

Van shuttle tot smash!

Basisboek badminton

Ine De Clerck en Piet Benoit

Acco Leuven / Den Haag

Inhoud

	Woord vooraf (1)	11
	Woord vooraf (2)	13
	Woord vooraf (3)	15
	Verantwoording	17
	Dank aan	21
	Inleiding	23
	Iconen	25
	Wegwijs op een badmintonveld	27
Hoofdstuk 1	Basistechniek	29
	1.1 Inleiding	29
	1.2 Enkele basisbegrippen van de slagtechniek	29
	1.2.1 Forehand	30
	1.2.2 Backhand	30
	1.2.3 De basisgrepen	31
	1.2.4 De basishoudingen	39
	1.3 De twee slagfamilies	45
	1.3.1 Familie van de rotatieslagen	46
	1.3.2 Familie van de extensieslagen	49
	1.4 Overzicht: grepen, houdingen en slagfamilies aan elkaar gelinkt	51

Hoofdstuk 2	Slagtechniek	53
2.1	Inleiding	53
2.1.1	Het vliegtraject van de basisslagen	53
2.1.2	Bespreking van de basisslagen	55
2.2	Familie van de rotatieslagen	57
2.2.1	Slaggewenning bij de rotatieslagen	57
2.2.2	Lobservice	65
2.2.3	Forehandclear	74
2.2.4	Forehandsmash	89
2.2.5	Rotatielob en de backhandclear	95
2.3	Familie van de extensieslagen	96
2.3.1	Slaggewenning bij de extensieslagen	96
2.3.2	Korte backhandservice	100
2.3.3	Flickservice (backhand)	107
2.3.4	Netdrop (forehand/backhand)	112
2.3.5	Extensielob (forehand/backhand)	121
2.3.6	Aftikken/push (forehand/backhand)	129
2.3.7	Korte en verre verdediging (forehand/backhand)	136
2.3.8	Korte forehandservice	143
2.4	Familie van de combinatieslagen	143
2.4.1	Forehanddrop	144
2.4.2	Speedminton/drive (verdediging)	149
Hoofdstuk 3	Voetenwerk	157
3.1	Voetenwerk aanleren: hoe doen we dat?	157
3.2	Onderdelen van een voetenwerkpatroon	160
3.3	De overgangen tussen de houdingen	160
3.3.1	Van basis-afwachtingshouding naar dakhouding (en omgekeerd)	161
3.3.2	‘Van basis-afwachtingshouding naar schermhouding (en omgekeerd)	161
3.3.3	Van schermhouding naar dakhouding	162
3.3.4	Van servicehouding naar basis-afwachtingshouding	163
3.3.5	Van serviceontvangsthouding naar dakhouding	163
3.3.6	Tips en oefenvormen	163
3.4	Voetenwerk voor beginners: basisvoetenwerk op een half veld	165
3.4.1	Start van de beweging: voorspanningssprong/split step/stempel	166
3.4.2	Bewegen naar de shuttle: schuiven	167
3.4.3	Bewegen tijdens het slaan: uitvallen op het voorveld en instappen op het achterveld	168
3.4.4	Bewegen terug naar de basis: stappen (‘stap – stap – stempel’)	169
3.4.5	Oefeningen voor het basisvoetenwerk op een half veld	172

	3.5 Uitbreidingsvoetenwerk: van half veld naar volledig veld	176
	3.5.1 Start van de beweging: aangepaste stempel	176
	3.5.2 Beweging naar de shuttle	179
	3.5.3 Bewegen tijdens het slaan: wisselsprong en onderscheppingsprong	182
	3.5.4 Bewegen naar de basis	189
Hoofdstuk 4	Tactiek	191
	4.1 Wat is tactiek?	191
	4.2 Tactiek enkelspel	192
	4.2.1 Tactiek voor de beginnende speler op een half veld: shotselectie!	192
	4.2.2 Tactiek voor de beginnende speler op een volledig veld: het tactische A-B-C!	197
	4.2.3 Tactiek enkelspel aanleren	202
	4.3 Tactiek dubbelspel	208
	4.3.1 Filosofie van het dubbelspel	208
	4.3.2 De basisopstellingen in dubbelspel	208
	4.3.3 Tactiek dubbelspel aanleren	214
	4.4 Tactiek gemengd dubbel	230
Hoofdstuk 5	Methodische opbouw voor enkelspel	231
	5.1 Spelen staat centraal!	231
	5.2 Opbouw via wedstrijdvormen: de spelconcepten	231
	5.3 Handleiding bij de spelconcepten	232
	5.4 De vijf spelconcepten	234
	5.4.1 Spelconcept 1: backhandextensieslagen op het voorveld	234
	5.4.2 Spelconcept 2: introductie van de forehandrotatieslagen	240
	5.4.3 Spelconcept 3: speedminton op het middenveld	246
	5.4.4 Spelconcept 4: opwaarts-neerwaarts	251
	5.4.5 Spelconcept 5: aanval van op het achterveld	257
Hoofdstuk 6	Badminton aanleren ... hoe doe je dat?	263
	6.1 Inleiding	263
	6.2 Leidraden om te leren bewegen	263
	6.2.1 Differentieel leren	264
	6.2.2 Leren met externe focus	264
	6.2.3 Foutloos leren	265
	6.2.4 Impliciet leren/expliciet leren	267
	6.2.5 Beeldspraak	268
	6.3 Het verloop van een les/training badminton (lesvoorbereiding)	271
	6.3.1 Opwarming	272

6.3.2	Inslaan	273
6.3.3	Wedstrijdvorm	273
6.3.4	Technische oefenvorm(en)	274
6.3.5	Resultaatsvorm(en)	275
6.3.6	Wedstrijdvorm(en)	275
6.4	Word de organisatiemanager van je badmintonles!	277
6.4.1	Veiligheid in de badmintonles	278
6.4.2	Unishuttle en multishuttle	279
6.4.3	Actieve leertijd verhogen	282
6.4.4	Differentiatie	286
6.4.5	Wat met grote groepen en weinig plaats?	288
6.4.6	Zelfstandig en samenwerkend leren in een badmintonles of -training	292
6.5	Evalueren als motor voor je lesgebeuren	294
Hoofdstuk 7	Badmintonse opwarmingsvormen	297
7.1	Inleiding	297
7.2	Specifieke opwarmingen	299
7.2.1	Oefeningen voor opwarmingen bij het thema rotatieslagen	300
7.2.2	Oefeningen voor opwarmingen bij het thema extensieslagen	304
7.2.3	Oefeningen met nadruk op voetenwerk	306
7.3	Opwarming met spelvormen	310
7.3.1	Voorbeeld 1: Shuttletje-verlos	310
7.3.2	Voorbeeld 2: je geld of een shuttle!	310
7.3.3	Voorbeeld 3: de getikte tikker	310
7.3.4	Voorbeeld 4: Boem en weg!	311
7.3.5	Voorbeeld 5: badmintonbaseball	311
7.3.6	Voorbeeld 6: badmintongolf	312
7.3.7	Voorbeeld 7: lijnentikkertje	312
7.3.8	Voorbeeld 8: reactiesnelheid	313
7.3.9	Voorbeeld 9: zonespurt	313
7.3.10	Voorbeeld 10: dassenjacht	313
7.3.11	Voorbeeld 11: staartikkertje	314
7.3.12	Voorbeeld 12: boksen	314
7.3.13	Voorbeeld 13: pik-tik-mikspel	314
7.4	Opwarmingen en inslaan	315
7.5	Opwarmingen in functie van atletische vaardigheden	316
Hoofdstuk 8	Toernooivormen en andere leuke evenementen in badmintonland	317
8.1	Inleiding	317
8.2	Toernooivormen	317

8.2.1	Keizertoernooi	317
8.2.2	Laddertoernooi	318
8.2.3	Poulettoernooi	319
8.2.4	Toernooi met rechtstreekse uitschakeling	320
8.2.5	Combinatievormen	321
8.2.6	Run around the clock	321
8.3	Wedstrijden met opdrachten	322
8.3.1	Zoek de geheime zin en vind de verborgen schat	322
8.3.2	Pokerbadminton	322
8.3.3	Badminton is troef	323
8.3.4	Verdeel en heers	323
8.3.5	De gekke coach	323
8.3.6	Geheime code of de 'codekraker'	324
8.3.7	Het scorebord op zijn kop	324
8.3.8	Mini-interclub	324
8.3.9	De onverwachte tegenstrever	325
8.3.10	Snuisterijtoernooi	325
8.4	Alternatieve wedstrijdvormen	326
8.4.1	Vierhoekenwedstrijd: koning en slaaf!	326
8.4.2	De zeven zones, de vier zones	326
8.4.3	Molentje ('doorlopertje')	327
8.4.4	The winner takes it all	328
8.4.5	Dobbelstenentoernooi	329
8.5	Badminton met de feestmuts op	329
8.5.1	Badminton Fancy-Fair	329
8.5.2	Badmintonquiz	330
8.5.3	Verkleedbadminton	330
8.5.4	Handicapttoernooi	331
8.5.5	Doe de jongleertest	331
8.5.6	Badmintoninstuiven voor nieuwe leden	332
	Bijlage	333
	Addendum: een extra schat aan informatie op Sofia	334
	Index	335