te gebruiken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Start van de rally • Voornamelijk in dubbelspel en mannenenkelspel 	
<p>Waarom gebruikt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beperk de mogelijkheden van je tegenstander om aan te vallen • Biedt mogelijkheden om initiatief in de rally te verwerven 	
<p>VOORBEREIDING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stand van de benen kan variëren maar meest voorkomend is met het racketbeen als voorste been dichtbij de "T" van het veld • Pak shuttle vast met duim en wijsvinger • Gebruik een verkorte, ontspannen duimgreep • Plaats het racket voor en van het lichaam • Houd het racket vlak tegen de dop van de shuttle 		
<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breng het racket iets naar achter • Kantel het blad eventueel iets achterover (lichte pronatie). 		
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Push door de shuttle heen door extensie van de arm of gebruik van een supinatie van de onderarm • Sla de shuttle direct uit de hand 		

DOORZWAAI

- Vervolg de push actie
- Breng het racketblad omhoog om druk te leggen op de serviceontvanger



FOREHAND HOGE SERVICE

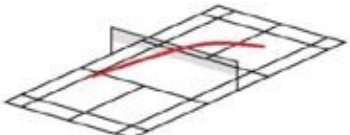




<p>Waar gaat de shuttle naar toe</p>	<p>De Forehand hoge service gaat diagonaal, hoog over het net en land diep in het achterveld</p>	
<p>Wanneer te gebruiken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Start van de rally • Voornamelijk in jeugd- en damesenkelspel en in mindere mate het mannenenkelspel 	
<p>Waarom gebruikt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dwingt tegenstander uit het midden, naar het achterveld • Dwingt een speler meer omhoog te kijken, wat maakt dat ze minder bewust zijn waar de serveerder staat. 	
<p>VOORBEREIDING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sta op schouderbreedte, met gewicht op racketbeen achter • Hanteer een basisgrip • Racket en shuttle hoog houden 		
<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Breng je gewicht richting het voorste been • Laat de shuttle naast/voor het lichaam vallen • Breng het racket omlaag • Buig de pols en supineer de voorarm (draai hiervoor de duim naar buiten) 		
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vervolg de gewichtsverplaatsing naar het voorste been • zwaai het racket naar voren • Versnel het racketblad door de onderarm te proneren en de pols te strekken • Raak de shuttle aan de onderkant naast/voor het lichaam voor voldoende hoogte en diepte 		

DOORZWAAI

- Het racket zwaait door van buiten naar binnen richting de linker schouder



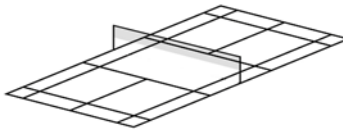



BACKHAND VLAKKE VERDEDIGING (VANAF HET LICHAAM)

Waar gaat de shuttle naar toe	De backhand vlakke verdediging gaat van het middenveld naar het middenveld	
Wanneer te gebruiken	Als antwoord op een smash of drive	
Waarom gebruikt	<ul style="list-style-type: none">• Een poging om de verdediging om te zetten in aanval• De tegenstander uit het voorveld te krijgen• Tegengaan van een aanvalsmogelijkheid	
VOORBEREIDING <ul style="list-style-type: none">• Houd het racket vóór het lichaam met een ontspannen basisgrip		
ACHTERZWAAI <ul style="list-style-type: none">• Verpak naar een ontspannen backhandgrip• Elleboog voor het lichaam op borsthoogte• Draai onderarm naar binnen (pronatie)		
VOORZWAAI <ul style="list-style-type: none">• Beweeg de arm gestrekt naar de shuttle toe (extensie)• Draai onderarm naar buiten (supinatie)		
DOORZWAAI <ul style="list-style-type: none">• Verkorte nazwaai in de richting van de shuttle, licht naar buiten toe• Breng racket snel terug ter voorbereiding op de volgende slag		

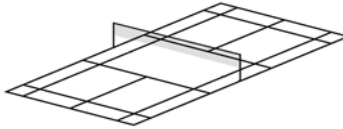
SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES



- Onder hoge druk zal de slagbeweging als geheel verkort moeten worden
- Raak de shuttle links of rechts om deze cross te spelen

FOREHAND DRIVE

<p>Waar gaat de shuttle naar toe</p>	<p>Forehand drives worden vlak over het net geslagen van middenveld naar midden- of achterveld</p>	
<p>Wanneer te gebruiken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Als de shuttle niet aangevallen kan worden, maar ook niet verdedigend gespeeld hoeft te worden. Slag speelt zich af in de neutrale zone 	
<p>Waarom gebruikt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Voorkomt het afgeven van de aanval aan de tegenstander • Afdwingen van een verdedigende slag van de tegenstander • Afdwingen van een fout door op lichaam van de tegenstanderte plaatsen 	
<p>VOORBEREIDING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een ontspannen basisgrip • Racket voor het lichaam, racketblad wijst omhoog 		
<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoge en gebogen elleboog. • Draai onderarm iets naar achter (supinatie). • Pols iets naar achter gebogen 		
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strek elleboog uit richting shuttle (extensie) • Draai onderarm naar voren (pronatie) • Gebruik een ontspannen basisgrip als raakpunt naast het lichaam is, draai richting mattenklopper indien raakpunt meer voor het lichaam is 		

<p>DOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nazwaai is zeer beperkt voor snel herstel • Direct klaar voor volgende slag 	
<p>SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onder druk (weinig tijd) is pronatie van de onderarm beperkt mogelijk, snelheid kan dan ook uit de vingers/pols gehaald worden • In plaats van slaan kan de shuttle ook afgestopt worden als variatie 	

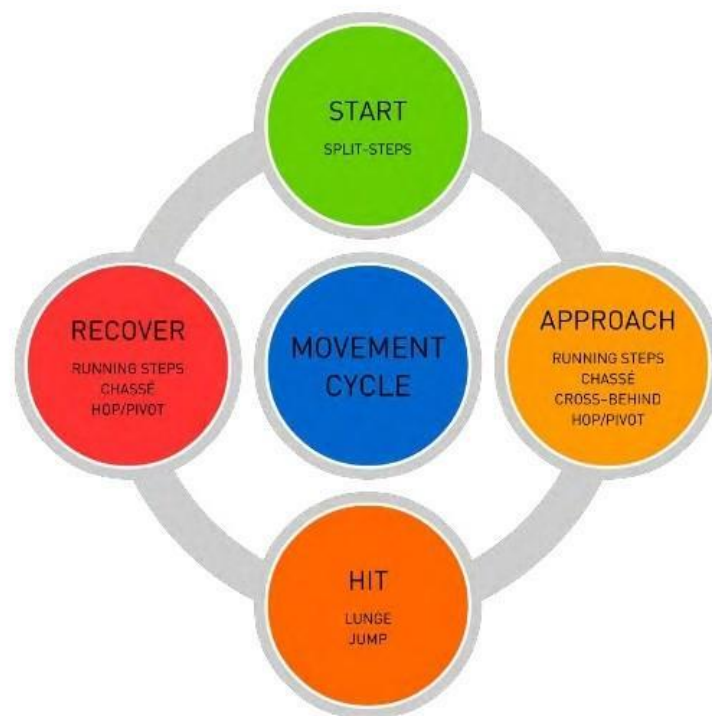
<p><u>BACKHAND DRIVE</u></p>		
<p>Waar gaat de shuttle naar toe</p>	<p>Backhand drives worden vlak over het net geslagen van middenveld naar midden- of achterveld</p>	
<p>Wanneer te gebruiken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Als de shuttle niet aangevallen kan worden, maar ook niet verdedigend gespeeld hoeft te worden. Slag speelt zich af in de neutrale zone 	
<p>Waarom gebruikt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Voorkomt het afgeven van de aanval aan de tegenstander • Afdwingen van een verdedigende slag van de tegenstander • Afdwingen van een fout door op lichaam van de tegenstander te plaatsen 	
<p>VOORBEREIDING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een ontspannen basisgrip • Racket voor het lichaam, racketblad wijst omhoog 		

<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoge en gebogen elleboog. • Draai onderarm iets naar achter (pronatie). • Pols iets naar achter gebogen 	
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Streck elleboog uit richting shuttle (extensie) • Draai onderarm naar voren (supinatie) • Gebruik een ontspannen basisgrip als raakpunt naast het lichaam is, draai richting duimgrip indien raakpunt meer voor het lichaam is 	
<p>DOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nazwaai is zeer beperkt voor snel herstel • Direct klaar voor volgende slag 	
<p>SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onder druk (weinig tijd) is pronatie van de onderarm beperkt mogelijk, snelheid kan dan ook uit de vingers/pols gehaald worden • In plaats van slaan kan de shuttle ook afgestopt worden als variatie 	

Voetenwerk

In deze fase gaat het om foutloos leren en daarmee zullen de passen voornamelijk worden getraind in spelvormen die het gebruik van de verschillende passen aanmoedigen. Kinderen moeten leren hoe de verschillende passen eruit zien en ze apart van elkaar moeten beheersen voordat er naar de volgende fase wordt gegaan.

Het bewegen op de baan naar de shuttle en terug is onderverdeeld in vier stappen (zie onderstaande tekening). Na de splitstep (START) wordt richting de shuttle bewogen (APPROACH) om vanuit een optimale positie de shuttle te kunnen slaan (HIT) en vervolgens weer terug te bewegen (RECOVERY) het veld in.



De genoemde fases worden allen apart toegelicht en zijn voorzien van beweegvarianten voor optimale ontwikkeling van het voetenwerk.

SPLITSTEP

Wanneer te gebruiken

Bij de start van elke loopbeweging richting de shuttle

Waarom gebruikt

- Bewegingen aan elkaar te koppelen
- Veranderen van richting
- Snel af te zetten

OMSCHRIJVING VAN DE BEWEGING

- Een vlakke sprong net voordat je tegenstander de shuttle slaat. Dit stelt je lichaam in staat om van de grond af te kaatsen en sneller weg te zijn bij het landen.



- Een verbreding van de basis en het buigen van de knieën bij het landen. De verbreding van de basis/kniebuiging helpt de speler de balans te houden. Het neerkomen is tegelijk of net na het raken van de shuttle door de tegenstander.



- Bovenlichaam relaxed en tussen de voeten, met lichte buiging vanuit de heupen. Het behouden van het bovenlichaam tussen de voeten helpt bij het balanceren. Gebruik een explosieve afzet van de grond bij het landen en houd het contact met de grond kort zodat je snel weg bent.



- Split-steps kunnen overal op het veld voorkomen omdat het er vanaf hangt waar je bent als de tegenstander de shuttle slaat.



- Een splitstep kan neutraal gemaakt worden met de voeten naast elkaar



- Situationeel; linker voet leidt.



- Situationeel; rechter voet leidt.



SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Om balans te houden is het een optiek om de split-step aan te leren als landing met twee voeten. In realiteit zal één voet bijna altijd eerder landen dan de ander. De voet die eerst landt bepaalt in welke richting de speler zal bewegen
- Wees bewust dat geen enkele split-step er voor zorgt dat alle richtingen even snel zijn te belopen.
- Ervaring en tactische kennis van het spel helpen bij het maken van de juiste keuzes

BENADERING EN HERSTEL

Wanneer te gebruiken

Zowel bij beweging richting de shuttle als van de shuttle af

Waarom gebruikt

- Creëren van een optimale uitgangspositie voor het slaan van de shuttle
- Herstellen van balans en innemen van een optimale positie in het veld voor het bewegen naar de volgende shuttle

Looppas voorwaarts:

- De voeten wikkelen af van hiel naar teen
- Stappen zullen wat langer zijn



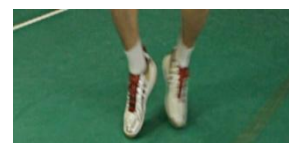
Looppas achterwaarts:

- Beweeg op het voorste deel van de voet
- Passen zullen wat korter en sneller zijn.



Chassé:

- Eén voet jaagt op de ander maar krijgt hem nooit echt te pakken
- Chassés kunnen worden uitgevoerd met voeten op 90° van elkaar ("hak in binnenkant van andere voet").
- Chassés kunnen worden uitgevoerd met voeten parallel aan elkaar (side steps).



Hup / draai:

- Huppen zijn kleine sprongen waarbij je opspringt en landt op dezelfde voet. In Badminton wordt deze vaak gecombineerd met de draaibeweging
- Huppen kunnen worden gebruikt om hoogte te winnen, ze worden echter vaker gebruikt om afstanden te dekken, vooral als een hup en draai worden gecombineerd.



SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Gebruik van chassés op lange afstanden (bijv. diagonalen) is een langzame wijze van bewegen. In de praktijk wordt de chassé alleen gebruikt op korte afstanden

SLAAN (en bijbehorende loopbewegingen)

Wanneer te gebruiken Vlak voor of op moment van raken van de shuttle

Waarom gebruikt

- Voor optimale reikwijdte naar de shuttle
- Voor afremmen van de loopbeweging
- Voor voorbereiden van de nieuwe loopbeweging

- Een uitvalspas is, in principe, een grote pas.
- Een uitvalspas wordt gedaan met het racketbeen, maar het gebeurt ook dat (om tactische redenen) het door het niet racketbeen wordt uitgevoerd.

• Aan het net, als je netshots, lobs en afmakende slagen uitvoert



• In het middenveld, als de shuttle naast het lichaam is



• In het achterveld als de shuttle achter de speler geraakt wordt



SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- De leidende voet wijst naar de shuttle.
- Het leidende been, voet en knie wijzen naar het raakpunt om knie en enkelgewricht te beschermen.
- Draai achterste voet naar buiten om balans te bewaken en bewegingsuitslag te vergroten.
- Buig achterste knie om druk op de knie te verminderen.
- Strek achterste arm om balans te houden.

Tactiek

Ruimte, tijd, shuttlebaan

Het deel tactiek in de zin van nadenken over gebruik van ruimte, tijd en shuttlebaan is in deze fase erg minimaal aanwezig. Kinderen moeten vooral plezier hebben en nadat ze samen kunnen spelen ook leren zien waar de ruimte links en rechts ligt in het veld zodat ze van de tegenstander af kunnen spelen. Tijdens trainingsvormen spelen samen spelen en sparren met elkaar een grote rol.

Positie/racketpositie

In deze fase leren we de kinderen welke basishoudingen je hebt. De basis aanvallende, -neutrale en –verdedigende houding. Aan de hand van het weegschaalprincipe¹ kun je aangeven waar het racket dient te zijn in de basishouding. Is de shuttle hoog dan is je racket laag en vice versa. Met het toepassen van deze kennis kan een start worden gemaakt als het kind er klaar voor is, maar zal pas echt worden uitgediept in de volgende fase.

Spelvorm

In de eerste fase maken we nog geen gebruik van een badmintonbaan, maar richten we ons op zelf hooghouden, waarin wel gedacht kan worden aan spelvormen door middel van aantal keren hooghouden en trucjes. Als het hooghouden voldoende gecontroleerd gaat en kinderen samen kunnen spelen wordt de stap naar de tweede fase gemaakt. In de tweede fase zullen kinderen voor het eerst kennismaken met samenspelen en sparren. Hier worden de eerste regels geïntroduceerd. We gebruiken hiervoor vanuit de gedachte van Bamito's jeugdprogramma de eerste vorm van "echt" badminton op een deel van de baan. Voor de afmetingen, zie onderstaande plaatje. De verhoudingen van het veld zijn anders waardoor het veld wat breder is. In deze fase is het voor kinderen makkelijker links rechts waar te nemen dan diepte, waarmee deze verhouding ook leidt tot betere rally's. Regels van deze vorm van aangepast badminton zijn hetzelfde als de regels van gewoon badminton, behoudens het feit dat de sets tot 11 punten gaan en er twee sets gespeeld worden, er komt geen derde set bij een gelijk spel. Zo duren de wedstrijden minder lang, winst of verlies is in deze leeftijd van minder groot belang.

Veld in fase 1 (op zijn laatst 7 jaar): Blauw



Veld is dwars en zo groot als het middenvak, of met vier kinderen twee naast elkaar aan één kant van het net. Het net hangt op 112cm. Kinderen spelen met een korter racket en langzaam gemaakte shuttle. Belangrijkste reden voor deze vorm is dat we zo veel als mogelijk het spel al in de juiste verhoudingen willen laten spelen en zo op jonge leeftijd het volwassenen spel spelen. Door het net lager te hangen kunnen kinderen dezelfde slagen spelen en komt het spel er meer identiek uit te zien. Het verkleinen van het veld haalt het element kracht weg, wat plaats maakt voor techniek en tactiek. Om de succesbeleving verder te stimuleren maken we gebruik van een tragere shuttle. Kinderen zullen doordat ze door een langzame shuttle meer tijd krijgen sneller raak slaan en meer ontspanning in de arm hebben tijdens de slag.

Veld in fase 2 (op zijn vroegst 5 op zijn laatst 10 jaar): Groen



Op halve baan speel je tot de eerste achterlijn. Is het mogelijk om op een hele baan te spelen, haal dan een meter van de achterste achterlijn van het veld af. Het net hangt op 125cm. Belangrijkste reden voor deze afmetingen is wederom dat we zo veel als mogelijk het spel al in de juiste verhoudingen willen laten spelen en zo op jonge leeftijd het volwassenen spel spelen. Door het net lager te hangen kunnen kinderen dezelfde slagen spelen en komt het spel er meer identiek uit te zien. Het verkleinen van het veld haalt het element kracht weg, wat plaats maakt voor techniek en tactiek. Binnen de tactiek leent dit veld zich er meer voor om kinderen het gebruik van de lengte van het veld aan te leren. Dit is ook het moment dat we gebruik gaan maken van een gewone shuttle omdat timing steeds minder een beperkende factor is. Kinderen zullen doordat ze een kleiner veld hebben te dekken kunnen volstaan met voetenwerk zoals dat later ook moet worden toegepast. Doordat ze ten opzichte van een normaal veld beter in positie staan en meer tijd krijgen is er meer ontspanning in de arm en wordt het gebruik van de juiste techniek aangemoedigd.

Veld in fase 3 (op zijn vroegst 8): Oranje



¹ Weegschaalprincipe:

Om tijd te creëren is het goed om het racket op tijd voor te kunnen bereiden en zo meer rust en bladcontrole te verkrijgen. De snelst mogelijke slag die de tegenstander kan slaan is daarmee leidend. Het raakpunt van de tegenstander is daarmee een belangrijk gegeven, net als de netband. Trek je de lijn vanuit het raakpunt naar de netband verder door naar jouw mogelijke raakpunt, dan weet je hoe hoog je het racketblad in de basishouding zou moeten hebben.

Fysiek

In deze leeftijdsfase zitten met snelheid, lenigheid en flexibiliteit en coördinatieve vaardigheden drie gouden mogelijkheden voor het ontwikkelen van kinderen. Snelheid is in deze fase best trainbaar door kinderen in korte momenten van 6-8 seconden snelheid te laten maken. Tikspelen en behendigheidspelen lenen zich hier goed voor. Lenigheid en flexibiliteit kunnen worden getraind door middel van sportactiviteiten zoals ballet, dansen, turnen en judo. De coördinatieve vaardigheden moeten met nadruk worden geoefend om zo een brede motorische basis te creëren. De overige coördinatieve vaardigheden die genoemd zijn in de inleiding van de vier pijlers worden ook behandeld, maar daar geldt in deze fase geen sensitieve periode voor.

Koppelingsvermogen

Dit is het vermogen om bewegingen en richtingen efficiënt aan elkaar te koppelen en alle lichaamsdelen vloeiend met elkaar samen te laten werken. In behendigheidspelen en spelsoorten als hockey, voetbal en basketbal wordt lichaamsbeweging gecombineerd met het van richting veranderen van objecten ten opzichte van het eigen lichaam en wordt het koppelingsvermogen gestimuleerd. Denk daarbij ook aan dubbeltaken als het vangen van een bal in de vluchtfase van een sprong.

Kinetisch differentiatievermogen

Het kinetisch differentiatievermogen is het vermogen afstanden, krachten, timing en snelheden waarin wordt bewogen te controleren. Het mikken van de shuttle in een mand of vak, het zuiver spelen van de shuttle richting netband of achterlijn, het controleren van de shuttle tijdens een schijnbeweging als ingehouden drop. Het zijn allemaal vormen die een beroep doen op het kinetisch differentiatievermogen.

Reactievermogen

Oefenen met schaduwlopen, spiegelen, startvormen, spelvormen, hooghouden zorgt voor de ontwikkeling van het reactievermogen in combinatie met de splitstep. Reactievermogen kan worden getraind door te reageren op een verwacht of onverwacht signaal of situatie. Denk hierbij aan tikspelen, sprints of vangen en retourneren van een vliegend object.

Ritmisch vermogen

Ritme en tempowisselingen zitten opgesloten in de badmintonsport. Door te oefenen met paslengte, ritme en bewegen op muziek ontwikkelen kinderen het ritmische vermogen en leren daarmee het voetenwerk beter te timen zowel op gebied van lengte van passen als het moment van afzet. Om dit te trainen kun je denken aan behendigheidsbanen en trainen op geaccidenteerd terrein.

Prestatiegedrag

In deze fase werken we nog niet met het model prestatiegedrag van NOC*NSF omdat presteren ook geen onderdeel vormt van de doelstellingen. Belangrijke punten waar wel aan gewerkt wordt in deze fase zijn:

- leren samenspelen met leeftijdsgenoten
- leren hanteren van spelregels, fair play
- aandacht richten
- oplossingen leren vinden

9 t/m 12 jaar: BASIS

De tweede fase van de leerlijn is BASIS. In deze fase ligt de focus op het aanleren van belangrijke technische badmintonvaardigheden. Vlak voor de groeispurt (die meestal in de derde fase voorkomt) kunnen deze vaardigheden namelijk het best worden aangeleerd, aangezien de sporters tijdens de groeispurt weinig controle meer hebben over hun coördinatie. Om daarnaast de basisvaardigheden van algemene bewegingen verder te ontwikkelen is het nog steeds goed om meerdere soorten sport te beoefenen. Vaardigheden worden aangeleerd door middel van sport en spel en voor het eerst vindt er ook gerichte training plaats wanneer de sporter de specifieke badmintonvaardigheden wil leren.

LEIDENDE PRINCIPES

Om sporters de mogelijkheid te geven zich te ontwikkelen en de genoemde vaardigheden te verkrijgen, moet de BASIS fase:

- Coach-gestuurd zijn, met assistentie van gekwalificeerde en kwalitatieve programma-assistenten.
- Coaches moeten bekend zijn en rekening houden met groei, ontwikkeling en het rijpingsproces.
- De nadruk leggen op groepslessen, waarin de focus op plezier en aanleren van badmintonspecifieke vaardigheden en basistechnieken (privélessen kunnen gebruikt worden voor extra verbetering).
- Aantrekkelijk zijn in hoe het eruit ziet, klinkt en voelt om interesse en enthousiasme op te wekken.
- Intrinsieke motivatie, veiligheid en actieve deelname stimuleren.
- Demonstraties, beweging en herhaling bevatten, maar ook het stimuleren van zelf nadenken over allerlei aspecten van de sport.
- Alle prestaties belonen om een gevoel van bekwaamheid te verkrijgen en verdere deelname te bevorderen.
- Zelfstandigheid stimuleren om gevoel van autonomie en zelfvertrouwen op te bouwen.
- Gebruikmaken van steeds specifiek taalgebruik van de badminton sport, zodat de sporters daar bekend mee raken.

- Geen periodisering maar goed gestructureerde trainingen en programma's.

Trainingsuren: in deze fase zal de sporter ongeveer vier keer per week sporten.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Een leuke en actieve leeromgeving creëren die de interesse van sporters wekt en hen uitdaagt op het gebied van atletische en persoonlijke ontwikkeling op dit niveau.
- Het nog verder ontwikkelen van basis sportspecifieke vaardigheden.
- Het verder ontwikkelen van motorische vaardigheden (behendigheid, balans, coördinatie, snelheid, ritme, oriëntatie in tijd en ruimte).
- Het introduceren van het taalgebruik van de sport.
- Het verder ontwikkelen van zelfvertrouwen, concentratie, een positieve houding (attitude) en sportieve samenspel met ploeggenoten.
- De basis voor de liefde voor de sport leggen (centrale doelstelling van de activiteiten op de baan).

ROL TRAINER

- Is een rolmodel en beloont inzet en gewenst gedrag
- Didactisch aanpassen van oefeningen, rekening houdend met individuen

- Bekend met groeicurve, groeisput en motorisch leren en kan daarop trainingen en werkwijze aanpassen.
- Kan technieken goed voordoen, kinderen leren veelal door te kopiëren.
- Kent de vereiste aspecten van prestatiegedrag en kan ze overbrengen.
- Leert kinderen de regels omtrent respect richting tegenstanders, scheidsrechters, coaches en materiaal.
- Leert kinderen de regels van het spel Badminton.
- Werkt volgens visie en leerlijn BN, leidt spelers op en draagt op tijd over.

ROL OUDER

- Ondersteunt het kind bij breed motorische ontwikkeling door veel te laten ontdekken en faciliteren meerdere sporten te beoefenen.
- Zorg voor voldoende slaap (juist in de groeisput, dit helpt het kind te groeien): 10-11 uur per nacht. Tussen 19:30 en 21:00 naar bed, tussen 06:00 en 08:00 weer op.

- Het kind aanmoedigen om naast sporten bij de club ook buiten te spelen.
- Motiveert kinderen om met andere kinderen te sporten en/of spelen.
- Praat met kind over het belang van plezier tijdens het sporten.
- Laat kinderen deelnemen aan wedstrijden voor hun eigen plezier. Laat weten dat hij/zij trots is op ze bent wanneer ze hun best hebben gedaan, ongeacht het resultaat.
- Ga uit van de expertise van scheidsrechters en coaches, verplaatst zich niet in die rol.
- Sportouders “een vak apart” en www.sportplezier.nl

ROL SCHOOL

- School zal een LOOT school moeten zijn als je richting het RTC wil, LOOT scholen bieden:
 - Een flexibel lesrooster
 - Vermindering van onderwijstijd
 - Ontheffing van vakken
 - Mogelijkheid van gespreide examens
 - Gepersonaliseerd leren
 - LOOT-begeleiding

Techniek

Aanleren

Het aanleren van nieuwe technieken wordt in deze fase het snelste opgepakt door middel van de impliciete leer methode waarin analogie, imitatie en differentieel leren een zeer belangrijke plaats innemen. Bij analogie gaat het in feite net als imitatie leren om iets nadoen. Het vasthouden van een vieze sok (de shuttle) bij het aanleren van de backhandservice of het vasthouden van een stuur van een vrachtwagen bij de neutrale basishouding zijn hier voorbeelden van. Om imitatieleren te stimuleren helpt het om beeldmateriaal te hebben zoals we beschikbaar stellen, maar juist ook een goed eigen voorbeeld en een mooi filmpje van een idool zijn goud waard voor kinderen om te kunnen imiteren. Differentieel leren komt terug ook in het fysieke deel onder coördinatie. Steeds wisselende omstandigheden geven prikkelt kinderen het meest om te leren, ze gaan begrijpen wat de reactie is van de speelbal op hun slag.

Grips

In deze fase leggen we de focus op het verbeteren van de wisselingen tussen de aangeleerde grips backhand en basisgrip. Om dit voor elkaar te krijgen is het van belang dat het racket losjes vast wordt gehouden. Aanleren van wisselingen gaat door foutloos leren van langzaam en goed naar steeds sneller kunnen wisselen. Vervolgens breiden we de hantering van grips uit met de hoekgreep en de mattenklopper. Kinderen moeten weten wanneer deze grips gebruikt kunnen worden en hoe ze er globaal uit zien. Vervolgens gaat er geoefend worden op de toepassing en starten we met het leren wisselen tussen de vier aangeleerde grips.

De hoekgrip

HOEKGREEP

De hoekgreep is een alternatief voor backhand slagen als de shuttle ter hoogte van, of net achter de speler is. Deze slagen zijn onder andere backhand drives en korte returns (als de shuttle naast het lichaam is), backhand clears, backhand dropshots en backhand smashes.

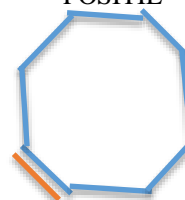
HOEKGREEP: OP AFSTAND



HOEKGREEP: CLOSE-UP



HOEKGREEP: DUIM POSITIE



De mattenklopper grip

MATTENKLOPPER

De mattenkloppergreep wordt gebruikt voor:

- backhand slagen wanneer de shuttle ruim achter de speler is (bijvoorbeeld backhand dropshots);
- forehand slagen wanneer de shuttle ruim voor de speler is (bijvoorbeeld afmakende netslagen).

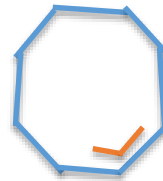
MATTENKLOPPER GREEP:
OP AFSTAND
“V”



MATTENKLOPPER GREEP
CLOSE UP.



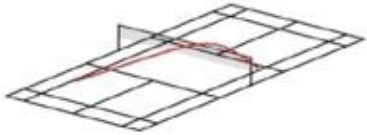
MATTENKLOPPER
POSITIE VAN ONDERKANT



Slagvaardigheid

In deze fase is het belangrijk om de netslagen die zijn geleerd tijdens het FUNDament te verkorten, waarbij ook gelet wordt op de voorbereiding van het racket. Kortere slagen en langer “vasthouden” van de startpositie zorgen voor meer camouflage en balans tijdens de slagen. De midcourt slagen en slagen vanuit het achterveld komen er bij. Deze slagen waren ook al aanwezig in de vorige fase, maar nu komt er meer nadruk op te liggen. Het is van belang dat hier meteen wordt gelet op de gripvoering waarbij we starten met de basisgrip voor de bovenhandse slagen. In het begin kan er gebruik worden gemaakt van de gripfixer om kinderen te helpen onthouden. Voordeel is dat de gripfixer proprioceptisch ook helpt te corrigeren, nadeel is dat er beperkte mogelijkheid is tot het wisselen van grips. Juist om deze reden is het ook belangrijk hier niet te lang mee te werken. Om een basisgrip te stimuleren bij bovenhandse slagen is het goed om te letten op het raakpunt. Is het raakpunt te ver voor de speler, dan wordt een mattenklopper gestimuleerd. Het raakpunt moet daarom boven het hoofd liggen om een basisgrip te stimuleren.

BACKHAND ENKELSPEL RECHTUIT KORTE VERDEDIGING

Waar gaat de shuttle naar toe	De backhand korte verdediging wordt gespeeld van het middenveld naar midden- / voorveld	
Wanneer te gebruiken	Terugslaan van een smash langs de lijn	
Waarom gebruikt	<ul style="list-style-type: none">• Om vanuit verdediging naar aanval te gaan• De afstand te vergroten die de aanvaller moet afleggen om achter een cross smash aan te gaan• Een aanvalsmogelijkheid af te slaan	

VOORBEREIDING

- Gebruik een ontspannen basisgrip
- Houd het racket vóór het lichaam



ACHTERZWAAI

- Gebruik een duimgrip met de duim langs de zijkant van het handvat
- Draai boven- en onderarm naar binnen (pronatie van onderarm)
- Zorg voor een hoek tussen onderarm en racket



VOORZWAAI

- Draai onderarm licht naar binnen (pronatie)
- Raak de shuttle naast, iets voor het lichaam



DOORZWAAI

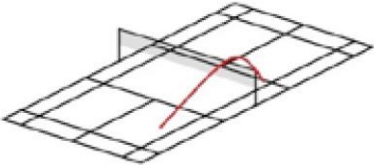



- Maak een korte nazwaai
- Draai en herstel racket snel op mogelijke antwoorden te anticiperen



SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Om te voorkomen dat de smashende speler een vervolg kan geven met een net spin, verdedig zodanig dat de shuttle iets verder het veld inkomt
- Voor het verdedigen van een smash is weinig beweging / kracht van de arm nodig, maak gebruik van de snelheid van de shuttle
- [Hier](#) vind je een variatie in voetenwerk voor als de shuttle verder van je af is

FOREHAND ENKELSPEL RECHTUIT KORT VERDEDIGEN

Waar gaat de shuttle naar toe	De forehand korte verdediging wordt gespeeld van het middenveld naar midden- / voorveld	
Wanneer te gebruiken	Wanneer je een smash naar de zijlijn terugspeelt	
Waarom gebruikt	<ul style="list-style-type: none">• Om vanuit verdediging naar aanval te gaan• De afstand te vergroten die de aanvaller moet afleggen om achter een cross smash aan te gaan• Een aanvalsmogelijkheid af te slaan	
VOORBEREIDING <ul style="list-style-type: none">• Gebruik een ontspannen basisgrip• Houd het racket vóór het lichaam		
ACHTERZWAAI <ul style="list-style-type: none">• Reik naar de shuttle• Breng racket achteruit door de onderarm te draaien (supinatie), let op beperkte buiging van de pols		
VOORZWAAI <ul style="list-style-type: none">• Draai onderarm licht naar binnen (pronatie)		

DOORZWAAI

- Breng racket snel terug om te anticiperen op mogelijke returns



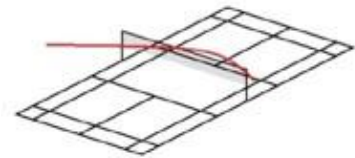
SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Om te voorkomen dat de smashende speler een vervolg kan geven met een netspin, verdedig zodanig kort dat de shuttle iets verder het veld inkomt
- Voor het verdedigen van een smash is weinig beweging / kracht van de arm nodig, maak gebruik van de snelheid van de shuttle

FOREHAND REVERSE DROPSHOT CROSS

Waar gaat de shuttle naar toe

De forehand reverse dropshot wordt vanuit het backhand achterveld cross naar midden- / voorveld gespeeld



Wanneer te gebruiken

In antwoord op een lob of clear van tegenstander

Waarom gebruikt

- Om de tegenstander te dwingen de shuttle laag en laat te raken
- Probeer een winnende slag te slaan
- Om de aanval te behouden

VOORBEREIDING

- Gebruik een ontspannen basisgrip
- Racket bovenhands voor het lichaam



ACHTERZWAAI

- Breng elleboog omhoog en voorwaarts
- Draai boven- en onderarm naar buiten (supinatie van de onderarm)
- Verpak de grip eventueel iets naar een mattenklopper



VOORZWAAI

- Reik uit naar de shuttle
- Draai boven- en onderarm naar binnen (pronatie)
- Sla het racketblad langs de linkerzijde van de shuttle om deze cross te sturen



DOORZWAAI

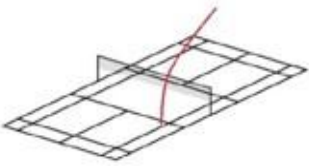
- Onderarm draai door naar buiten
- Romp en schouders draaien recht naar voren
- Breng racket vóór je lichaam ter voorbereiding op de volgende slag



SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Sommige spelers passen hun greep enigszins aan naar een mattenklopper, maar let er op dat sommige tegenstanders deze verandering kunnen zien wanneer je van plan bent deze slag te spelen.
- Voor extra schijn / camouflage probeer de gehele slagbeweging rechtdoor te houden
- Door het raken van de shuttle aan de zijkant zal er extra snelheid in de slagbeweging gemaakt moeten worden.

FOREHAND GEKAPTE DROPSHOT CROSS

Waar gaat de shuttle naar toe	De forehand gekapte dropshot wordt gespeeld van het forehand achterveld cross naar het voor- / middenveld	
Wanneer te gebruiken	In antwoord op een lob of clear van tegenstander	
Waarom gebruikt	<ul style="list-style-type: none">• Om de tegenstander te dwingen de shuttle laag en laat te pakken• Probeer een winnende slag te slaan• Om de aanval te houden	

VOORBEREIDING

- Gebruik een ontspannen basisgrip
- Racket bovenhands voor het lichaam



ACHTERZWAAI

- Draai boven- en onderarm naar buiten (supinatie van onderarm)
- Breng ellenboog omhoog en naar voren
- Verpak de grip eventueel iets naar een duimgrip



VOORZWAAI

- Reik uit naar de shuttle
- Draai boven- en onderarm naar binnen (pronatie)
- Sla het racketblad langs de rechterzijde van de shuttle om deze cross te sturen



DOORZWAAI

- Onderarm draai door naar buiten
- Romp en schouders draaien recht naar voren
- Breng racket vóór je lichaam ter voorbereiding op de volgende slag



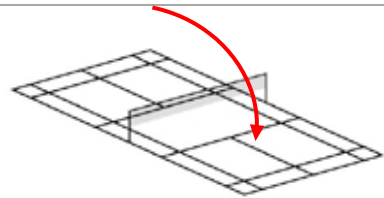
SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Sommige spelers passen hun greep licht aan naar een duimgrip, maar let er op dat sommige tegenstanders deze verandering kunnen zien en daarom op deze gekapte slag kunnen anticiperen
- Voor extra schijn / camouflage probeer de gehele slagbeweging rechtdoor te houden
- Door het raken van de shuttle aan de zijkant zal er extra snelheid in de slagbeweging gemaakt moeten worden.

FOREHAND GEKAPTE DROPSHOT RECHTUIT VANUIT BACKHANDZIJDE

Waar gaat de shuttle naar toe

De forehand gekapte dropshot wordt rechtdoor van het backhand achterveld naar middenveld / voorveld gespeeld



Wanneer te gebruiken

In antwoord op een lob of clear

Waarom gebruikt

- Om de tegenstander te dwingen de shuttle laag en laat te pakken
- Probeer een winnende slag te slaan
- Om de aanval te houden

VOORBEREIDING

- Zorg voor een ontspannen basisgrip
- Racket bovenhands voor het lichaam



ACHTERZWAAI

- Draai boven- en onderarm naar buiten (supinatie van onderarm)
- Breng ellenboog omhoog en naar voren
- Verpak de grip eventueel iets naar een duimgrip



VOORZWAAI

- Reik uit naar de shuttle
- Draai boven- en onderarm naar binnen (pronatie)
- Sla het racketblad schuin langs de rechterzijde van de shuttle



DOORZWAAI

- De nazwaai gaat rechtdoor, enigszins naar buiten
- Herstel racket snel ter voorbereiding op de volgende slag



SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Sommige spelers passen hun greep licht aan naar een duimgrip, maar let er op dat sommige tegenstanders deze verandering kunnen zien en daarom op deze gekapte slag kunnen anticiperen
- Voor extra schijn / camouflage probeer het eerste deel van de slagbeweging een diagonaal geslagen indruk te wekken
- Door het raken van de shuttle aan de zijkant zal er extra snelheid in de slagbeweging gemaakt moeten worden.
-

FOREHAND REVERSE DROPSHOT RECHTUIT VANUIT FOREHANDZIJDE

Waar gaat de shuttle naar toe	De forehand reverse dropshot wordt rechtdoor vanuit het forehand achterveld naar middenveld / voorveld geslagen	
Wanneer te gebruiken	In antwoord op een lob of clear	
Waarom gebruikt	<ul style="list-style-type: none">• Om de tegenstander te dwingen de shuttle laag en laat te pakken• Probeer een winnende slag te slaan• Om de aanval te houden	

VOORBEREIDING

- Gebruik een ontspannen basisgrip
- Racket bovenhands voor het lichaam



ACHTERZWAAI

- Breng elleboog omhoog en voorwaarts
- Draai boven- en onderarm naar buiten (supinatie van de onderarm)
- Verpak de grip eventueel iets naar een mattenklopper



VOORZWAAI

- Reik uit naar de shuttle
- Draai boven- en onderarm naar binnen (pronatie)
- Sla het racketblad schuin langs de linkerzijde van de shuttle



DOORZWAAI

- De nazwaai gaat rechtdoor, enigszins naar buiten
- Herstel racket snel ter voorbereiding op de volgende slag



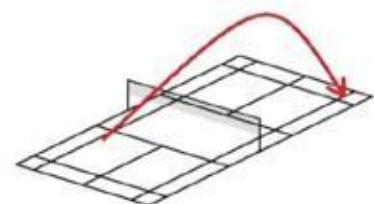
SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES


- Sommige spelers passen hun greep licht aan naar een mattenkloppergrip, maar let er op dat sommige tegenstanders deze verandering kunnen zien en daarom op deze reverse slag kunnen anticiperen
- Voor extra schijn / camouflage probeer het eerste deel van de slagbeweging een diagonaal geslagen indruk te wekken
- Door het raken van de shuttle aan de zijkant zal er extra snelheid in de slagbeweging gemaakt moeten worden.

BACKHAND HOGE VERDEDIGING (VANAF HET LICHAAM)

Waar gaat de shuttle naar toe

Middenveld naar achterveld



<p>Wanneer te gebruiken</p>	<p>Een smash of drive terug te slaan</p>
<p>Waarom gebruikt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tijd winnen om balans en positie in het veld te herstellen • Laat je tegenstander bewegen over het veld • In Vrouwendubbel kan het gebruikt worden als een tactiek om de tegenstanders te vermoeien
<p>VOORBEREIDING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor een ontspannen backhandgreep • Houd het racket ruim en ontspannen voor je lichaam • Begin de split-step als anticipatie voor de slag van je tegenstander 	
<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Land de split step, knieën licht gebogen • Beweeg ellenboog (gebogen) omhoog en naar voren • Draai boven- en onderarm naar binnen (pronatie) • Maak een hoek tussen racket en onderarm 	
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begin de benen licht te strekken • Draai boven- en onderarm naar buiten (supinatie) en sterk de ellenboog • Sla de shuttle vóór je lichaam, met racketblad onder je hand • Sla door en onder de shuttle 	
<p>DOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ontspan en laat de impuls van het racket de naar buiten gerichte draaiing van boven- en onderarm doorgaan arm • Breng racket terug ter voorbereiding op de volgende slag 	
<p>SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Als je minder tijd hebt kan de actie verkort worden • Raak de shuttle links of rechts om de slag cross te spelen 	

OVERHEAD PRIKSMASH

Waar gaat de shuttle naar toe	De forehand priksmash gaat van het achterveld naar het middenveld	
Wanneer te gebruiken	Na een (ondiepe) clear of lob van de tegenstander	
Waarom gebruikt	<ul style="list-style-type: none">• Om het punt te winnen• Een fout te forceren• De aanval te behouden	
VOORBEREIDING <ul style="list-style-type: none">• Gebruik een ontspannen basisgreep• Racket bovenhands gereed voor het lichaam		
ACHTERZWAAI <ul style="list-style-type: none">• Breng elleboog omhoog en naar voren• Draai boven- en onderarm naar buiten (supinatie van onderarm)		
VOORZWAAI <ul style="list-style-type: none">• Blijf naar boven reiken• Draai boven- en onderarm naar binnen (pronatie onderarm)• Sla de shuttle krachtig naar beneden, raakpunt voor het lichaam		

DOORZWAAI

- Beperkte / korte nazwaai van het racket (eventueel terugtrekken)
- Herstel racket snel ter voorbereiding op de volgende slag



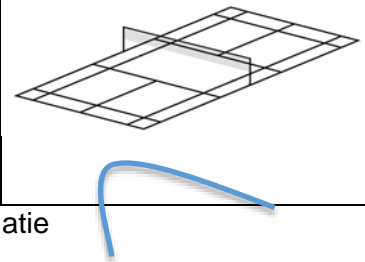
SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- De slag kan springend naar voorhand- en backhand zijde gespeeld worden
- Draai grip eventueel iets bij naar duimgrip voor meer dalende vlucht
- [Hier](#) ook het voorbeeld aan de forehandzijde

FOREHAND DROPSHOT

Waar gaat de shuttle naar toe

De forehand dropshot wordt van het achterveld naar het voorveld geslagen



Wanneer te gebruiken

- In een aanvallende situatie

Waarom gebruikt

- Het achterveld van de tegenstander vrijspelen
- Tegenstander uit balans brengen
- Tegenstander dwingen tot het spelen van een lob

VOORBEREIDING



- Gebruik een basisgrip
- Elleboog voor het lichaam
- Racket voor het lichaam, omhoog wijzend



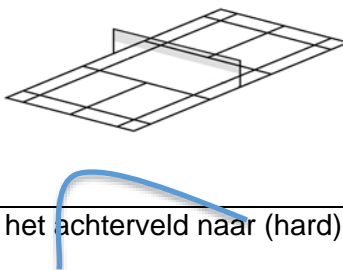

ACHTERZWAAI

- Draai het racketarm naar achter
- Elleboog gebogen, op schouderhoogte
- Onderarm draait open door supinatie



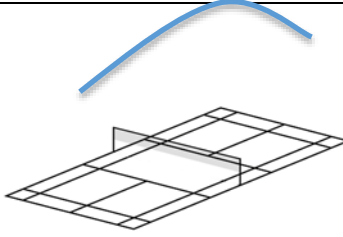




<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arm strekt zich uit (extensie) naar de shuttle • Onderarm draait naar binnen (pronatie) • Raak de shuttle voor het lichaam 	
<p>DOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doorzwaai gaat van rechterzijde richting linker zijde, maar stopt voor het lichaam • Onderarm draait verder door naar binnen 	
<p>SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variaties met het plaatsen van de shuttle dicht achter het net, dan wel meer richting of over de servicelijn bieden mogelijkheden om voordelen te creëren (veld groot voor de tegenstander, dan wel tegenstander van het net afhouden) 	

FOREHAND SMASH

<p>Waar gaat de shuttle naar toe</p>	<p>Smashes worden stijl naar beneden geslagen van het achterveld naar het middenveld</p>	
<p>Wanneer te gebruiken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Om vanuit een aanvalssituatie in het achterveld naar (hard) beneden te slaan 	
<p>Waarom gebruikt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Het winnen van de rally • Het afdwingen van een fout van de tegenstander 	
<p>VOORBEREIDING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een basisgrip • Elleboog voor het lichaam • Racket voor het lichaam, omhoog wijzend 		

<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Draai grip iets bij richting duimgrip (v-grip) • Draai het racketarm naar achter • Elleboog gebogen, op schouderhoogte • Onderarm draait open door supinatie 	
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arm strekt zich uit (extensie) naar de shuttle • Onderarm draait snel naar binnen (pronatie) • Raak de shuttle ruim voor het lichaam 	
<p>DOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doorzwaai gaat van rechterzijde richting linker zijde, en stopt voor / naast het lichaam • Onderarm draait verder door naar binnen 	
<p>SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varieer met de snelheid van de smash om het de tegenstander moeilijk te maken. • Smash zowel het veld in, van de tegenstander af als op het lichaam • Hier zie je de techniek uitgevoerd aan de backhandzijde 	

FOREHAND CLEAR

<p>Waar gaat de shuttle naar toe</p>	<p>Clears worden van achterveld naar achterveld geslagen. Aanvallende clears worden vlakker geslagen dan verdedigende clears</p>	
<p>Wanneer te gebruiken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In het achterveld, een neutrale of verdedigende situatie 	
<p>Waarom gebruikt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Clears dwingen de tegenstander naar het achterveld zodat het voorveld vrij komt. • Aanvallende clears worden achter de tegenstander geslagen en dwingen veelal zwakker returns af • Verdedigende clears worden hoog en diep geslagen en creëren tijd en ruimte om te herstellen indien onder druk 	
<p>VOORBEREIDING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een basisgrip • Elleboog voor het lichaam • Racket voor het lichaam, omhoog wijzend 		
<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Draai het racketarm naar achter • Elleboog gebogen, op schouderhoogte • Onderarm draait open door supinatie 		
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arm strekt zich uit (extensie) naar de shuttle • Onderarm draait naar binnen (pronatie) • Raak de shuttle krachtig boven (verdedigend), dan wel iets voor (aanvallend) het lichaam 		
<p>DOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doorzwaai gaat van rechterzijde richting linker zijde, en stopt voor / naast het lichaam • Onderarm draait verder door naar binnen 		

SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Een “ingehouden” clear (na het raakpunt de nazwaai beweging afstoppen) kan zorgen voor een schijneffect voor de tegenstander
- [Hier](#) zie je de techniek aan de forehandzijde uitgevoerd met ingehouden slag

Voetenwerk

In het begin van deze fase worden de laatste bouwstenen van het voetenwerk, de kruispas en springen en landen aangeleerd. Vervolgens is het op het gebied van voetenwerk voor spelers zaak de verschillende bouwstenen aan elkaar te plakken waardoor aanvallende, neutrale en verdedigende voetenwerkpatronen gevormd worden. Bewegingen moeten worden gecombineerd en de eerste kennismaking met de mobiele basis wordt aangereikt. Bij de mobiele basis hoort in deze fase ook het introduceren van het racketbeen naar voren zetten als je op het net wil zitten en het racketbeen naar achter als je focus richting het achterveld ligt. Hieronder worden verschillende patronen van voetenwerk getoond als vertrekpunt en voorbeeld hoe je gebruik kunt maken van de verschillende bouwstenen. Speler moeten leren zelf nieuwe en eigen combinaties te maken om effectief over de baan te bewegen. Bij het aanleren van het voetenwerk is het belangrijk om helder te krijgen met welke passen je verschillende afstanden kunt afleggen en hoe je de balans goed kunt houden. Met deze kennis kunnen spelers aan de hand van de juiste vragen eigen keuzes maken.

BENADERING EN HERSTEL

Wanneer te gebruiken	Zowel bij beweging richting de shuttle als van de shuttle af
Waarom gebruikt	Creëren van een optimale uitgangspositie voor het slaan van de shuttle
Kruis achterlangs (cross behind) Bij dit voetenwerk gaat het niet-racketbeen een halve pas voorbij het racketbeen om de paslengte wat te kunnen verlengen ten opzichte van de chasse	
Springen en landen Springen kan worden gedefinieerd als een beweging met een uitgebreide vluchtfase waar beide voeten los van de grond zijn.	
SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES	
Kruis achterlangs Cross achterlangs wordt zeer zelden meer dan 1 keer achter elkaar uitgevoerd.	

Sprongen













Naast een basissprong met afzet en landing, zijn een aantal variaties mogelijk.

- Twee voeten naar twee voeten
- Twee voeten naar één voet.
- Eén voet naar twee voeten.
- Eén voet naar één voet (zelfde voet – huppen).
- Eén voet naar andere voet (schaatssprong).

Alle sprongen kunnen worden uitgevoerd in 3 verschillende richtingen:













- Zijwaarts;
- Voorwaarts en achterwaarts;
- Roterend.

FOREHAND VOORVELD (vanuit het midden van het veld)

Wanneer te gebruiken		Komt voor als aanval op een netreturn of korte drop van de tegenstander	
Waarom te gebruiken		Wordt gebruikt als afstand tot de shuttle relatief kort is en er direct druk gezet kan worden op de shuttle (aanvallende situatie).	
Start	Approach	Hit	Recovery
			
Splitstep, racketbeen voor	Chassé	Uitvalspas	Chassé terug of stap terug
Wanneer te gebruiken		Komt voor in verdedigende situatie en als startpositie meer richting achterveld is	
Waarom te gebruiken		Wordt gebruik als een grote afstand tot de shuttle overbrugd moet worden (verdedigende situatie)	
Start	Approach	Hit	Recovery
			
Splitstep	Looppas	Uitvalspas	Stap terug of Chassé terug
Wanneer te gebruiken		Komt voor in verdedigende situatie of als startpositie meer richting achterveld is	
Waarom te gebruiken		Wordt gebruik als een grotere afstand tot de shuttle overbrugd moet worden (verdedigende / neutrale situatie)	
Start	Approach	Hit	Recovery
			













Splitstep, racketbeen voor	Achter kruisen (cross behind)	Uitvalspas	Stap terug of chassé terug
<p>Variaties en tips</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tijdens chassébeweging letten op kort contact met de grond - Voeten bewegen achterelkaar in één lijn - Uitvalspas mag groot zijn voor snel benaderen van de shuttle - Lichaam blijft rechtop, in balans - Herstel met een chassé biedt de mogelijkheid om het voorveld af te schermen (eventueel na het spelen van een korte return) 			

BACKHAND VOORVELD (vanuit het midden van het veld)

Wanneer te gebruiken		Komt voor als aanval op een netreturn of korte drop van de tegenstander	
Waarom te gebruiken		Wordt gebruikt als afstand tot de shuttle relatief kort is en er direct druk gezet kan worden op de shuttle (aanvallende situatie).	
Start	Approach	Hit	Recovery
			
Splitstep, racketbeen voor	Chassé	Uitvalspas	Chassé terug of stap terug
Wanneer te gebruiken		Komt voor in verdedigende situatie of als startpositie meer richting achterveld is	
Waarom te gebruiken		Wordt gebruik als een grotere afstand tot de shuttle overbrugd moet worden (neutrale / verdedigende situatie)	
Start	Approach	Hit	Recovery
			
Splitstep	Looppas	Uitvalspas	Stap terug of Chassé terug
Wanneer te gebruiken		Komt voor na een eigen diepe lob of op een netreturn van de tegenstander	
Waarom te gebruiken		Wordt gebruikt als de shuttle dichtbij het lichaam geraakt kan worden	
Start	Approach	Hit	Recovery
			













Splitstep, niet-racketbeen voor	Draai/hup om niet-racketbeen	Uitvalspas	Stap terug of chassé terug
<p>Variaties en tips</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tijdens chassébeweging letten op kort contact met de grond - Voeten bewegen achter elkaar in één lijn - Uitvalspas mag groot zijn voor snel benaderen van de shuttle - lichaam blijft rechtop, in balans - Herstel met een chassé biedt de mogelijkheid om het voorveld af te schermen (eventueel na het spelen van een korte return) 			

BACKHAND ACHTERVELD (vanuit het midden van het veld)

Wanneer te gebruiken		Komt voor op op-ondiepere lobs/clears van de tegenstander	
Waarom te gebruiken		Wordt gebruikt als de afstand tot het raakpunt van de shuttle gemiddeld is van lengte (neutrale en aanvallende situatie)	
Start	Approach	Hit	Recovery
			
Splitstep	Draai/hup op niet-racketbeen	Wissel-op-sprong	Chassé of looppas terug
Wanneer te gebruiken		Komt voor op diepe lobs en clears van de tegenstander (na start meer in voorveld)	
Waarom te gebruiken		Wordt gebruikt als de afstand tot het raakpunt van de shuttle groot is (verdedigende en neutrale situatie)	
Start	Approach	Hit	Recovery
			
Splitstep	Looppas achteruit	Wissel-op-sprong	Chassé of stap terug
Wanneer te gebruiken		Komt voor op aanvallende lobs en clears van de tegenstander (na start meer in voorveld)	
Waarom te gebruiken		Wordt gebruikt als de afstand tot het raakpunt van de shuttle groot is (verdedigende situatie)	
Start	Approach	Hit	Recovery
			

Splitstep	Chassé achteruit (rug naar het net)	Uitvalspas	Draai snel terug het veld in
<p>Variaties en tips</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zorg dat met de draai/hup er voldoende afstand wordt afgelegd - Looppas terug gaat eerst stap richting de shuttle en dan pas afbuigen richting midden van het veld (positie kiezen) - Bij het spelen van een backhand in het achterveld kan zal de grote van de uitvalspas afhankelijk zijn van de diepte van de slag van de tegenstander 			

FOREHAND ACHTERVELD (vanuit het midden van het veld)

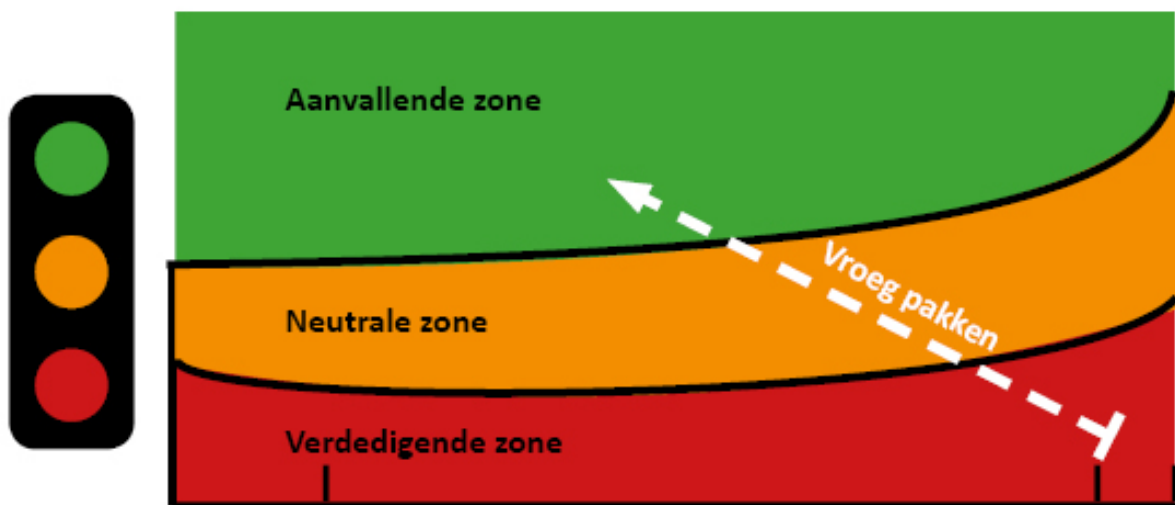
Wanneer te gebruiken		Komt voor op diepe clears en lobs van de tegenstander (na start meer in voorveld)	
Waarom te gebruiken		Wordt gebruikt als de afstand tot het raakpunt van de shuttle groot is (neutrale of verdedigende situatie)	
Start	Approach	Hit	Recovery
			
Splitstep	Achter kruisen (cross behind)	Uitvalspas	Chassé of looppas terug
Wanneer te gebruiken		Komt voor op ondiepe lobs en clears van de tegenstander	
Waarom te gebruiken		Wordt gebruikt als de afstand tot het raakpunt van de shuttle kort is (aanvallende situaties)	
Start	Approach	Hit	Recovery
			
Splitstep	Chassé	inspringen	Chassé
Wanneer te gebruiken		Komt voor op aanvallende lobs en clears van de tegenstander (na start meer in voorveld)	
Waarom te gebruiken		Wordt gebruikt als de afstand tot het raakpunt van de shuttle groot is (verdedigende en situatie)	
Start	Approach	Hit	Recovery
			

Splitstep	Chassé achteruit	Wissel-op-sprong	Chassé of looppas terug
<p>Variaties en tips</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoe meer druk in het achterveld hoe groter de uitvalspas zal zijn - Probeer direct in de vluchtbaan van de shuttle te komen zodat deze onderschept kan worden - Gebruik chassé alleen als de af te leggen afstand klein is - Gebruik dit voetenwerk om meet aan de zijkant van de shuttle te komen voor een goede uitgangspositie voor het slaan. 			

Tactiek

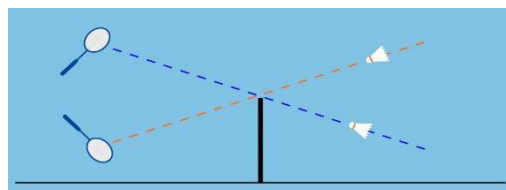
Ruimte, tijd, shuttlebaan

In deze fase leren we kinderen dat er grof gezegd drie tactische situaties zijn. Aanvallend, neutraal en verdedigend. Dit illustreren we aan de hand van onderstaande plaatje. Het principe wordt in deze fase geïntroduceerd en daarmee is het belangrijk dat kinderen begrijpen in welke situatie ze zich bevinden. Aan de hand van dat bewustzijn en die kennis kunnen kinderen leren kiezen voor de juiste opties. Om de juiste tactiek te kunnen kiezen is de beheersing van de verschillende grips en technieken van groot belang. Het is aan de trainer om tactische keuzes in de oefeningen toe te voegen zodat het belang van een goede beheersing van de technieken voor kinderen duidelijk naar voren komt en kinderen leren juiste keuzes te maken.



Positie/racketpositie

In deze fase leren we kinderen het weegschaalprincipe te hanteren. Het weegschaalprincipe is een toepassing van wat ze al hebben geleerd in de fase FUNDament. Kinderen weten hoe de verschillende basishoudingen, aanvallend, neutraal en verdedigend eruit zien en moeten in deze fase de verschillende houdingen op het juiste moment inzetten. Het net vormt de staander waarop de balk met de twee schalen rust, de twee schalen worden gerepresenteerd door de twee racketbladen. Op het moment dat de shuttle hoog geraakt wordt door de tegenstander, zal je eigen racket in basispositie laag zijn, pakt de tegenstander de shuttle laag, is je eigen racketpositie hoger. Het snelste vluchtpad van de shuttle is hier leidend in. Trek een lijn van de shuttle vlak over de netband richting de speler om te weten hoe hoog het racket in de basispositie moet zijn.



Op gebied van positionering in dubbelspel introduceren we in deze fase de basisposities in de aanvallende (voor achter), neutrale (side by side) en verdedigende positie (side by side) met de daarbij behorende slagen en tactische gedachten.

Spelvorm

Veld in fase 2 (op zijn vroegst 5 op zijn laatst 10 jaar): Groen



Op halve baan speel je tot de eerste achterlijn. Is het mogelijk om op een hele baan te spelen, haal dan een meter van de achterste achterlijn van het veld af. Het net hangt op 125cm. Belangrijkste reden voor deze afmetingen is wederom dat we zo veel als mogelijk het spel al in de juiste verhoudingen willen laten spelen en zo op jonge leeftijd het volwassenen spel spelen. Door het net lager te hangen kunnen kinderen dezelfde slagen spelen en komt het spel er meer identiek uit te zien. Het verkleinen van het veld haalt het element kracht weg, wat plaats maakt voor techniek en tactiek. Binnen de tactiek leent dit veld zich er meer voor om kinderen het gebruik van de lengte van het veld aan te leren. Dit is ook het moment dat we gebruik gaan maken van een gewone shuttle omdat timing steeds minder een beperkende factor is. Kinderen zullen doordat ze een kleiner veld hebben te dekken kunnen volstaan met voetenwerk zoals dat later ook moet worden toegepast. Doordat ze ten opzichte van een normaal veld beter in positie staan en meer tijd krijgen is er meer ontspanning in de arm en wordt het gebruik van de juiste techniek aangemoedigd.

Veld in fase 3 (op zijn vroegst 8): Oranje



Vanaf dit moment word er gespeeld op een normaal veld met normale nethoogte. Als trainer is het zaak om goed op te blijven letten op de uitvoering van de technieken. Focus verder op gebruik van de juiste tactische principes om de shuttle eerder en hoger te kunnen blijven pakken dan de tegenstander.

Fysiek

Kinderen van deze leeftijd zitten vlak voor of aan het einde van deze fase net in de groeispurt. Vroegrijpe meisjes hebben de groeispurt aan het einde van deze fase. Een brede motorische opleiding speelt voor kinderen uit deze fase nog steeds hele grote rol in de fysieke scholing. Coördinatie, techniektraining en bewegingsscholing is in deze fase heel belangrijk om goede technische en breed geschoolde bewegers te krijgen die vanuit een goede motoriek de transitie kunnen maken naar de badmintonnsport. Drie verschillende beweegactiviteiten per week onderhouden het bewegingsniveau, vier beweegactiviteiten per week zullen leiden tot optimale motorische ontwikkeling.

Aanpassingsvermogen

Wie zich het beste kan aanpassen heeft de grootste kans te overleven. Kinderen moeten veel leren gebruik te maken van verschillend materiaal zoals verschillende rackets, shuttles, ballen etc. zodat het brein iedere keer geprikkeld blijft en daarmee het aanpassingsvermogen gestimuleerd wordt.

Evenwichtsvermogen

Balans is enorm belangrijk in iedere sport, zo ook Badminton. De behaalde resultaten houden direct verband met de vermogens om de balans te controleren. Om te bewegen ben je continue bezig met het verstoren en herstellen van de balans, het vergt een goede lichaamscoördinatie. In balans zijn tijdens het slagmoment is erg belangrijk voor het resultaat van de slag. Balans oefen je met kinderen door middel van balansvormen op de plaats, bewegen en stoppen, glijden. Factoren die meespelen in de balans, en waar je dus ook mee kunt oefenen door ze weg te nemen zijn zicht en gehoor. Voorbeelden om te doen zijn voor rijden: skeeleren, waveboarden, skateboarden en fietsen op een eenwieler. Glijden: op sokken schaatsen en buiten de hal skiën, ijshockey en schaatsen. Voor het oefenen van statische balans kun je gebruik maken van medicine ballen, kantelborden, swissball etc.

Kinetisch differentiatievermogen

Het kinetisch differentiatievermogen is het vermogen afstanden, krachten, timing en snelheden waarin wordt bewogen te controleren. Het mikken van de shuttle in een mand of vak, het zuiver spelen van de shuttle richting netband of achterlijn, het controleren van de shuttle tijdens een schijnbeweging als ingehouden drop. Het zijn allemaal vormen die een beroep doen op het kinetisch differentiatievermogen. Voor een bredere oriëntatie kun je mikspelen als trefbal en darten gebruiken, evenals jongleren met verschillende materialen en andere slagspelen als variatie bieden zoals slagbal, tafeltennis en dynamic tennis.

Reactievermogen

Oefenen met schaduwlopen, spiegelen, startvormen, spelvormen, hooghouden zorgt voor de ontwikkeling van het reactievermogen in combinatie met de splitstep. Reactievermogen kan worden getraind door te reageren op een verwacht of onverwacht signaal of situatie. Denk hierbij aan een reactionball, tikspelen, sprints, reacties op commando of vangen en retourneren van een vliegend object.

Ritmisch vermogen

Ritme en tempowisselingen zitten opgesloten in de badmintonnsport. Door te oefenen met paslengte, ritme en bewegen op muziek ontwikkelen kinderen het ritmische vermogen en leren daarmee het voetenwerk beter te timen zowel op gebied van lengte van passen als het moment van afzet. Om dit te trainen kun je denken aan behendigheidsbanen en trainen op geaccidenteerd terrein.

De fysieke leerlijn vanuit NOC*NSF zal in het laatste jaar van deze fase mee moeten worden begonnen door spelers die starten op een RTC. Zo werken we via een zorgvuldige opbouw

aan de fysiek van spelers om op tijd klaar te zijn voor de fysieke stap die gezet wordt in de fase van talentherkenning richting talentbevestiging. De oefeningen worden vooral met lichaamsgewicht gedaan, waarbij uitsluitend wordt gelet op een technisch goede uitvoering. Het onderstaande schema biedt een duidelijk stappenplan dat gemaakt is op maximale uitvoerbaarheid in verschillende situaties en omgevingen. Filmpjes met meer specifieke aanwijzingen kun je vinden via de website van Badminton Nederland.

Fysieke leerlijn fase 1 NOC*NSF

1 ^e training in de week									
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her
Squat – lichaamsgewicht, armen vooruit									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Push up incline – met handen op een verhoging (bank)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Lunge – split squat, handen op de heupen (herhalingen per zijde)									
2/6	2/7	2/18	2/9	2/10	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
Bracing – ellebogen plank statisch									
2/30	2/40	2/50	2/60	2/70	3/60	3/70	3/80	3/90	3/100
Hinge – van gebogen romp opstrekken, handen op knieën (+ pauze in laagste positie)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8+2'	3/9+3'	3/10+4'	3/11+5'	3/12+6'
Pull verticaal – ondersteunde chin up met band (duimen naar buiten)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Chestpass – twee armen vanuit athletic stance									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Bracing lateraal – zijwaartse plank, voeten voor elkaar (tijd is per zijde)									
2/30	2/40	2/50	2/60	2/70	3/60	3/70	3/80	3/90	3/100
2 ^e training in de week									
Squat – lichaamsgewicht, armen vooruit									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Push up incline – met handen op een verhoging (bank)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Squat 1 been – sta bij muur, squat tot 90 graden, andere been vooruit (hh. per zijde)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12

Rotatie – voeten in splitstand, beide zijden op draaien									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Gooien 1 arm – chestpass met 1 arm, half geknield tegenovergestelde zijde (hh. per zijde)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Pull horizontaal – inverted row incline (45 graden) voeten op de grond									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Bracing – ellebogen plank statisch									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Hinge – van gebogen romp opstrekken, handen op knieën (+ pauze in laagste positie)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12

Fysieke leerlijn fase 2 NOC*NSF

1 ^e training in de week									
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her
Squat – goblet squat (5 kg dumbbell)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Push up normaal – met handen op grond									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Lunge – voorwaarts stappen, handen op de heupen (herhalingen per zijde)									
2/6	2/7	2/18	2/9	2/10	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
Bracing – push up plank									
2/30	2/40	2/50	2/60	2/70	3/60	3/70	3/80	3/90	3/100
Hinge – heupen buigen met handen op heupen (+ pauze in laagste positie)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8+2'	3/9+3'	3/10+4'	3/11+5'	3/12+6'
Pull verticaal – ondersteunde chin up met band (duimen naar buiten)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Chestpass – twee armen half geknield									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Bracing lateraal – zijwaartse plank, voeten op elkaar (tijd is per zijde)									
2/30	2/40	2/50	2/60	2/70	3/60	3/70	3/80	3/90	3/100
2 ^e training in de week									
Squat – goblet squat (5 kg dumbbell)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Push up normaal – met handen op de grond									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Squat 1 been – eenbenige squat naar bank, armen voorwaarts (hh. per zijde)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Rotatie – lungepositie beide zijden									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Gooien 1 arm – chestpass met 1 arm, splitstand tegenovergestelde zijde (hh. per zijde)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12

Pull horizontaal – inverted row incline (30 graden) voeten op de grond									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Hinge – heupen buigen met handen op heupen (+ pauze in laagste positie)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Bracing – ellebogen plank statisch									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12

Prestatiegedrag

De fase talentherkenning is de eerste fase waarin we te maken krijgen met het schema prestatiegedrag, wat een achtjarig traject vormt op gebied van de ontwikkeling van het mentale aspect van een sporter in de weg richting het podium. Voor de volledigheid staan de verschillende niveaus van de verschillende te beheersen kwaliteiten benoemd, zodat inzicht gegeven wordt op welk niveau een speler is en waar de speler heen moet.

In deze fase wordt het de zaak om de kinderen de eerste basis mee te gaan geven op mentaal vlak zodat de transitie naar de volgende (levens)fase makkelijker wordt en kinderen beter voorbereid zijn op de volgende stap in hun ontwikkeling op gebied van school, sociaal emotioneel en sport. Het beheersingsniveau dat we verwachten van kinderen aan het einde van deze fase is gearceerd, waarbij je altijd start bij Niveau 1.

Doorzettingsvermogen	De sporter laat zich bij moeilijkheden en tegenslagen niet uit het veld slaan, maar gaat door totdat hij zijn doel bereikt heeft. Hij is vastberaden en wil hard werken en pakt uitdagingen aan.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Wanneer iets niet lukt kan de sporter zich weer snel motiveren om door te gaan en het opnieuw te proberen, al dan niet met behulp van trainer/coach.	De sporter kan op eigen kracht lange tijd werken en door gaan tot het lukt waarmee hij bezig is, ook al is hij moe, verveelt of lukt het niet. De sporter probeert eerst zelf door te zetten, maar vraagt hulp wanneer het hem zelf niet lukt.	De sporter is vastberaden om in moeilijke situaties door te gaan tot hij zijn doel heeft bereikt, door rustig en kalm zijn plan uit te voeren. Hij zorgt dat mensen hem helpen wanneer hij dat nodig heeft. Hij bekijkt goed hoe hij de feedback die hij krijgt kan gebruiken.

Zelfvertrouwen	De sporter heeft vertrouwen in zichzelf; zijn keuzes, zijn doelen en zijn eigen kwaliteiten. Hij heeft het vertrouwen dat hij uitdagingen en moeilijke situaties kan overwinnen en dat het uiteindelijk wel goed komt. De sporter waardeert zichzelf en voelt zich goed over zichzelf.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter haalt vertrouwen uit succesvolle ervaringen. Hij weet wat hij goed kan en durft dit uit te spreken.	De sporter toont vertrouwen en zekerheid dat hij gaat slagen in wat hij doet. Hij blijft rustig onder tegenslag of in moeilijke situaties. Hij heeft een realistisch zelfbeeld en neemt	De sporter komt voor zichzelf op. Hij onderneemt (spannende) activiteiten op eigen initiatief en met enthousiasme. De sporter durft zich kwetsbaar op te stellen en kan gemaakte

	tegenslagen niet persoonlijk op.	fouten openlijk kan toegeven.
--	----------------------------------	-------------------------------

Aanpassingsvermogen	De sporter past zijn gedrag aan veranderende omstandigheden, taken, verantwoordelijkheden en/of personen en blijft doelgericht handelen.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter laat zien dat hij zijn gedrag wil aan te passen in moeilijke situaties.	De sporter past zijn gedrag aan, ook wanneer iets niet lukt, het moeilijk is of het anders gaat dan hij had verwacht.	De sporter past zijn gedrag en houding makkelijk en zonder problemen aan zodat hij zijn doel kan bereiken, ongeacht de situatie waarmee hij wordt geconfronteerd.

Aandacht richten	De sporter is in staat om zijn aandacht te blijven schenken aan een situatie of taak ondanks afleiding, negatieve gedachten, vermoeidheid of verveling.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter gaat geconcentreerd aan het werk, ook wanneer iets niet meteen lukt of hij een oefening niet leuk vindt.	De sporter werkt geconcentreerd. Wanneer hij wordt afgeleid, lukt het de sporter om opnieuw door te gaan waar hij mee bezig is. De sporter kan in zijn gedachten voor zich zien hoe hij een oefening moet uitvoeren.	De sporter richt zijn aandacht langere tijd op moeilijke taken of problemen, ondanks dat hij wordt geconfronteerd met afleidingen, negatieve gedachten, vermoeidheid of verveling. Hij kiest bewust wat hij moet doen om zich te concentreren.

Plannen	De sporter maakt een plan van aanpak om een doel te bereiken of een taak te voltooien. De topsporter maakt een inschatting van hoeveel tijd hij heeft, hoe hij deze het beste kan verdelen en wat hij moet doen om een deadline te halen.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter maakt een inschatting hoeveel tijd hij nodig heeft om iets af te maken en hoe hij zijn tijd het	De sporter stelt een duidelijke planning op en weegt af welke activiteiten in zijn planning passen en	De sporter maakt een planning en plan van aanpak met mijlpalen en meetmomenten. Hij controleert en evalueert zijn

beste kan verdelen om een deadline te halen.	bijdragen aan het bereiken van zijn einddoel.	eigen activiteiten, en past plannen aan wanneer dat nodig is, zodat hij zijn deadlines en doelen haalt.
--	---	---

Overzicht alle competenties per Fase.

Leeftijd in jaren	FUN	BASIS fase				Talentherkenning			Talentbevestiging					Elite	
		9	10	11	12	RTC	S-1 Jeugd		S-1 Senioren			S			
	-8					13	14	15	16	17	18	19	20	21	22+
Doorzettingsvermogen			1	1	2	3	3								
Zelfvertrouwen			1	1	2	2	2	3	3						
Aanpassingsvermogen				1	1	2	2	3	3						
Aandacht richten				1	1	2	2	3	3						
Plannen				1	1	2	2	3	3						
Reflecterend vermogen					1	2	2	3	3	3					
Probleemoplossend vermogen					1	1	2	2	3	3	3				
Communiceren					1	1	2	2	3	3	3	3			
Doelgericht handelen					1	1	2	2	3	3	3	3			
Procesgericht werken						1	2	3	3	3	3	3			
Beslissingen nemen						1	1	2	2	3	3	3	3		
Grenzen stellen en bewaken						1	2	2	3	3	3	3	3		
Optimale balans persoon & topsport						1	2	2	3	3	3	3	3	3	
Presteren onder druk						1	1	2	2	3	3	3	3	3	3

13 t/m 16 jaar: Talenterkenning

De derde fase in de leerlijn is Talenterkenning. Essentieel in deze fase zijn zowel de meer individuele ontwikkeling van de basisvaardigheden voor een goede techniek en van allround bewegen, als introductie op de meer complexe badmintonvaardigheden. Tijdens deze fase beginnen we meer verschillen te zien tussen jongens en meisjes waar het groei, ontwikkeling en rijping betreft. Daarom zijn aanpassingen in trainingen en coaching specifiek gericht op leeftijd en sekse nodig. De meeste sporters zullen in deze trainingsfase te maken krijgen met de groeispuurt. Wanneer dit plaatsvindt, moeten de fysieke vaardigheden die al aangeleerd zijn goed worden onderhouden en er niet te veel nieuwe vaardigheden worden geïntroduceerd. Hoewel het regelmatig spelen van wedstrijden belangrijk is voor de mentale ontwikkeling (uitdagingen aangaan, omgaan met overwinningen, spanning en teleurstellingen) van de sporters, is het van belang tijdens de groeispuurt het aantal wedstrijden niet te laten toenemen om negatieve resultaten ten gevolge van de snelle fysieke veranderingen te voorkomen. Daarnaast moet er in deze fase worden aangeleerd dat tijdens wedstrijden winnen niet het enige doel is, maar ook hier de aandacht vestigen op de technische en mentale verbeteringen. Tot slot kan de sporter in deze fase nog steeds verschillende sporten of disciplines beoefenen, maar dient de impact hiervan wel besproken te worden.

FILOSOFIE

In de Talenterkenning fase is het aantal vaardigheden dat wordt verkregen en de persoonlijke groei substantieel. Spelers worden aangemoedigd zich vaardigheden eigen te maken die het hen mogelijk maken om meer bekwaam te worden en hun talent verder te ontwikkelen. De technische en fysieke ontwikkeling van de sporters staat centraal in deze fase. Alle andere ontwikkelingen ondersteunen en faciliteren dit. Andere factoren zoals bijvoorbeeld mentale training (waaronder groepsprocessen en communicatie), wedstrijdvoorbereiding en inzicht in voeding moeten worden geïntroduceerd, maar mogen niet het verwerven van technische

LEIDENDE PRINCIPES

Om spelers de mogelijkheid te geven zich te ontwikkelen en de genoemde vaardigheden te verkrijgen, moet de Talenterkenning fase:

- Focussen op technische training en trainbaarheid.
- Rekening houden met de individuele trainingsbehoefte en het individuele talent. De frequentie van trainingen en het aantal herhalingen moet hoog genoeg zijn om er zeker van te zijn dat het leerproces plaatsvindt. Echter, dit varieert per persoon en vaardigheid.
- Uitgaan van het principe dat de speler meer tijd aan training dan aan wedstrijden moet besteden.
- Het monitoren van de PHV en de windows of opportunity: lenigheid, coördinatie, snelheid uithoudingsvermogen en kracht in verhouding tot leeftijd en sekse.
- Coaches moeten bekend zijn met groei, ontwikkeling en het rijpingsproces.
- Minimaal een enkelvoudige periodisering bevatten (bijvoorbeeld een jaarplan met daarin 1 piek).
- Rekening houden met de sociale ontwikkeling van iedere speler in

de manier waarop programma's worden aangeboden en trainingen worden gegeven door trainers en clubs.

- Bronnen aanbieden zoals workshops voeding, mentale vaardigheden en materiaalonderhoud, inclusief educatie van ouders.
- Regelmatige assessments en evaluaties die voornamelijk door de coach worden gedaan en die een constructieve en duidelijke feedback bevat naar zowel de sporter als zijn ouders.

Trainingsuren

In deze fase zal de sporter ongeveer vijf á zes keer per week sporten, waarvan vier á vijf keer per week op de baan.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Het verhogen van het toewijdingsniveau van de sporters ten opzichte van de sport door middel van zowel meer als effectievere trainingstijd.
- Het ontwikkelen en consolideren van de basis sportspecifieke vaardigheden, terwijl de motorische vaardigheden verder ontwikkeld worden.
- Het introduceren van fysieke trainingen, gericht op technische uitvoering en fundamentele mentale vaardigheden zoals doelen stellen, communicatie, concentratie, zelfmotivatie, spanningsregulatie, positieve self-talk en verbeelden.
- Het creëren van enthousiasme voor de verschillende test- en wedstrijdmomenten die beschikbaar zijn voor sporters in de Talenherkenning fase.
- Het introduceren van onderdelen als warming-up, cooling-down, lenigheid, voeding en hydratatie, anti-doping beleid en materiaalkennis.
- Het omgaan met bepaalde gedrags- en groepsregels (op tijd komen, luisteren, communiceren, bedrukte kleding dragen etc.).

- Bewustwording van het mentale aspect in de sport en de rol hiervan tijdens wedstrijden.
- Mentale vaardigheden worden aangeleerd en toegepast: doelen stellen en spanningsregulatie.
- De speler leert het proces van doelen stellen, zichzelf te evalueren en bijstellen (het proces van zelfregulatie).
- De speler wordt zich nu bewust van de eigen spanning en de mogelijkheden om die waar nodig te beïnvloeden.
- Toenemende mate van zelfstandigheid, in het eigen functioneren (bijvoorbeeld plannen, zelf trainen, tijdsindeling, loskomen van ouders en keuzes maken).
- De speler leert 'spelenderwijs' wat hij moet doen om tot goede verbetering/prestatie of ontwikkeling te komen. Wedstrijdresultaten zijn geen doelen op zich, maar graadmeters voor de eigen ontwikkeling.

ROL TRAINER

- Is bekend met groei, ontwikkeling en rijpingsproces en kan daarop een individueel jaarplan schrijven met periodisering.
- Begeleidt de kinderen in het doelen stellen, evalueren en bijstellen, plannen, zelfreflectie en zelfstandigheid. Hij beschikt over de juiste competenties om bij prestatiegedrag genoemde competenties verder te helpen ontwikkelen.
- Introduceert op technisch en tactisch gebied alle facetten van het wedstrijdjudo.
- Communicatief vaardig richting alle betrokkenen bij de ontwikkeling van de kinderen.
- Kan techniek analyseren en van juiste feedback voorzien.
- Heeft een belangrijke rol om een autonome sporter op te leiden. Laat op tijd los voor de volgende fase waarin de ontwikkeling van het kind centraal staat.

ROL OUDER

- Trainingen worden opgebouwd in verschillende fases waarin de focus telkens ergens anders ligt, vragen hierover stel je als ouder direct aan de trainer.
- Ondersteun het kind bij de fysieke en cognitieve uitdagingen, maar neem geen regie over het proces.
- Leg de focus bij wedstrijden op het gebruik en de uitvoering van de geleerde technieken in plaats van het resultaat.
- Zorg voor een stabiele thuissituatie met structuur, ritme, goede voeding en een open communicatie.
- Pubers hebben meer slaap nodig (gemiddeld negen uur per nacht), met name tijdens de groeispurt. Bedtijd in deze fase ligt tussen 20:30 en 21:00.
- Ondersteun het kind om te doen waar het zich goed bij voelt.

Meerdere sporten beoefenen is ok, mits het de doelen voor de badminton niet in de weg staat.

- Rollen van ouders, trainers en school moeten transparant zijn en vertrouwen onderling moet groot zijn.

ROL SCHOOL

- School zal een LOOT school moeten zijn als je op het RTC traint, LOOT scholen bieden:
 - Een flexibel lesrooster
 - Vermindering van onderwijstijd
 - Ontheffing van vakken
 - Mogelijkheid van gespreide examens
 - Gepersonaliseerd leren
 - LOOT-begeleiding

Techniek

Aanleren

Het aanleren van de stof zal in deze fase in een mix van alle impliciete methoden moeten gebeuren. Kinderen gaan in deze fase door een grote verandering en dat uit zich ook in de trainingsmethode. Door de groei en de mentale ontwikkeling is het belangrijk dat de nadruk in deze fase ligt op foutloos leren. De ontwikkeling van idolen zorgt voor een natuurlijke vorm van imitatiegedrag. Analogieleren zorgt ook in deze fase voor een positief leereffect en de trainingsprikkel wordt behouden door differentieel te leren.

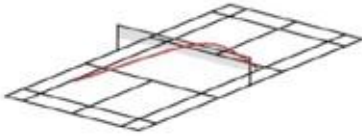
Grips

In deze fase worden grote stappen gezet door de ontwikkeling van het fysiek van de spelers. Met de fysieke groei, groeit ook de snelheid van het spel en word er meer gevraagd van de kwaliteit van plaatsing en het aantal opties dat een speler moet hebben. De bladsturing en wisselingen van grip zijn erg belangrijk om te voldoen aan wat er van de speler gevraagd wordt. Alle vijf gripvoeringen zijn aan het einde van deze fase bekend en de wisselingen worden steeds sneller uitgevoerd.

Slagvaardigheid

De onderhandse slagen moeten in deze fase verder worden verkort waarbij de focus er op ligt dat de kracht steeds meer uit de vingers gehaald moet worden. Ook in de bovenhandse slagen wordt er gewerkt aan het verkorten van de slag, waar de focus ligt op de rotatie in de onderarm. Door de ontspanning in de griphantering worden de focuspunten voor de onderhandse en bovenhandse slagen mogelijk gemaakt. Naast dat er door losse grip makkelijker snelheid verkregen kan worden in het racketblad is een losse grip ook belangrijk voor het verplaatsen onder druk omdat de gripwisselingen mogelijk worden en hoeken makkelijker kan worden gemaakt. Door de slagen te verkorten wordt camouflage toegevoegd. Naast de toenemende camouflage in de slagen is er in deze fase ook ruimte voor schijn als ingehouden slagen en dubbele bewegingen. Tijdens de groeispuurt is het vooral belangrijk aandacht te schenken aan vaart en variatie omdat de timing lastig is. Daarom is het aan te raden niet te veel nieuwe dingen aan te leren tijdens de groeispuurt. Voor en na de groeispuurt is er wel meer ruimte voor het ontwikkelen van schijn en de persoonlijke aandachtspunten van het kind. De verschillende technieken die in deze fase worden behandeld worden hieronder weergegeven. Deze weergave van technieken vormen een basis waar vanuit gewerkt kan worden. Per individu zal er een eigen invulling gegeven worden aan de verschillende slagen waarbij altijd gebruik gemaakt wordt van een eigen voorkeursmotoriek.

BACKHAND ENKELSPEL KORTE VERDEDIGING CROSS

Waar gaat de shuttle naar toe	De backhand korte verdediging gaat van middenveld cross naar voor- / middenveld	
Wanneer te gebruiken	Als antwoord op een smash	
Waarom gebruikt	<ul style="list-style-type: none">• Een poging om de verdediging in aanval om te zetten• De afstand vergroten die de aanvaller moet afleggen om achter een rechte smash aan te gaan• Om een follow up van de tegenstander op de smash te voorkomen	

VOORBEREIDING

- Gebruik een ontspannen basisgrip
- Houd het racket vóór het lichaam



ACHTERZWAAI

- Gebruik een ontspannen basisgrip of beweeg de duim langs een zijkant van het handvat
- Maak een uitvalspas naar de zijkant (uitvalspas met niet-racket been getoond)
- Draai boven- en onderarm naar binnen (pronatie van onderarm)
- Zorg voor een hoek tussen onderarm en racket



VOORZWAAI

- Draai boven- en onderarm naar buiten (supinatie van onderarm), voor raakpunt iets voor lichaam
- Buig pols eventueel voor extra sturing
- Raak de shuttle gecontroleerd en rustig



DOORZWAAI

- Draai en herstel racket snel



SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Om te voorkomen dat de smashende speler een vervolg kan geven met een netspin, verdedig zodanig kort dat de shuttle iets verder het veld inkomt
- De slag kan uitgevoerd worden met uitvalspas van zowel racketbeen als niet-racketbeen
- Gebruik de snelheid van de smash voor het terugslaan van de shuttle

FOREHAND ENKELSPEL KORTE VERDEDIGING CROSS

Waar gaat de shuttle naar toe	De forehand korte verdediging gaat van middenveld cross naar voor- / middenveld	
Wanneer te gebruiken	Als antwoord op een smash	
Waarom gebruikt	<ul style="list-style-type: none">• Een poging om de verdediging in aanval om te zetten• De afstand te vergroten die de aanvaller moet afleggen om achter een rechte smash aan te gaan• Om een follow up van de tegenstander op de smash te voorkomen	

VOORBEREIDING

- Gebruik een ontspannen basisgrip
- Houd het racket vóór het lichaam



ACHTERZWAAI

- Gebruik een ontspannen basisgrip of beweeg de duim langs een zijkant van het handvat
- Maak een uitvalspas naar de zijkant (uitvalspas met niet-racket been getoond)
- Draai boven- en onderarm naar binnen (supinatie van onderarm)
- Zorg voor een hoek tussen onderarm en racket



VOORZWAAI

- Draai boven- en onderarm naar buiten (pronatie van onderarm), voor raakpunt iets voor lichaam
- Buig pols eventueel voor extra sturing
- Raak de shuttle gecontroleerd en rustig



DOORZWAAI

- Breng racket snel terug om te anticiperen op mogelijke returns



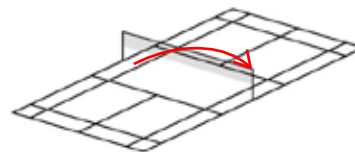
SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Om te voorkomen dat de smashende speler een vervolg kan geven met een netspin, verdedig zodanig kort dat de shuttle iets verder het veld inkomt
- De slag kan uitgevoerd worden met uitvalspas van zowel racketbeen als niet-racketbeen
- Gebruik de snelheid van de smash voor het terugslaan van de shuttle.

BACKHAND NET RETURN CROSS

Waar gaat de shuttle naar toe

Voorveld naar voorveld



Wanneer te gebruiken

- Meestal is de slaande speler in balans en neemt de shuttle vroeg
- De ontvangende speler is uit positie en / of uit balans

Waarom gebruikt

- Dwingt de tegenstander van richting te veranderen en de shuttle laat te nemen.
- Dwingt een fout of een ongecontroleerd antwoord af

VOORBEREIDING

- Benader met een ontspannen basisgreep
- Reik ontspannen, racket blad net boven de hand



ACHTERZWAAI

- Handhaaf een ontspannen basisgreep of leg de duim langs de zijkant van de greep
- Sterk je arm
- Proneer onderarm (roteer onderarm naar binnen)
- Racketblad net buiten de lijn van de shuttlevlucht



VOORZWAAI

- Draai arm naar buiten (supinatie)
- Handhaaf een lichte hoek tussen onderarm en racket
- Korte contacttijd met de shuttle



DOORZWAAI

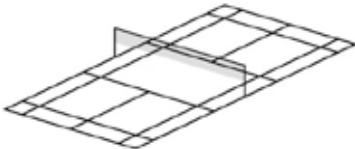
- Beperkte doorzwaai
- Anticipeer op de volgende return van je tegenstander



SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Zoals met alle slagen is het belangrijk de shuttle vroeg te nemen om je tegenstander onder druk te zetten
- Wees voorzichtig deze slag te spelen als je onder druk en uit balans bent, want het kan je tegenstander helpen de ruimte op je forehandkant uit te buiten met de volgende slag.




FOREHAND NET RETURN CROSS

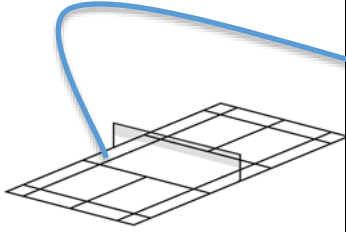
Waar gaat de shuttle naar toe	Voorveld naar voorveld	
Wanneer te gebruiken	<ul style="list-style-type: none">• De speler is in balans en neemt de shuttle vroeg• De ontvangende speler is uit positive en / of uit balans	
Waarom gebruikt	<ul style="list-style-type: none">• Dwingt de tegenstander van richting te veranderen en de shuttle laat te nemen.• Dwingt een fout of een ongecontroleerd antwoord af	




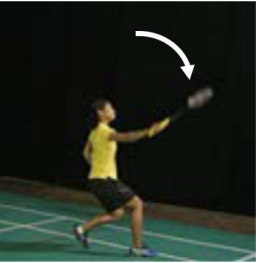
VOORBEREIDING

- Nader met een basisgreep
- Reik ontspannen uit, racketblad licht boven de hand

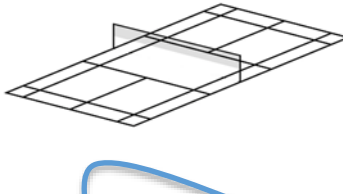






<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sterk je arm uit • Draai onderarm (supinatie) opdat het racketblad licht buiten de lijn van de shuttlevlucht gaat 	
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Draai arm naar binnen (pronatie) • Behoud de hoek tussen onderarm en racket • Kort contact met de shuttle 	
<p>DOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minimale doorzwaai • Anticipeer op de return van je tegenstander 	
<p>SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wees voorzichtig om dit uit balans of onder druk te spelen, want het kan je tegenstander helpen de ruimte aan je backhand kant uit te buiten met de volgende slag. 	

<p><u>BACKHAND CLEAR</u></p>		
<p>Waar gaat de shuttle naar toe</p>	<p>Backhand clears worden van achterveld naar achterveld geslagen.</p>	
<p>Wanneer te gebruiken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In het achterveld, een neutrale of verdedigende situatie 	
<p>Waarom gebruikt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Backhand clears worden gebruikt om tijd te creëren om het lichaam terug te draaien richting net en een goede positie te kiezen op de baan 	

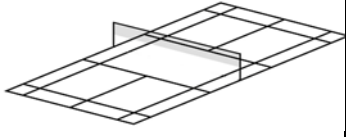
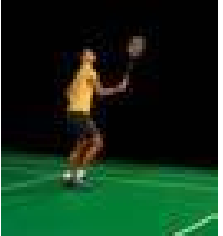



<p>VOORBEREIDING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een basisgrip of hoekgrip (bij veel druk grip bijdraaien richting mattenklopper) • Lage, gebogen elleboog • Racketblad wijst omhoog 	
<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elleboog gaat omhoog • Onderarm beweegt naar beneden (pronatie) • Racketblad wijst naar beneden 	
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Streck de arm uit richting de shuttle (extensie) • Draai de onderarm naar buiten/omhoog (supinatie) met een snelle beweging • Raakpunt ligt naast / iets voor het lichaam. 	
<p>DOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • De slagbeweging zelf stopt na het raken van de shuttle • Het racket beweegt nog iets door en gaat daarna naar beneden • Draai het lichaam weer richting het net 	
<p>SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voor een backhand smash het raakpunt meet achter het lichaam plaatsen en de pols iets bij buigen zodat de shuttle direct naar beneden gaat 	

FOREHAND PULLED DROPSHOT

<p>Waar gaat de shuttle naar toe</p>	<p>Pulled forehand dropshots worden van het achterveld naar het voor- / middenveld geslagen (in de buurt van de servicelijn)</p>	
---	--	---

Wanneer te gebruiken	<ul style="list-style-type: none"> • In verdedigende situaties in het achterveld als de shuttle voorbij het lichaam is.
Waarom gebruikt	<ul style="list-style-type: none"> • Houdt de tegenstander van het net om te voorkomen dat hier extra druk op gemaakt kan worden • De hoek waarin de shuttle geraakt moet worden door de tegenstander is lastiger, wat de aanvallende opties beperkt
VOORBEREIDING <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een ontspannen duimgrip • Racketblad wijst omhoog • Gebogen elleboog, iets onder schouderhoogte 	
ACHTERZWAAI <ul style="list-style-type: none"> • Draai onderarm naar buiten (supinatie) • Behoud de gebogen elleboog 	
VOORZWAAI <ul style="list-style-type: none"> • Streck de arm (extensie) • Draai onderarm naar binnen (pronatie) richting shuttle • Draai bovenlichaam richting de shuttle • Raakpunt naast, dan wel iets achter het lichaam • Maak een gecontroleerde beweging en "begeleid" de shuttle richting het net 	
DOORZWAAI <ul style="list-style-type: none"> • Racket zwaait gecontroleerd van rechts naar links voor het lichaam langs • Maak gebruik van de indraaibeweging om lichaam weer richting net te draaien 	
SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES <ul style="list-style-type: none"> • Voor het spelen van een cross pulled dropshot draai de grip verder richting duimgrip, eventueel met pols extra sturen • Varieer met de grip zodat het blad altijd volledig open is op moment van slaan • Stap uit met het racketbeen op het moment van of iets voor het raken van de shuttle. 	

BACKHAND PULLED DROPSHOT

<p>Waar gaat de shuttle naar toe</p>	<p>Pulled backhand dropshots worden van het achterveld naar het voor- / middenveld geslagen (in de buurt van de servicelijn)</p>	
<p>Wanneer te gebruiken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • In verdedigende situaties in het achterveld als de shuttle voorbij het lichaam is 	
<p>Waarom gebruikt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Houdt de tegenstander van het net om te voorkomen dat hier extra druk op gemaakt kan worden • De hoek waarin de shuttle geraakt moet worden door de tegenstander is lastiger, wat de aanvallende opties beperkt 	
<p>VOORBEREIDING</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een basisgrip of hoekgrip (bij veel druk grip bijdraaien richting mattenklopper) • Lage, gebogen elleboog • racketblad wijst omhoog 		
<p>ACHTERZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elleboog gaat omhoog • Onderarm beweegt naar beneden (pronatie) • Racketblad is min of meer verticaal voor het lichaam 		
<p>VOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Streck de arm uit richting de shuttle (extensie) • Draai de onderarm naar buiten/omhoog (supinatie) • Raakpunt ligt naast / iets voor het lichaam. 		
<p>DOORZWAAI</p> <ul style="list-style-type: none"> • De slagbeweging zelf stopt na het raken van de shuttle • Het racket beweegt nog iets door • Draai het lichaam weer richting het net, in de beweging van de slag 		

SUGGESTIES, TIPS EN VARIATIES

- Voor het spelen van een cross pulled dropshot draai de grip verder richting mattenklopper, eventueel met pols extra sturen, klik [hier](#) voor de video
- Varieer met de grip (basisgrip, richting mattenklopper) zodat het blad altijd volledig open is op moment van slaan
- Stap uit met het racketbeen op het moment van of iets voor het raken van de shuttle.

Voetenwerk

In deze fase gaan we verder met het combineren van patronen en het verbeteren in de uitvoering ervan. In het voetenwerk wordt in enkelspel en dubbelspel duidelijk verschil gemaakt tussen aanvallend, neutraal en verdedigend voetenwerk, waarbij het voetenwerk en de slagkeuze met elkaar overeenstemmen. De kennis over en beheersing van de vaardigheden van de verschillende bouwstenen komen hiermee samen. Kennis van het lichaamszwaartepunt en hoe deze invloed heeft op de balans wordt geïntroduceerd en kinderen kunnen zich aan het einde van deze fase er zelf in sturen.

Tactiek

Ruimte, tijd, shuttlebaan

In deze fase leren de spelers verder wat de eigen positie betekent voor de opties die ze hebben. Hoe gebruik te maken van de neutrale zone, hoe te openen met slagen tegen de hand in en wat tegen de voeten in spelen inhoudt.

Of de eigen positie aanvallend, neutraal of verdedigend is wordt bepaald aan de hand van de eigen balans en het raakpunt. Het raakpunt ten opzichte van de eigen positie, maar ook op welke positie in het veld. Hoe dichterbij het net en hoe hoger de shuttle gepakt wordt, hoe meer opties je hebt om de tegenstander uit te spelen, zie de witte pijl in het model van het omgekeerde stoplicht.

De neutrale zone is de zone waarin het voor de tegenstander lastig is om hoeken te maken. Door de shuttle van het net af wat meer het veld in te spelen kan de tegenstander het net niet opzoeken en omdat de shuttle verder het veld in is gespeeld is er ook meer tijd om te reageren op slagen naar het achterveld, verder is de hoogte waarop de tegenstander de shuttle kan raken ook van belang, zoals duidelijk wordt gemaakt in het omgekeerde stoplichtprincipe.

Slagen tegen de hand in zijn technisch moeilijker in de uitvoering. Omdat de slagbeweging altijd in een cirkel om het lichaam beweegt is het natuurlijk om de shuttle te slaan in de richting van waar het racket heen "kijkt" als je met de bovenkant van het racket zou wijzen naar het raakpunt. Hoe meer je de shuttle voor je raakt, hoe moeilijker het is om hem aan dezelfde kant te houden en niet cross weg te spelen. Andersom, hoe meer je de shuttle naast je raakt, hoe moeilijker het is om de shuttle cross te verplaatsen. Deze twee moeilijke opties vormen vaak het schakelmoment waarop van neutraal naar aanvallend of van verdedigend naar neutraal wordt geschakeld in het spel.

Als laatste aspect introduceren we het principe van het tegen de voeten in spelen. Door naar de stand van de voeten van de tegenstander te kijken kun je weten waar de zwakke hoek ligt. De basisprincipes die hier gelden zijn:

- trek een lijn door beide voeten naar de hoeken, dit zijn de twee hoeken waar je het makkelijkste heen beweegt;
- als het racketbeen het voorste been is, de tegenstander meer gericht is op het net en is het racketbeen achter, dan ligt de focus van de tegenstander op het achterveld.

Positie/racketpositie

In enkelspelen wordt de focus gelegd op het uitdiepen van het omgekeerde stoplichtprincipe en de gevolgen die het raakpunt en -moment van de tegenstander heeft voor jouw basis. We hanteren een mobiele basis die bepaald wordt door het raakmoment van de tegenstander en het raakpunt bepaald de basishouding en racketpositie. Spelers leren situaties te herkennen waarin tegenstanders een lager raakpunt hebben en zich in de neutrale (oranje) dan wel verdedigende (rode) zone begeven waardoor ze weinig opties hebben en slagen met de hand mee moeten slaan. De positie en voetenstand worden aangepast aan de hand van anticipatie op wat komen kan, daarbij houden we rekening met de twee principes die gelden zoals dat uitgelegd is bij het tegen de voeten in spelen.

In dubbelspelen ligt de focus op mee schuiven met de partner zodat er geen gaten ontstaan tussen de twee spelers in. Op het moment dat de spelers in de aanval zijn wordt er actief aangesloten door de speler die de shuttle niet slaat. De voorspeler bepaalt of de achterspeler op moet volgen door weg te schuiven of dat de achterspeler achter blijft door er voor te blijven staan.

Spelvorm

In deze fase spelen we op een heel veld. Spelers maken de transfer naar steeds meer volwassen spel en zullen de dubbelspelen, met de onderlinge samenwerking, ook meer aandacht gaan krijgen. Hierin is belangrijk dat de spelers leren samen te werken en samen te bewegen met elkaar. In alle spelvormen krijgt de trainer/coach een grotere rol in de voorbereiding en nabespreking van de wedstrijden. In de latere fase tijdens de U17 zal er ook op de baan worden gecoacht. De eigen speelstijl en voorkeur voor onderdelen wordt hier steeds duidelijker hoewel de keuze voor onderdelen zeker nog niet definitief is.

Fysiek

Kinderen rond deze leeftijd zitten in de leeftijd waarin de groeisput plaatsvindt. Vroegrijpe meisjes hebben de groeisput al in het begin van deze fase en laatrijpe jongens zijn aan het einde van deze fase nog niet klaar. Om een juiste lichaamsbeheersing te verkrijgen en/of te behouden is het van belang dat ASM nog steeds deel uitmaakt van de fysieke scholing. Met de fysieke leerlijn vanuit NOC*NSF zal in de beginfase van deze leeftijd moeten worden begonnen om via een zorgvuldige opbouw op tijd klaar te zijn voor de fysieke stap die gezet moet worden in de fase van talentbevestiging. De oefeningen worden vooral met lichaamsgewicht gedaan, waarbij vooral wordt gelet op een technisch goede uitvoering. Filmpjes met meer specifieke aanwijzingen kun je vinden via deze link:

Fysieke leerlijn fase 3 NOC*NSF

1 ^e training in de week									
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her
Squat – overhead squat met stok, vanaf week 6 met 5kg stang									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Push up incline – met voeten op een verhoging (bank)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Lunge – walking lunges met handen op de heupen (herhalingen per zijde)									
2/6	2/7	2/18	2/9	2/10	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
Bracing – push up plank, om en om 2 seconden een been 2 seconden van de grond									
2/30	2/40	2/50	2/60	2/70	3/60	3/70	3/80	3/90	3/100
Hinge – goodmornings met stok, vanaf week 6 met 5kg stang									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Pull verticaal – chin up zonder ondersteuning (duimen naar buiten)									
2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
Chestpass – twee armen vanuit athletic stance									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
jump – statische squat jump, vanaf week 6 counter movement jump, handen op de heupen									
2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
2 ^e training in de week									
Squat – overhead squat met stok, vanaf week 6 met 5kg stang									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Push up incline – met handen op een verhoging (bank)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Squat 1 been – staan op box 30cm hoog, armen voorwaarts (herhalingen per zijde)									

2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
Rotatie – half geknield beide zijden									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Gooien 1 arm – chestpass met 1 arm, athletic stance (hh. per zijde)									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Pull horizontaal – inverted row incline (0 graden) voeten op een bank									
2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
Hinge – goodmornings met stok,, vanaf week 6 met 5kg stang									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
jump – counter movement jump armen op heupen, vanaf week 6 met arminzet									
2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
NB: wacht met jumps level 1 totdat squat level 3 met goede techniek wordt uitgevoerd									

Fysieke leerlijn fase 4 NOC*NSF

1 ^e training in de week									
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her
Squat – front squat met stang, armen naar voren									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Push horizontal – Dumbell bankdrukken									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Lunge – walking lunges met dumbbells (herhalingen per zijde)									
2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
Bracing – planl op ellebogen om en om 2 seconden een been en arm 2 sec van de grond									
2/30	2/40	2/50	2/60	2/70	3/60	3/70	3/80	3/90	3/100
Hinge – romanian deadlift 1 been met stang									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Pull verticaal – pull up zonder ondersteuning (duimen naar buiten)									
2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
Overhead pass – bovenhands gooien half geknield									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
jump – landen vanaf box, armen voorwaarts									
2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
2 ^e training in de week									
Squat – front squat met stang, armen naar voren									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Push verticaal – dumbell shoulder press zittend									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Hinge – romanian deadlift 1 been met stang									
2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
Rotatie – lunge stand rotatieworp beide kanten									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Overhead pass – bovenhands gooien half geknield									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Pull horizontaal – dumbell bent over row									
2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
Bracing lateraal – plank, armen gestrekt voeten op elkaar									

2/40'	2/50'	2/60'	2/70'	2/80'	2/70'	3/80'	3/90'	3/100'	3/110'
jump – landen vanaf box, armen voorwaarts									
2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8

Fysieke leerlijn fase 5 NOC*NSF

1 ^e training in de week									
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her
Squat – front squat met stang, front rack									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Push horizontal – Dumbell chestpress op ball									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Lunge – walking lunges met stang (herhalingen per zijde)									
2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
Bracing – plank op ellebogen statisch									
2/40'	2/50'	2/60'	2/70'	2/80'	2/70'	3/80'	3/90'	3/100'	3/110'
Hinge – romanian deadlift met stang									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Pull verticaal – chin up zonder ondersteuning (duimen naar buiten)									
2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
Overhead pass – bovenhands gooien splitstand									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
jump – herhaalde counter movement jump met arminzet									
2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
2 ^e training in de week									
Squat – front squat met stang, front rack									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Push verticaal – dumbell shoulder press zittend alternerend									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Squat – 1 been, staand op box, armen voorwaarts (herhalingen per zijde)									
2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
Rotatie – Russian twist op ball, beide kanten									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Overhead 1 arm pass – split stand tegenovergestelde zijde									

2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Pull horizontaal – bent over row met stang, duimen naar buiten									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Hinge – Romanian deadlift met stang									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
jump – herhaalde counter movement jump met arminzet									
2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8

Fysieke leerlijn fase 6 NOC*NSF

1 ^e training in de week									
Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her	set/her
Squat – back squat met stang									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Push horizontal – bankdrukken met stang									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Lunge – Lunges met stang met 5kg (herhalingen per zijde)									
2/6	2/7	2/18	2/9	2/10	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
roteren – Russian twist op bal beide kanten met gewicht									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Hinge – Deadlift met stang									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Pull verticaal – Pull up zonder ondersteuning (duimen naar buiten)									
2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	3/6	3/7	3/8	3/9	3/10
Overhead squat – met 10kg stang									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
bracing – plank op ellebogen met 1 voet en arm									
2/40'	2/50'	2/60'	2/70'	2/80'	2/70'	3/80'	3/90'	3/100'	3/110'
2 ^e training in de week									
Squat – back squat met stang									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Push verticaal – dumbbell shoulder press staand alternerend									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Squat – 1 been, staand op box, armen voorwaarts plus gewicht (herhalingen per zijde)									

2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Bracing lateraal – voeten op elkaar, armen gestrekt									
2/40'	2/50'	2/60'	2/70'	2/80'	2/70'	3/80'	3/90'	3/100'	3/110'
Hinge – deadlift met stang									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Gooien 1 arm – bovenhands gooien split stance tegenovergestelde zijde									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
Pull horizontaal – bent over row met stang, overhandse grip									
2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12
jump – herhaalde counter movement jump met arminzet									
2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8

Prestatiegedrag

Plannen is in deze fase erg belangrijk om te leren omdat er steeds meer trainingssuren moeten worden gemaakt en bij de keuze voor topsport het ook belangrijk is knelpunten op tijd te zien en regelingen te treffen. Probleemoplossend vermogen kan daar een handje bij helpen. Ook op de baan bieden steeds veranderende tegenstanders en situaties hierin een uitdaging waar veel mee gewonnen kan worden. Om de ontwikkeling van prestaties in perspectief te plaatsen is het goed om te reflecteren op ontwikkeling en prestatie. Daarbij komt zelfvertrouwen omdat dat de basis is om de juiste beslissingen te kunnen maken en fouten te durven maken om beter te worden. Het beheersingsniveau dat we verwachten van kinderen aan het einde van deze fase is gearceerd.

Doorzettingsvermogen	De sporter laat zich bij moeilijkheden en tegenslagen niet uit het veld slaan, maar gaat door totdat hij zijn doel bereikt heeft. Hij is vastberaden en wil hard werken en pakt uitdagingen aan.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Wanneer iets niet lukt kan de sporter zich weer snel motiveren om door te gaan en het opnieuw te proberen, al dan niet met behulp van trainer/coach.	De sporter kan op eigen kracht lange tijd werken en door gaan tot het lukt waarmee hij bezig is, ook al is hij moe, verveelt of lukt het niet. De sporter probeert eerst zelf door te zetten, maar vraagt hulp wanneer het hem zelf niet lukt.	De sporter is vastberaden om in moeilijke situaties door te gaan tot hij zijn doel heeft bereikt, door rustig en kalm zijn plan uit te voeren. Hij zorgt dat mensen hem helpen wanneer hij dat nodig heeft. Hij kijkt goed hoe hij de feedback die hij krijgt kan gebruiken.

Zelfvertrouwen	De sporter heeft vertrouwen in zichzelf; zijn keuzes, zijn doelen en zijn eigen kwaliteiten. Hij heeft het vertrouwen dat hij uitdagingen en moeilijke situaties kan overwinnen en dat het uiteindelijk wel goed komt. De sporter waardeert zichzelf en voelt zich goed over zichzelf.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter haalt vertrouwen uit succesvolle ervaringen. Hij weet wat hij goed kan en durft dit uit te spreken.	De sporter toont vertrouwen en zekerheid dat hij gaat slagen in wat hij doet. Hij blijft rustig onder tegenslag of in moeilijke situaties. Hij heeft een realistisch zelfbeeld en neemt tegenslagen niet persoonlijk op.	De sporter komt voor zichzelf op. Hij onderneemt (spannende) activiteiten op eigen initiatief en met enthousiasme. De sporter durft zich kwetsbaar op te stellen en kan gemaakte fouten openlijk kan toegeven.

Aanpassingsvermogen	De sporter past zijn gedrag aan veranderende omstandigheden, taken, verantwoordelijkheden en/of personen en blijft doelgericht handelen.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter laat zien dat hij zijn gedrag wil aan te passen in moeilijke situaties.	De sporter past zijn gedrag aan, ook wanneer iets niet lukt, het moeilijk is of het anders gaat dan hij had verwacht.	De sporter past zijn gedrag en houding makkelijk en zonder problemen aan zodat hij zijn doel kan bereiken, ongeacht de situatie waarmee hij wordt geconfronteerd.

Aandacht richten	De sporter is in staat om zijn aandacht te blijven schenken aan een situatie of taak ondanks afleiding, negatieve gedachten, vermoeidheid of verveling.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter gaat geconcentreerd aan het werk, ook wanneer iets niet meteen lukt of hij een oefening niet leuk vindt.	De sporter werkt geconcentreerd. Wanneer hij wordt afgeleid, lukt het de sporter om opnieuw door te gaan waar hij mee bezig is. De sporter kan in zijn gedachten voor zich zien hoe hij een oefening moet uitvoeren.	De sporter richt zijn aandacht langere tijd op moeilijke taken of problemen, ondanks dat hij wordt geconfronteerd met afleidingen, negatieve gedachten, vermoeidheid of verveling. Hij kiest bewust wat hij moet doen om zich te concentreren.

Plannen	De sporter maakt een plan van aanpak om een doel te bereiken of een taak te voltooien. De topsporter maakt een inschatting van hoeveel tijd hij heeft, hoe hij deze het beste kan verdelen en wat hij moet doen om een deadline te halen.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter maakt een inschatting hoeveel tijd hij nodig heeft om iets af te maken en hoe hij zijn tijd het beste kan verdelen om een deadline te halen.	De sporter stelt een duidelijke planning op en weegt af welke activiteiten in zijn planning passen en bijdragen aan het bereiken van zijn einddoel.	De sporter maakt een planning en plan van aanpak met mijlpalen en meetmomenten. Hij controleert en evalueert zijn eigen activiteiten, en past plannen aan wanneer dat nodig is, zodat hij zijn deadlines en doelen haalt.

Reflecterend vermogen.	De sporter kan een stapje terug doen om te bekijken hoe hij het ervan af heeft gebracht in een bepaalde situatie. Hij
-------------------------------	---

	denkt kritisch na over wat hij heeft gedaan, wat hij dacht en hoe hij zich daarbij voelde, zodat hij dit een volgende keer beter kan uitvoeren.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter herkent wat zijn gedachten waren in een situatie en begrijpt waarom hij die gedachten had. De sporter denkt na over zijn eigen prestaties en kan vragen beantwoorden zoals: Hoe heb ik het ervan afgebracht? Wat zou hij de volgende keer anders kunnen doen?	De sporter denkt na over zijn eigen prestatie en ontwikkeling en kan vragen beantwoorden zoals: Wat heb ik nodig om nog beter te kunnen worden?	De sporter heeft de gewoonte om zijn eigen gedrag, gedachten en gevoel in allerlei situaties te analyseren, zodat hij verbeterpunten kan formuleren voor zijn prestaties en ontwikkeling.

Probleemoplossend vermogen	De sporter herkent en identificeert problemen en komt tot de best passende oplossing voor het probleem. De sporter houdt rekening met de beschikbare informatie, alternatieve oplossingen en de consequenties ervan.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter herkent en begrijpt wanneer iets een probleem is en denkt na over mogelijkheden om dit op te lossen.	De sporter analyseert de oorzaak van een probleem, bijvoorbeeld door na te denken hoe hij dit zelf eerder heeft ervaren. Hij komt met oplossingen die werken en nuttig zijn.	De sporter kan belangrijke kenmerken van een probleem te identificeren en analyseren. De sporter kiest de best passende oplossing voor het probleem, door het vanuit verschillende benaderingen en invalshoeken te bekijken.

Communiceren	De sporter communiceert doeltreffend met mensen in zijn omgeving. Hij houdt daarbij rekening met wie hij communiceert en wat daarbij gepast is, zowel in zijn verbale als non-verbale communicatie.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter brengt informatie over zodat anderen begrijpen wat hij bedoelt, door duidelijk te spreken en goed te luisteren. Wanneer hij hulp nodig heeft, vraagt hij dat aan anderen.	De sporter houdt rekening met wie hij communiceert en zorgt dat wat hij zegt en hoe hij zich daarbij gedraagt gepast is in die situatie.	De sporter kiest bewust wanneer, hoe en met wie hij communiceert, zodat zijn communicatie leidt tot het gewenste resultaat.

Doelgericht werken	De sporter streeft ernaar zijn eigen doelen te bereiken, door middel van een goede verdeling van zijn tijd, inzet en middelen.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter formuleert een haalbaar einddoel en deelt dit op in kleine doelen. Hij maakt een plan hoe hij zijn einddoel wil bereiken en houdt bij of hij op schema loopt.	De sporter doet zijn best om de opgestelde doelen te bereiken. Hij houdt steeds in de gaten of hij op schema ligt om zijn doel te bereiken, door de tussentijdse doelen voor ogen te houden. Wanneer hij niet op schema ligt, stelt hij zijn doelen bij.	Wat de sporter doet, doet hij omdat het ervoor zorgt dat hij zijn doel zal bereiken. Hij kiest voor doelen die uitdagend zijn en laat zich niet uit het veld slaan als andere mensen andere doelen hebben. Hij is creatief in zijn aanpak om zijn doel te bereiken. Het is duidelijk wanneer hij zijn doelen gehaald heeft.

Procesgericht werken	De sporter beschrijft hoe hij een bepaalde handeling of taak wil uitvoeren. De sporter bepaalt hoe hij zijn doelstellingen wil bereiken en houdt bij of hij op schema loopt. De sporter heeft het geduld om zijn doel in kleine stappen te bereiken.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter zoekt uit wat er van hem verlangd wordt en welke stappen hij moet ondernemen om daar te komen. De sporter kan uitleggen waar hij mee bezig is en waarom. De sporter heeft het geduld om deze stappen uit te voeren.	De sporter heeft een eigen aanpak om tot een plan te komen. Hij maakt een inschatting wat de gevolgen zijn van zijn aanpak en staat open voor nieuwe manieren om zijn aanpak te verbeteren.	De sporter heeft overzicht en werkt stap voor stap naar zijn einddoel. Hij heeft geduld in het leerproces en is in staat om te overzien dat sommige acties niet direct resultaat opleveren, maar bijdragen aan een langetermijndoel en -ontwikkeling. De sporter blijft alert hoe hij dit proces kan verbeteren of versnellen.

Beslissingen nemen	De sporter durft beslissingen te nemen door acties te ondernemen of zijn mening uit te spreken. Hij weegt informatie af en hakt knopen door.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter denkt goed hoe hij tot een beslissing komt, zodat hij zeker is van zijn beslissing. Hij maakt logische keuzes.	De sporter onderzoekt de situatie en heeft een manier om tot een goede beslissing te komen in verschillende situaties. Hij kan uitleggen	In moeilijke en lastige situaties hakt de sporter zelf knopen door. Hij kan uitleggen welke informatie hij had en wat zijn afwegingen waren om tot

	hoe en waarom hij tot zijn keuze is gekomen.	zijn keuze te komen. Hij heeft het vertrouwen dat hij de goede keuzes maakt om zijn doel te bereiken.
--	--	---

Grenzen stellen en bewaken	De sporter weet hoe hij zich voelt en komt op voor zichzelf en zijn mening. Hij weet wanneer mensen teveel van hem vragen of hij iets niet oké vindt. Hij zorgt ervoor dat anderen niet over zijn grenzen gaan, ook wanneer hij het gevoel heeft dat anderen iets heel graag van hem willen.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter herkent hoe zich hier en nu voelt. Hij kan dat vertellen aan de mensen in zijn omgeving.	De sporter weet hoe hij zich voelt en wanneer mensen te veel van hem vragen. Hij zorgt ervoor dat hij dit communiceert aan andere mensen zodat ze niet over zijn grens gaan.	De sporter zorgt ervoor dat hijzelf en anderen niet over zijn grenzen gaan, ook al ervaart hij druk om dit toch te doen. Hij spreekt mensen erop aan wanneer ze over zijn grens gaan en kan dit ook no-verbaal aangeven door bijvoorbeeld meer afstand te nemen. Hij maakt een plan om te zorgen dat dit niet nog eens gebeurt.

Optimale balans topsport en persoonlijke ontwikkeling	De sporter zorgt voor een optimale balans tussen topsport en overige activiteiten. Hij zorgt dat zijn leefstijl (bijv. voeding- en slaappatroon) bijdraagt aan zijn ontwikkeling en prestatie.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter gaat flexibel om met het zijn van jonge talentvolle topsporter en het combineren van zijn topsport, school en sociale activiteiten.	De topsporter zorgt ervoor dat hij balans heeft tussen zijn topsport en andere activiteiten zoals school, huiswerk en vrienden. Hij zorgt ervoor dat hij kiest voor de juiste voeding en voldoende herstel, zodat hij zich goed kan ontwikkelen. Waar nodig vraagt hij hulp van mensen in zijn omgeving.	Ook wanneer de situatie verandert, zorgt de sporter voor een voor hem optimale balans in zijn activiteiten. Hij zorgt er voor dat hij zich ook buiten zijn sport kan ontwikkelen. De sporter volgt nieuwe ontwikkelingen die hem nog beter kunnen maken in zijn sport, bijvoorbeeld door met andere topsporters en experts te praten.

Presteren onder druk	De sporter is in staat om te blijven presteren onder druk. De sporter is in staat om te gaan met stress en spanning die hij	
-----------------------------	---	--

	ervaart en ondanks zenuwen een prestatie van zijn niveau te leveren.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter herkent wat stress met hem doet en het lukt hem om rustig te blijven in stressvolle situaties of onder druk.	De sporter blijft zijn taak uitvoeren onder druk of stress. Hij houdt vast aan zijn eigen oordeel en blijft doen wat belangrijk is. Hij herkent wat voor hem stress veroorzaakt en wat daarvan het effect op hem is.	De sporter heeft zijn zenuwen onder controle. Hij analyseert stressfactoren en anticipeert erop, door middel van inzetten van (ontspannings-) technieken.

Overzicht alle competenties per fase.

Leeftijd in jaren	FUN		BASIS fase					Talentherkenning				Talentbevestiging					Elite
	-8	9	10	11	12	RTC				S-1 Jeugd		S-1 Senioren			S		
						13	14	15	16	17	18	19	20	21	22+		
Doorzettingsvermogen			1	1	2	3	3										
Zelfvertrouwen			1	1	2	2	2	3	3								
Aanpassingsvermogen					1	2	2	3	3								
Aandacht richten					1	2	2	3	3								
Plannen					1	2	2	2	3								
Reflecterend vermogen					1	2	2	2	3	3							
Probleemoplossend vermogen						1	1	2	2	3	3						
Communiceren						1	1	2	2	3	3	3					
Doelgericht handelen						1	1	2	2	3	3	3					
Procesgericht werken							1	1	2	3	3						
Beslissingen nemen								1	1	2	2	3	3	3			
Grenzen stellen en bewaken								1	2	2	3	3					
Optimale balans persoon & topsport								1	2	2	3	3	3	3			
Presteren onder druk								1	1	2	2	2	3	3	3		

17 t/m 21 jaar: Talentbevestiging

De vierde fase in de leerlijn is Talentbevestiging. De ontwikkeling kan zeer uiteenlopend zijn en in het begin van deze fase blijven we verschillen zien tussen jongens en meisjes. Met deze verschillen moet rekening worden gehouden in de programma's en de coaching. De focus in deze eerste fase ligt op het ontwikkelen van snellere uitvoering van technische vaardigheden, op de fysieke ontwikkeling (het opbouwen van de 'motor') en ook de competitieve ontwikkeling komt om de hoek kijken. Meer complexe vaardigheden worden verbeterd en de basisslagen worden geperfectioneerd. In het tweede deel van deze fase gaan doen spelers meer internationale senioren ervaring op. Alle systemen zijn na de groeispurt volledig trainbaar omdat de groei klaar is.

FILOSOFIE

Sporters in deze fase krijgen meer te maken met prestatie- en wedstrijdgelegenheden. De competitieve ervaringen worden vanaf het begin van deze fase steeds meer internationaal in het senioren circuit, het resultaat is daarbij hoe verder in deze fase ook steeds belangrijker. Trainingsschema's worden nog meer geïndividualiseerd naar de behoeftes en het vermogen van de sporter dan in de vorige fase. Het belang van het hebben van een goed team en commitment voor dat team moet daarbij niet worden onderschat, aangezien de sporters elkaar naar een hoger niveau kunnen tillen. Verder is het noodzakelijk dat de sporters een stevige algemene fysieke en mentale basis en balans creëren, waarop ze verder kunnen bouwen. Tijdens deze fase gaat de metamorfose van talentvolle deelnemer naar professionele atleet plaatsvinden. Het is daarom essentieel dat alle personen (coaches, ouders, onderwijs etc.) die betrokken zijn bij de sporter een goed begrip hebben van deze fase in de ontwikkeling van de sporter.

LEIDENDE PRINCIPES

Om sporters de mogelijkheid te geven zich te ontwikkelen en de genoemde vaardigheden te verkrijgen, moet het volgende in de Talentbevestiging fase plaatsvinden:

- Monitoring door coaches van de PHV en de windows of opportunity: snelheid, uithoudingsvermogen van de sporters.
- Rekening houden met groei, ontwikkeling en rijpingsproces.
- De ontwikkeling van de mentale kracht en focus van de sporter om zichzelf tot het maximale te pushen op regelmatige en consistente basis.
- De transitie maken van vaardigheden die zijn aangeleerd in de training naar het toepassen van deze vaardigheden tijdens wedstrijdvoorbereidingen en (trainings)wedstrijden.
- Trainingsprogramma's die geleidelijk en progressief de trainingsbelasting (volume en intensiteit) vergroten richting wedstrijdsnelheid om te kunnen voldoen aan de eisen gesteld in wedstrijden en fysieke/fysiologische testen.
- De juiste uitvoering van technieken en voetenwerk aan te moedigen tijdens lichte mate van vermoeidheid om sporters adequaat voor te bereiden op vereisten van een wedstrijd.
- Benadrukken dat sporters moeten focussen op de juiste uitvoering in

plaats van op het behaalde resultaat.

- De principes van een enkele of dubbele periodisering in een jaarplan aanhangen.
- Wedstrijden afstemmen op de ontwikkelingsbehoefte van de sporter.

In deze fase zal de sporter ongeveer acht tot twaalf keer per week sporten, waarvan minimaal vier keer per week op de baan.

ALGEMENE DOELSTELLINGEN

- Het versterken en verfijnen van de technische en fysieke basisvaardigheden, het toevoegen van variaties en daarnaast het verkrijgen van nieuwe vaardigheden behorende bij deze fase in de ontwikkeling.
- Het ontwikkelen van een sterke conditionele basis (snelheid, uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid, coördinatie).
- Het verder ontwikkelen en trainen van de mentale vaardigheden die geïntroduceerd zijn in deze en de vorige fase en deze leren toepassen tijdens wedstrijden.
- Gedachtentraining (zelfspraak), visualisatie (mentale voorstellingen) en concentratie (aandachtscontrole) worden geïntroduceerd en eigen gemaakt.
- De sporter raakt vertrouwt met doelen stellen en evaluaties (toename zelfregulatie) en wordt verder gestimuleerd om over zichzelf na te denken (toename zelfreflectie).
- Zelfstandigheid neemt verder toe.
- De sporter leert in toenemende mate wat hij moet doen om tot goede verbetering/prestatie of ontwikkeling te komen. Wedstrijdresultaten zijn geen doelen op zich, maar graadmeters voor de eigen ontwikkeling.
- Het verhogen van het toewijdingsniveau van de sporters aan badminton door middel van zowel meer als effectieve trainingstijd en toename van de eigen verantwoording.

- Het verder ontwikkelen van theoretische kennis en praktijk van fundamentele mentale vaardigheden, naar de behoeften en capaciteiten van de sporter. De ideale Performance State wordt ontwikkeld en verfijnd.
- Het verhogen van de kennis en het gebruik van de taal van badminton.
- De sporter is in toenemende mate in staat om zelfstandig richting te geven aan de eigen ontwikkeling en weet de aanwezige coaches, voorzieningen, faciliteiten en stafleden hiervoor steeds effectiever te gebruiken.
- Het verder ontwikkelen van capaciteiten als warming-up, hydratatie, cooling-down, lenigheid, voeding, materiaal, dopingbeleid etc.

ROL TRAINER

- Stelt een individueel meerjarenplan op met jaarlijkse periodisering en trainings-, wedstrijdjaarplan. Stelt bij middels weekplannen en dagelijkse monitoring en analyse van belasting en belastbaarheid.
- Begeleidt de sporters vanuit de verschillende rollen manager, gids, coach, mentor en is in staat hiertussen te switchen bij het opstellen van het meerjarenplan.
- Reflecteert met sporter op ontwikkeling en prestaties en formuleert nieuwe doelen waarbij sporter gestimuleerd wordt om de eigen sportloopbaan te plannen, monitoren en evalueren.
- Zorgt voor een continue leerprikkel dooruitdagende trainingsvormen aan te bieden.
- Creëert en bewaakt een veilige leeromgeving waarin samenwerken, excelleren en respect centraal staan.
- Neemt de leiding, inspireert en verbind leden van het begeleidingsteam.
- Stimuleert sporters om continue bezig te zijn met persoonlijke ontwikkeling.
- Begeleidt sporters bij (internationale) wedstrijden, is

verantwoordelijk voor het opstellen van de doelen en is een voorbeeld door correct gedrag te vertonen.

- Past werkwijze aan afhankelijk van de leerbehoeften, de omgeving en naar aanleiding van nieuwe informatie.
- Heeft een belangrijke rol om een autonome sporter op te leiden. Laat op tijd los voor de volgende fase waarin de ontwikkeling van het kind centraal staat.

ROL OUDER

- Zodra de sporter 18 jaar is, is deze officieel meerderjarig en wordt geacht autonoom te zijn en voor zichzelf te kunnen zorgen. Het brein is echter nog niet volgroeid en dat betekent dat er nog heel wat ontwikkelprocessen plaats zullen vinden. De rol die de ouder heeft neemt steeds meer af, zeker als de

sporter er voor kiest om niet meer thuis te wonen.

- Ouders hebben in het proces richting een onafhankelijke autonoom individu een ondersteunende en faciliterende rol, maar geen directe invloed op het opleidingstraject. Bij vragen kunnen ze altijd terecht bij de sporter of coach.

ROL SCHOOL

- Studie is binnen het opleidingstraject optimaal op topsport afgestemd. Na het behalen van een startkwalificatie wordt vervolgonderwijs in een topsportsetting gestimuleerd.
- De topsportbegeleiding maakt het onderwijs een structureel thema binnen de POP-gesprekken met de sporter.

Techniek

Aanleren

In deze fase gaat de leermethode steeds meer richting differentieel leren. Kinderen zijn uitgegroeid en moeten in hun aanpassingsvermogen worden getraind. Ze leren door differentieel te leren situaties beoordelen, keuzes maken en zichzelf feedback te geven. Om dit goed en zelfsturend te kunnen doen is het zeer belangrijk dat alle basisprincipes bekend zijn. Leren wordt dan steeds meer een zelfsturend proces.

Grips

Alle grips en wisselingen zijn in eerdere fasen behandeld en worden in deze fase verder ontwikkeld op beheersing en snelheid. De toepassing van de kennis welke grips er gebruikt moet worden per situatie wordt verder uitgebreid met een diepere kennis van het raakpunt ten opzichte van het lichaamszwaartepunt en de hoek die gemaakt moet worden. Spelers kunnen met de opgedane kennis beredeneren welke opties de verschillende grips per situatie bieden.

Slagvaardigheid

De onderhandse slagen worden in hun verkorte vorm geperfectioneerd en focus komt op kwaliteit en plaatsing. Bovenhandse slagen worden steeds beter gecamoufleerd door alle slagen meer identiek te starten in de voorbereiding. Ontspanning in de grip blijft hierbij een belangrijk aandachtspunt om op het laatste moment kleine veranderingen teweeg te kunnen brengen. Verder draait alles in deze fase om consistentie en variatie van de slagen te verbeteren. Bij deze variatie wordt sterk gekeken naar de tactische situatie.

Voetenwerk

Verfijnen en versnellen van het situationeel voetenwerk met behulp van alle bouwstenen van het voetenwerk. Door middel van introductie van tempowisselingen in het ritme van het voetenwerk introduceren van flow in het voetenwerk. Door middel van een goed gebruik van het lichaamszwaartepunt verbeteren van de balans tijdens het raakpunt. Bewust gebruiken van aanvallende of verdedigende basis met betrekking tot het voetenwerk.

Tactiek

Ruimte, tijd, shuttlebaan

Om beter gebruik te leren maken van de tempovariaties is het belangrijk dat spelers steeds meer hun eigen wedstrijden bekijken en evalueren in samenwerking met de coach waar mogelijk. Hierbij wordt gekeken naar een aantal punten op het moment dat de tempoversnelling komt, te weten:

- eigen balans
- eigen positie in het veld
- raakpunt van shuttle ten opzicht van het lichaam
- slagkeuze
- positie en balans van de tegenstander

In de vorige fase is de neutrale zone uitgebreid behandeld en die zone wordt in deze fase nog belangrijker, rally's worden langer en tegenstanders dekken het veld beter dus er moet met meer geduld worden gespeeld. Spelers moeten nog bewuster worden van de positie waarin ze zich begeven en bij versnellingen er zeker van zijn dat de volgende shuttle gehaald kan worden, ongeacht het antwoord van de tegenstander. De gebruikmaking van slagen tegen de hand en tegen de voeten in moet worden verbeterd, evenals het gebruik van de mobiele basis.

In dubbelspelen ligt de focus verder ook op samenwerking door te letten op de positie van de partner en aan de hand daarvan je slagkeuze maken zodat er geen mogelijkheden en gaten ontstaan voor tegenstanders om de shuttle in te spelen. Op het moment dat de spelers in de aanval zijn, wordt er actief aangesloten door de speler die de shuttle niet slaat en wordt de druk verhoogd op het deel van het veld waar je als koppel beter staat dan de tegenstander.

Positie/racketpositie

In alle spelvormen wordt de focus gelegd op het uitdiepen van de kennis en uitvoering van het omgekeerde stoplichtprincipe en de gevolgen die het raakpunt en -moment van de tegenstander heeft voor jouw basis en positie. We hanteren een mobiele basis die bepaald wordt door het raakmoment van de tegenstander en het raakpunt bepaald de basishouding en racketpositie. Spelers herkennen situaties waarin tegenstanders een lager raakpunt hebben en zich in de neutrale (oranje) dan wel verdedigende (rode) zone begeven en anticiperen daarop. De racketpositie, voetenstand en positie in het veld worden aangepast aan de hand van wat de meest logische slagen zijn die komen kunnen in combinatie met je intentie, aanvallend, neutraal of verdedigend spelen.

Servicesituatie dubbelspel

Bewustwording van service situaties en leren patronen hierin herkennen. Met de hand mee spelen is hierin een belangrijk gegeven. Herkennen van balansverstoring en beperkingen in gripvoering. Belangrijk hierin is de communicatie tussen beide dubbelpartners en afspraken wie voor welke return gaat. Aanleren van voetenwerk/racketvoering na het spelen van de korte service/inrush, oftewel positie innemen na service of inrush. Aanleren van voetenwerk/racketvoering na het spelen van een flick. Positie tegenstanders, racketvoering aanpassen en hoeken uitsluiten hierdoor.

Spelvorm

In deze fase is bewustwording van de eigen speelstijl en de sterke en zwakke punten die daarbij horen erg belangrijk om uiteindelijk verder te kunnen ontwikkelen door je sterke

punten verder uit te breiden. Tijdens trainingen wordt in deze fase het tactisch concept als leidend gezien. Naast het trainen van variatie in eigen slagen en spel komen ook vaste patronen steeds meer aan bod. Spelers leren aan de hand van eerder geleerde principes bij het inspelen van een shuttle anticiperen op de volgende slag van de tegenstander. Wedstrijden worden geanalyseerd en op trainingen wordt ingegaan op verbeterpunten die uit wedstrijden worden gehaald. Naast het blijven perfectioneren van de eigen speelstijl worden ook de andere speelstijlen getraind om voldoende opties te hebben om iedere tegenstander uit te kunnen dagen en de zwakke plekken naar boven te laten komen. Er is naast het beeld van het eigen spel met sterke en zwakke punten steeds meer kennis van de vaste patronen en sterke en zwakke punten van de tegenstanders.

Fysiek

De volgende stappen in het deel fysiek moeten vanuit NOC*NSF nog worden ontwikkeld door de embedded krachttrainers op Papendal. De eerste ze fasen zijn vooral gericht geweest op de algemene fysiek training zodat spelers die binnen komen en intern gaan trainen meteen aan kunnen sluiten bij het programma. De speler kiest in zijn carrière nu definitief voor de (badminton)sport en daarom zullen de 7^{de} en 8^{ste} fase meer badmintonspecifiek zijn om het bewegen op de baan te verbeteren en ondersteunen.

Prestatiegedrag

De fase talentbevestiging zie je dat er een aantal competenties al beheerst worden en dat er nog gewerkt wordt aan een aantal competenties, vooral op niveau 3. Na de fase talentbevestiging moeten spelers alle competenties bezitten om de stap te kunnen maken naar de Elite groep.

Reflecterend vermogen	De sporter kan een stapje terug doen om te bekijken hoe hij het ervan af heeft gebracht in een bepaalde situatie. Hij denkt kritisch na over wat hij heeft gedaan, wat hij dacht en hoe hij zich daarbij voelde, zodat hij dit een volgende keer beter kan uitvoeren.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter herkent wat zijn gedachten waren in een situatie en begrijpt waarom hij die gedachten had. De sporter denkt na over zijn eigen prestaties en kan vragen beantwoorden zoals: Hoe heb ik het ervan afgebracht? Wat zou hij de volgende keer anders kunnen doen?	De sporter denkt na over zijn eigen prestatie en ontwikkeling en kan vragen beantwoorden zoals: Wat heb ik nodig om nog beter te kunnen worden?	De sporter heeft de gewoonte om zijn eigen gedrag, gedachten en gevoel in allerlei situaties te analyseren, zodat hij verbeterpunten kan formuleren voor zijn prestaties en ontwikkeling.

Probleemoplossend vermogen	De sporter herkent en identificeert problemen en komt tot de best passende oplossing voor het probleem. De sporter houdt rekening met de beschikbare informatie, alternatieve oplossingen en de consequenties ervan.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter herkent en begrijpt wanneer iets een probleem is en denkt na over mogelijkheden om dit op te lossen.	De sporter analyseert de oorzaak van een probleem, bijvoorbeeld door na te denken hoe hij dit zelf eerder heeft ervaren. Hij komt met oplossingen die werken en nuttig zijn.	De sporter kan belangrijke kenmerken van een probleem te identificeren en analyseren. De sporter kiest de best passende oplossing voor het probleem, door het vanuit verschillende benaderingen en invalshoeken te bekijken.

Communiceren	De sporter communiceert doeltreffend met mensen in zijn omgeving. Hij houdt daarbij rekening met wie hij communiceert en wat daarbij gepast is, zowel in zijn verbale als non-verbale communicatie.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3

De sporter brengt informatie over zodat anderen begrijpen wat hij bedoelt, door duidelijk te spreken en goed te luisteren. Wanneer hij hulp nodig heeft, vraagt hij dat aan anderen.	De sporter houdt rekening met wie hij communiceert en zorgt dat wat hij zegt en hoe hij zich daarbij gedraagt gepast is in die situatie.	De sporter kiest bewust wanneer, hoe en met wie hij communiceert, zodat zijn communicatie leidt tot het gewenste resultaat.
Doelgericht werken	De sporter streeft ernaar zijn eigen doelen te bereiken, door middel van een goede verdeling van zijn tijd, inzet en middelen.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter formuleert een haalbaar einddoel en deelt dit op in kleine doelen. Hij maakt een plan hoe hij zijn einddoel wil bereiken en houdt bij of hij op schema loopt.	De sporter doet zijn best om de opgestelde doelen te bereiken. Hij houdt steeds in de gaten of hij op schema ligt om zijn doel te bereiken, door de tussentijdse doelen voor ogen te houden. Wanneer hij niet op schema ligt, stelt hij zijn doelen bij.	Wat de sporter doet, doet hij omdat het ervoor zorgt dat hij zijn doel zal bereiken. Hij kiest voor doelen die uitdagend zijn en laat zich niet uit het veld slaan als andere mensen andere doelen hebben. Hij is creatief in zijn aanpak om zijn doel te bereiken. Het is duidelijk wanneer hij zijn doelen gehaald heeft.

Procesgericht werken	De sporter beschrijft hoe hij een bepaalde handeling of taak wil uitvoeren. De sporter bepaalt hoe hij zijn doelstellingen wil bereiken en houdt bij of hij op schema loopt. De sporter heeft het geduld om zijn doel in kleine stappen te bereiken.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter zoekt uit wat er van hem verlangd wordt en welke stappen hij moet ondernemen om daar te komen. De sporter kan uitleggen waar hij mee bezig is en waarom. De sporter heeft het geduld om deze stappen uit te voeren.	De sporter heeft een eigen aanpak om tot een plan te komen. Hij maakt een inschatting wat de gevolgen zijn van zijn aanpak en staat open voor nieuwe manieren om zijn aanpak te verbeteren.	De sporter heeft overzicht en werkt stap voor stap naar zijn einddoel. Hij heeft geduld in het leerproces en is in staat om te overzien dat sommige acties niet direct resultaat opleveren, maar bijdragen aan een langetermijndoel en -ontwikkeling. De sporter blijft alert hoe hij dit proces kan verbeteren of versnellen.

Beslissingen nemen	De sporter durft beslissingen te nemen door acties te ondernemen of zijn mening uit te spreken. Hij weegt informatie af en hakt knopen door.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3

De sporter denkt goed hoe hij tot een beslissing komt, zodat hij zeker is van zijn beslissing. Hij maakt logische keuzes.	De sporter onderzoekt de situatie en heeft een manier om tot een goede beslissing te komen in verschillende situaties. Hij kan uitleggen hoe en waarom hij tot zijn keuze is gekomen.	In moeilijke en lastige situaties hakt de sporter zelf knopen door. Hij kan uitleggen welke informatie hij had en wat zijn afwegingen waren om tot zijn keuze te komen. Hij heeft het vertrouwen dat hij de goede keuzes maakt om zijn doel te bereiken.
---	---	--

Grenzen stellen en bewaken	De sporter weet hoe hij zich voelt en komt op voor zichzelf en zijn mening. Hij weet wanneer mensen teveel van hem vragen of hij iets niet oké vindt. Hij zorgt ervoor dat anderen niet over zijn grenzen gaan, ook wanneer hij het gevoel heeft dat anderen iets heel graag van hem willen.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter herkent hoe zich hier en nu voelt. Hij kan dat vertellen aan de mensen in zijn omgeving.	De sporter weet hoe hij zich voelt en wanneer mensen te veel van hem vragen. Hij zorgt ervoor dat hij dit communiceert aan andere mensen zodat ze niet over zijn grens gaan.	De sporter zorgt ervoor dat hijzelf en anderen niet over zijn grenzen gaan, ook al ervaart hij druk om dit toch te doen. Hij spreekt mensen erop aan wanneer ze over zijn grens gaan en kan dit ook non-verbaal aangeven door bijvoorbeeld meer afstand te nemen. Hij maakt een plan om te zorgen dat dit niet nog eens gebeurt.

Optimale balans topsport en persoonlijke ontwikkeling	De sporter zorgt voor een optimale balans tussen topsport en overige activiteiten. Hij zorgt dat zijn leefstijl (bijv. voeding- en slaappatroon) bijdraagt aan zijn ontwikkeling en prestatie.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter gaat flexibel om met het zijn van jonge talentvolle topsporter en het combineren van zijn topsport, school en sociale activiteiten.	De topsporter zorgt ervoor dat hij balans heeft tussen zijn topsport en andere activiteiten zoals school, huiswerk en vrienden. Hij zorgt ervoor dat hij kiest voor de juiste voeding en voldoende herstel, zodat hij zich goed kan ontwikkelen.	Ook wanneer de situatie verandert, zorgt de sporter voor een voor hem optimale balans in zijn activiteiten. Hij zorgt er voor dat hij zich ook buiten zijn sport kan ontwikkelen. De sporter volgt nieuwe ontwikkelingen die hem nog beter kunnen

	Waar nodig vraagt hij hulp van mensen in zijn omgeving.	maken in zijn sport, bijvoorbeeld door met andere topsporters en experts te praten.
--	---	---

Presteren onder druk	De sporter is in staat om te blijven presteren onder druk. De sporter is in staat om te gaan met stress en spanning die hij ervaart en ondanks zenuwen een prestatie van zijn niveau te leveren.	
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
De sporter herkent wat stress met hem doet en het lukt hem om rustig te blijven in stressvolle situaties of onder druk.	De sporter blijft zijn taak uitvoeren onder druk of stress. Hij houdt vast aan zijn eigen oordeel en blijft doen wat belangrijk is. Hij herkent wat voor hem stress veroorzaakt en wat daarvan het effect op hem is.	De sporter heeft zijn zenuwen onder controle. Hij analyseert stressfactoren en anticipeert erop, door middel van inzetten van (ontspannings-) technieken.

Overzicht alle competenties per fase.

Leef tijd in jaren	FUN		BASIS fase			Talentherkenning					Talentbevestiging					Elite
	-8	9	10	11	12	RTC					S-1 Jeugd		S-1 Senioren			S
						13	14	15	16	17	18	19	20	21	22+	
Doorzettingsvermogen			1	1	2	3	3									
Zelfvertrouwen			1	1	2	2	2	3	3							
Aanpassingsvermogen				1	2	2	2	3	3							
Aandacht richten				1	2	2	2	3	3							
Plannen				1	2	2	2	3	3							
Reflecterend vermogen					1	2	2	3	3	3						
Probleemoplossend vermogen					1	1	2	2	2	3	3					
Communiceren					1	1	2	2	2	3	3	3				
Doelgericht handelen					1	1	2	2	2	3	3	3				
Procesgericht werken							1	1	2	3	3					
Beslissingen nemen								1	1	2	2	3	3			
Grenzen stellen en bewaken								1	2	2	3	3	3			
Optimale balans persoon & topsport								1	2	2	3	3	3			
Presteren onder druk								1	1	2	2	2	3	3		

22 jaar en ouder: Elite

De laatste fase van de leerlijn is de elitefase. Slechts een klein percentage van de sporters zal deze fase bereiken. Coaches en ondersteuningsteams beschikken over uitgebreide kennis over wat nodig is om hun spelers op het hoogste niveau van de internationale wedstrijden, zoals EK's, WK's en Olympische Spelen, te kunnen laten acteren. Sporters spelen zelf een significante rol in hun ontwikkeling in deze fase.

FILOSOFIE

De sporter is volledig voorbereid (fysiek, mentaal, technisch, strategisch) met het vertrouwen en de attitude dat ze kunnen winnen op het hoogste internationale niveau.

LEIDENDE PRINCIPES

Om sporters de mogelijkheid te geven zich te ontwikkelen en de genoemde vaardigheden te verkrijgen, moet de Elite fase:

- De sporter aanmoedigen zelf-gedreven en gemotiveerd te zijn en verantwoordelijkheid te nemen. Sporters moeten geloven dat ze de beste kunnen zijn.
- Een "geen excuses"-filosofie adopteren en een winnaarsmentaliteit installeren, die perfectie vereist en hard zijn wanneer nodig.
- Het mogelijk maken om met de beste sporters te kunnen trainen.
- Perfectie aanmoedigen in alle aspecten van de performance om succesvol te zijn op internationale wedstrijden, waarbij de olympische cyclus leidend is.
- Alles richten op de optimale prestatie in wedstrijden. Training gedurende de competitieve fase moet wedstrijden simuleren.
- Minimaal een dubbele of drievoudige periodisering (indien nodig) toepassen die specifiek gemaakt is op de internationale wedstrijdkalender en de contextuele realiteit van de sporter.
- Trainingen optuigen richting een complexe integratie van de prestatiebepalende factoren om aan de specifieke wedstrijdvereisten te voldoen.
- Vermoeidheid en rust/herstel monitoren. Regelmatige pauzes kunnen worden toegepast (indien

nodig) om te voorkomen dat de sporter oververmoeid of geblesseerd raakt.

- Putten uit de deskundigheid van personen met verschillende kennis, expertise en ervaringen.
- De sporter leren om als een professionele sporter te leven.

Trainingsuren In deze fase zal de sporter ongeveer tien tot veertien keer per week sporten, waarvan minimaal vier keer per week op de baan.

ROL TRAINER

- De coach is de spil in een team van experts. Het team en de coach analyseren en monitoren alle interventies en programma's in de begeleiding van de sporter en stemmen dit onder leiding van de coach af. De olympische cyclus is hierin leidend.

ROL OUDER

- De rol van de ouders is met name emotioneel ondersteunend. De sporter ontwikkelt zich tot een volledig autonome onafhankelijke persoon.
- Hebben geen directe invloed op het opleidingstraject. Bij vragen kunnen ze altijd terecht bij de sporter of coach.

ROL SCHOOL

- Studie is binnen het opleidingstraject optimaal op topsport afgestemd.

- In de eindfase van de carrière wordt er actief begeleid op leven na de topsportcarrière.

Techniek

Aanleren

In deze fase is het belangrijk dat er veel differentiatie zit in de trainingsvormen zodat tactiek en aanpassingsvermogen zo veel mogelijk getraind worden.

Grips

Alle gripvoeringen worden beheerst door de speler waarbij de speler aan de hand van het type spel zijn voorkeursgrips zal hebben. Het spel gaat sneller en vraagt meer schakelingen tussen intenties en dat vraagt van de speler dat deze makkelijk kan schakelen tussen de verschillende grips.

Slagvaardigheid

De speler beheerst het hele pakket aan slagen uit de leerlijn aan beide zijden recht door en cross. Het aantal fouten dat daarin gemaakt wordt is minimaal en alleen onder druk. De slagen zijn door de jarenlange training en perfectionering zeer gecamoufleerd en worden vooral met vingers en onderarm geslagen.

Voetenwerk

Alle bouwstenen van het voetenwerk worden op hoge snelheid beheerst waardoor aan het raakpunt zo min mogelijk concessies gedaan hoeft te worden. Vanuit de mobiele basis kan te allen tijden verplaatst worden zodat de speler goed en in balans bij het raakpunt aan komt. Het voetenwerk bevat ritme waardoor de speler rustig en gecontroleerd over het veld beweegt en kan versnellen wanneer nodig.

Tactiek

Ruimte, tijd, shuttlebaan

Perfectioneren van keuzemomenten voor tempovariaties. Hierbij blijven de punten op het moment dat de tempoversnelling komt:

- eigen balans
- eigen positie in het veld
- raakpunt van shuttle ten opzicht van het lichaam
- slagkeuze
- positie en balans van de tegenstander

In het perfectioneren van het keuzemoment is belangrijk dat er verbetering blijft komen in de techniek en timing van de schijn- en camouflageslagen.

In dubbelspelen ligt de focus steeds meer op de samenwerking door te letten op de positie van de partner en aan de hand daarvan je slagkeuze op gebied van snelheid en plaatsing maken zodat er geen mogelijkheden en gaten ontstaan voor tegenstanders om de shuttle in te spelen. Op het moment dat de spelers in positie staan kan de keuze voor snelheid worden gemaakt, onder druk is het belangrijk het veld groot te maken en het spel te verleggen.

Positie/racketpositie

In alle spelvormen wordt de focus gelegd op het verder uitdiepen van de uitvoering van het omgekeerde stoplichtprincipe en de gevolgen die het raakpunt en -moment van de tegenstander heeft voor jouw basis en positie, door het op juiste manier hanteren van de mobiele basis ontstaat er flow in het voetenwerk. Spelers herkennen patronen van tegenstanders en anticiperen daarop. De racketpositie, voetenstand en positie in het veld worden aangepast aan de hand van wat de meest logische slagen zijn die komen kunnen in combinatie met je intentie, aanvallend, neutraal of verdedigend spelen.

Servicesituatie dubbelspel

Bewustwording van servicesituaties en leren patronen van tegenstanders te herkennen. Belangrijk hierin is de communicatie tussen beide dubbelpartners en afspraken wie voor welke return gaat. Op juiste manier uitvoeren van voetenwerk/racketvoering na het spelen van de korte service/inrush, oftewel goede positie innemen na service of inrush. Beheersen van voetenwerk/racketvoering na het spelen van een flick. Positie tegenstanders, racketvoering aanpassen en hoeken uitsluiten hierdoor.

Spelvorm

In deze fase is de speler bewust van de eigen speelstijl en de sterke en zwakke punten die daarbij horen. Aan de hand daarvan blijft de speler verder ontwikkelen door de sterke punten verder uit te breiden. Tijdens trainingen wordt het tactisch concept als leidend gezien. Blijven ontwikkelen van variatie is deze fase de sleutel om onvoorspelbaar te blijven voor tegenstanders. Spelers nemen initiatief in het spel aan de hand van voorkeurslagen van een tegenstander en eerder geleerde principes bij het inspelen van een shuttle anticiperen op de volgende slag van de tegenstander. Wedstrijden van de speler en potentiële tegenstanders worden geanalyseerd en op trainingen wordt ingegaan op verbeterpunten die uit wedstrijden worden gehaald, waarbij laatste ontwikkelingen van de spelvorm altijd mee worden genomen. Naast het blijven perfectioneren van de eigen speelstijl en slagen worden ook de andere speelstijlen getraind om voldoende opties te hebben om iedere tegenstander uit te kunnen dagen en de zwakke plekken naar boven te laten komen. Er is naast het beeld

van het eigen spel met sterke en zwakke punten veel kennis van de vaste patronen en sterke en zwakke punten van de tegenstanders. Er gaat binnen wedstrijden veel aandacht naar het verloop van de punten. Wat heeft de tegenstander tot nu toe gedaan en wat is daarmee de volgende keer zijn keuze? Zodra de tegenstander antwoord heeft op het spel, moet er geschakeld worden.

Fysiek

De volgende stappen in het deel fysiek moeten vanuit NOC*NSF nog worden ontwikkeld door de embedded krachttrainers op Papendal. De eerste ze fasen zijn vooral gericht geweest op de algemene fysiek training zodat spelers die binnen komen en intern gaan trainen meteen aan kunnen sluiten bij het programma. De speler kiest in zijn carrière nu definitief voor de (badminton)sport en daarom zullen de 7^e en 8^e fase meer badmintonspecifiek zijn om het bewegen op de baan te verbeteren en ondersteunen.

Prestatiegedrag

In de elite fase worden alle competenties al beheerst en worden deze toegepast om jezelf te blijven ontwikkelen als topsporter.