

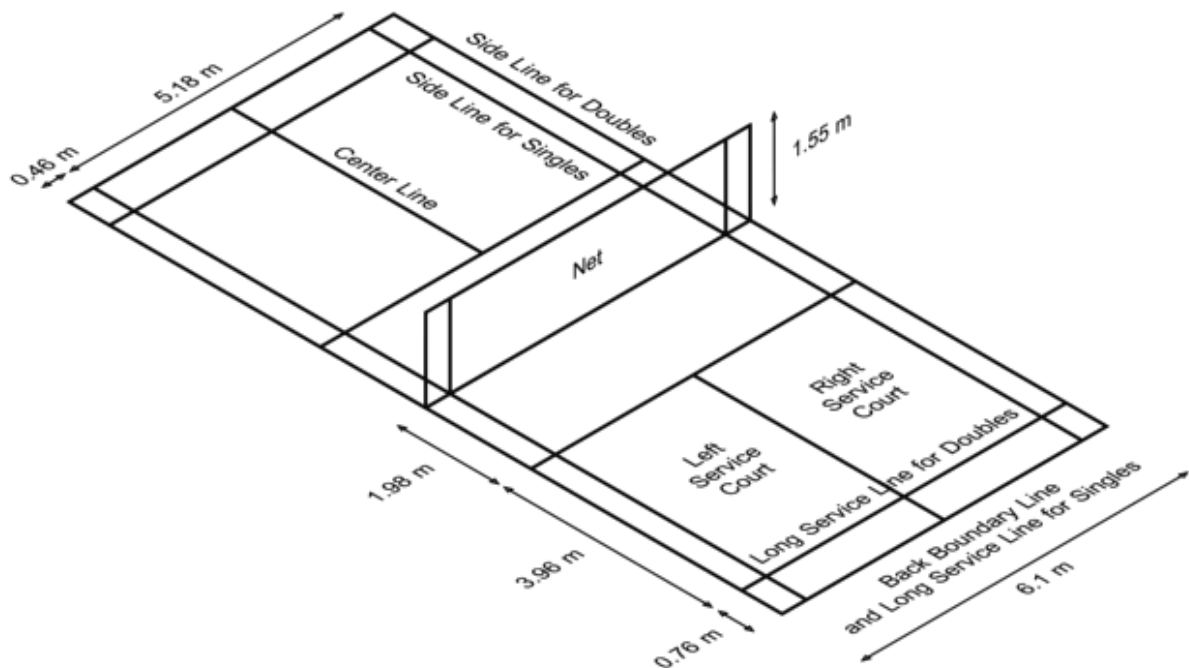


## Badminton Spelen bij BC Portland

Leuk dat je geïnteresseerd bent in het spelen van badminton.

Badminton is de snelste racketsport in de wereld en kan gespeeld worden door jong en oud en op alle niveaus. Bij Badminton Nederland zijn binnen alle regio's veel verenigingen aangesloten waarbij het spelen van badminton gefaciliteerd wordt en op alle niveaus ondersteund wordt. De sport kan gespeeld worden door jeugd, recreanten en door wedstrijdspelers. Badminton wordt binnen in sporthallen gespeeld, met een racket en een shuttle. Afhankelijk met hoeveel personen u op de baan staat, speelt u een zogenaamd enkelspel of een dubbelspel. Bij een wedstrijd in de vorm van een enkelspel wordt 1 tegen 1 gespeeld en in het dubbelspel 2 tegen 2.

Het speelveld Het badminton speelveld ziet er als volgt uit:



Speelveld

Hierbij is links in grijs aangegeven het speelveld bij een dubbelspel waarbij het donkergrijze gedeelte ("kort en breed") een serveervak markeert. Rechts geeft in grijs het veld bij een enkelspel aan waarbij donkergrijs eveneens een serveervak ("lang en smal") markeert.

Badminton gaat, net als ieder ander spel, om het scoren van punten.

De puntentelling gaat volgens het 'rally-point' systeem. Dit betekent dat voor elk gescoord punt direct een punt wordt verkregen. De speler die het laatste punt gescoord heeft mag de shuttle weer in het spel brengen ('serveren'). Bij aanvang van een wedstrijd wordt er getost om te bepalen wie er als eerste mag serveren. Een mannensingle, vrouwensingle, mannendubbel, vrouwendubbel en gemengd dubbel wordt gespeeld tot 21 punten. Heeft een speler als eerste de 21 bereikt, dan heeft men een game gewonnen. Een game dient met minimaal 2 punten verschil gewonnen te worden. Indien dit niet het geval is (bijvoorbeeld bij een stand van 21-20) wordt er net zolang doorgespeeld totdat er 2 punten verschil is, maar uiterlijk totdat een van beide spelers als eerste de 30 punten heeft bereikt (30-29 kan dus voorkomen).

Doel van het spel is het winnen van 2 games.

Naast direct scoren kunnen ook punten worden gewonnen door fouten, die door de tegenstander worden gemaakt. Men maakt een fout indien: -de shuttle binnen het eigen speelveld op de grond valt, -de shuttle buiten het veld van de tegenpartij wordt geslagen (onder het net door, tegen de zijmuur of tegen het plafond is eveneens fout), -de shuttle geslagen wordt voordat deze het net is gepasseerd; -de shuttle door beide partners (van een dubbel/mix) wordt aangeraakt of -de shuttle buiten het serveervak wordt geslagen tijdens het serveren. Overigens, een service die via het net binnen het serveervak valt is dus wel degelijk een punt!

Serveren:

De opslag Serveren, het in het spel brengen van de shuttle, wordt gedaan met een onderhandse slag, dat wil zeggen het blad van het racket dient bij het raken van de shuttle duidelijk onder de hand die het racket vasthoudt te zijn. De serverende speler dient in zijn eigen servicevak te staan en de shuttle in het diagonaal er tegenoverliggende vak te slaan.

De Techniek

Mentaliteit en wedstrijdinstelling:

Badminton is en blijft een 'raar' spelletje. Hoe gek het ook moge klinken, maar een stukje psychologie vóór en tijdens het spel speelt een aanmerkelijke rol. Het kan voorkomen dat je verliest van een op papier mindere tegenstander door verkeerde wedstrijdinstelling. Gedeeltelijk ligt dat aan je eigen karakter, maar ook aan een aantal, dat in je voordeel zijn te beïnvloeden. Ik zet ze graag voor jullie op een rijtje en hoop dat jullie er je voordeel mee kunnen doen.

Badmintontip 1. Voor de wedstrijd.

Laat in godsnaam je dure merkkleding en je tientallen badmintonrackets thuis. Ook je elegante en feilloos ogende loopje en nietsontziende houding. Het is de kat op het spek binden. Een gulden regel binnen badminton is relaxed en spanningsloos spelen. Als een speler het idee heeft niets te verliezen,

dan heb je al snel een taaie tegenstander voor je neus staan. Dit geldt voor vele sporten, zo ook bij badminton. Doe normaal of liever nog speel de 'underdog'.

### Badmintontip 2. Inslaan

Tijdens het inslaan moet je er voor zorgen dat je lichaam op temperatuur raakt en alle spieren lekker los zijn. Zorg er voor dat je het juiste gevoel krijgt met de snelheid van de shuttle en, bij uitwedstrijden, de omstandigheden van de voor jouw onbekende sporthal. Laat vooral niet zien hoe goed je bent in bepaalde slagtechnieken. Dat is namelijk precies wat een slimme tegenstander wil weten. Een uiterst harde en goed geplaatste forehand, maar een beduidend mindere back-hand tijdens het inslaan. Je raadt het al...! Dat wordt pijn lijden. Frivole trucjes aan het net, maar geen fatsoenlijk voetenwerk...? Je rent je wezenloos. Forget it.

### Badmintontip 3. Omkering van de wet van arrogantie

De meeste tegenstanders kunnen het gewoonweg niet laten om al hun slagenarsenaal te laten zien. Ook zijn er tegenstanders die het genoeg hebben je alle hoeken van het veld te laten zien tijdens het inslaan. Trap daar niet in. Je wordt er gruwelijk moe van en dit soort onsportieve gedragingen moeten gepareerd worden met onderkoelde maar faire vermaningen dat je graag even wilt warm slaan. Ondertussen kook je al van binnen. Probeer deze emotie in je voordeel te gebruiken. De mooiste psychologische truc die ik ooit heb geleerd en toegepast wil ik graag met jullie delen. Voor de gevorderden een bekend fenomeen. Je kent dat wel. Tegenstander met een hip trainingspak, een schitterend geknipt kapsel en tal van dure badmintonrackets in zijn/ haar gesponsorde badmintontas, loopt de baan op om jou, jij minderwaardige boerenpummel, een lesje te leren.

Het ziet er allemaal slecht voor je uit.

De wijze hoe je tegenstander zijn schijnslagen laat zien. Zijn voetenwerk fenomenaal voor de disco, populair zwaaiend naar de bezoekers op de tribune. Je voelt je steeds kleiner worden, toch? Laat je niet gek maken, dit kan uitstekend in je voordeel werken. Maar pas op, je weet nog steeds niet wie je werkelijk voor je hebt staan. Het meest ideale wat je nu kan overkomen, is het volgende. Je slaat je warm met je tegenstander en bij de eerste de beste mogelijkheid smasht hij gruwelijk hard de shuttle voor je voeten. Wederom niets aan het handje, maar hier haal je meteen even een klein voordeeltje. Niet te overdreven natuurlijk, maar laat alvast een beetje merken dat je geen kans maakt en dat je danig onder de indruk bent van zijn kwaliteiten. Sterker nog, in het vervolg van het inslaat doe je bijna alles verkeerd wat er maar verkeerd kan gaan. Je slaat mis, je slaat in het net, je loopt niet goed, je bent te laat. Je strooit al het zand wat je hebt in de ogen van deze tegenstander. Want laten we eerlijk zijn. Het ziet er allemaal niet best uit voor je. De houding van je tegenstander wordt alsmaar arroganter en onderschatting druipt langs zijn hele lichaam af.

### De eerste set!

Hoe weet je nu of jou 'act' het gewenste resultaat oplevert en in je voordeel gaat werken? Het kan bijna niet anders, maar je tegenstander verliest zijn geduld aan je geklungel en vraagt veel te vroeg om te beginnen met de wedstrijd. Stem hier altijd mee in. Je bent al warm genoeg als het goed is. En nu komt het grote moment waar alles mee valt of staat. Je gooit werkelijk alles in de strijd wat je in je hebt. Meteen vanaf het begin van de eerste set. Niet inhouden, niet te voorzichtig, maar 100% vlammen.

De tegenstander weet niet wat hem/ haar overkomt, de aanverwante bezoekers op de tribune trouwens ook niet. Gebruik dit gezichtsverlies in je voordeel. Als het allemaal mee zit, sta je in no-time op een ruime voorsprong voordat de tegenstander beseft hoe de zaken ervoor staan. De nerveus geworden tegenstander kan zijn/haar eerste set op zijn/haar buik schrijven. Uitgaande dat je het voor elkaar hebt gekregen om je op papier betere tegenstander de eerste set af te snoepen, wacht je, zolang als reglementair mogelijk, om de tweede set te beginnen. Waarom? Allereerst krijgt iedereen de kans om je tegenstander aan te spreken over zijn wanprestatie tegenover zo'n boerenpummel (deze status stijgt alleen maar). Ten tweede stijgt de spanning voor je tegenstander omdat er op dat moment niets gebeurt. Je tegenstander wil niets liever dan zo snel mogelijk de boel weer recht te zetten. Zorg dat deze spanning en dit ongeduld stijgt door zolang mogelijk tijd te rekken. Let wel op dat je niet teveel afkoelt natuurlijk.

#### De tweede set

Je weet dat je tegenstander nu helemaal gebrand is om je alle hoeken van het veld te laten zien in deze tweede set. Perfect. Afhankelijk hoe sterk (mentaal en fysiek) je tegenstander daadwerkelijk is, laat hem maar zijn gang gaan. Spaar je krachten in de beslissende derde set. Je kent nu zijn sterke en zwakke punten uit de eerste set. Hoe gemeen het ook moge zijn, speel constant en dan bedoel ik ook constant op zijn meest zwakke plek zover dat mogelijk is. Voor vele tegenstanders is dat de hoge clear richting de back-hand. Maak hem moe en gefrustreerd door de hele tijd op deze plek de shuttle te slaan.

Veelal heeft een tegenstander twee oplossingen voor deze zwakke plek. Hou daar rekening mee en hou de shuttle zolang mogelijk in het spel. Zorg er ook voor dat het spel snel hervat wordt na de slagenwisseling. Zorg ervoor dat je zo min mogelijk onnodige fouten maakt. Of hou de rally's lang en maak je tegenstander conditioneel kapot. Het zou natuurlijk mooi zijn dat je toch de tweede set te pakken krijgt, maar laten we uitgaan dat je een beslissende derde set moet spelen.

De derde set, De sensatie hangt in de lucht.

Ondanks je verloren tweede set en het nadelige gewin qua moraal van je tegenstander, sta je er stukken beter voor dan het begin van de eerste set. Als je bovenstaande exact hebt gevolgd en uitgevoerd zijn twee zaken een feit.

#### Feit 1:

Tegenstander heeft eerste set verloren, tweede set gewonnen weliswaar maar daar moest wel gruwelijk hard voor gewerkt worden. In de derde set heb jij het initiatief en het psychologisch voordeel. Jij bepaalt wat er op de baan gebeurt ongeacht je badmintonkwaliteiten. Nu is het jouw beurt weer om vol gas te geven wederom. Be cool and be a killer. In ieder geval zijn je kansen voor een enorme sensatie ruim gestegen. En ook al zou je deze derde set toch verliezen, dan nog heb je een bevredigend gevoel overgehouden. Beter dan je best doen, is er niet.

Kortom samengevat:

Ik heb vele wedstrijden gewonnen van tegenstanders die normaal gesproken veel beter zijn dan ik. Maar een mens is ook maar een mens en soms kun je daar nuttig gebruik van maken. Wie nu nog

zegt dat badminton een sport is voor softies en watjes zou toch maar eens een racket ter hand moeten nemen. Laat je niet gek maken en BE COOL! Badminton en winnen

Geen killersinstinct ( door Toon Gerbrands )

Topsport kenmerkt zich door winnen en verliezen. Om te willen winnen moet je trainen én bepaalde persoonlijkheidseigenschappen hebben. Vooral bij dit tweede punt liggen de zwakheden van de Nederlander. Vraag het aan buitenlandse coaches die in Nederland werken en we worden keihard met de feiten geconfronteerd. In een artikel gaven zij een aantal typeringen van de Nederlandse topsporter: Nederlanders hebben geen killersinstinct, ze durven nooit ergens voor het volle honderd procent achter te staan, ze durven niet uit te stralen dat zij goed zijn, en ze relativieren en discussiëren heel veel.

Tot zover de ervaringen van de buitenlandse coaches.

Het zijn veel herkenbare zaken. Immers als een Nederlandse topsporter roept dat hij wereldkampioen gaat worden, wordt dat als arrogant gezien. De pers zal deze topsporter in dat geval zeker tot op het bot fileren. In Amerika is het heel normaal als je roept dat je de Olympische Spelen wilt halen en daar gaat strijden voor een gouden medaille. In dat land wordt falen gezien als de volgende stap naar succes. De meeste Nederlandse topsporters beëindigen gedesillusioneerd hun carrière. Tot in het bejaardenhuis wordt deze uiteindelijk traumatische ervaring meegenomen.

Winnen is een houding, die intrinsiek in een sporter moet zitten.

Een echte winnaar veegt ook zijn neefje van vier van het dambord. Winnen doe je altijd en niet alleen wanneer het uitkomt. Deze benadering zal veel weerstand oproepen in de 'normale' maatschappij. Immers in de 'normale' maatschappij gelden heel andere waarden, die ver afstaan van de principes van winnen, zoals: compassie, consensus, voorzichtigheid en begrip voor elkaar. Een winnaar kan hier niks mee.

Om te kunnen presteren moet je de grenzen durven te zoeken.

Het vervelende hiervan is dat de negatieve kanten van deze benadering niet door de maatschappij worden geaccepteerd. We willen wel de plussen zien, zoals passie en doorzettingsvermogen, maar de minnen accepteren we niet. Een echte winnaar zal namelijk ook wel eens gedrag vertonen dat de grens overschrijdt, zoals het beïnvloeden van een scheidsrechter, het uitschelden van medespelers of egoïstisch en soms asociaal gedrag. Deze minnen krijg je cadeau bij de plussen van een intrinsiek gemotiveerde winnaar.

Als je de Nederlandse bevolking uitzet in een grafiek volgens het principe van de zogenaamde Gausskromme, dan bevinden topsporters zich aan de zijkant. Dit betekent dat ze niet behoren tot de gemiddelde afspiegeling van de bevolking en slechts in beperkte mate zijn te vinden. Zoek je een topsporter met winnaar instelling, dan wordt de zoektocht nog beroerder. Een intrinsiek gemotiveerde winnaar zal zeldzaam zijn in Nederland. Voeg daarbij de negatieve eigenschappen die bij dergelijke sporters horen en het is duidelijk dat de Nederlandse samenleving hen niet kan begrijpen.

Een componist wordt meestal pas na zijn dood gewaardeerd.

Een winnaar valt deze eer zelfs niet te beurt. Een man als Edgar Davids valt in deze categorie; bij AZ denk ik zelfs aan Barry van Galen, over wie iedereen een mening heeft. Ik ken slechts één winnaar, die ook nog als positief door de Nederlanders wordt ervaren, en dat is Pieter van den Hoogenband. Voor hem is op de Gausskromme zelfs geen plaats. Maar ook voor hem dreigt de hoon, als hij een keer geen tijd heeft om een handtekening te zetten. Nederlanders begrijpen de winnaar niet!

Inzet:

Het lijkt een herhaling en dat is het eigenlijk ook. Eén van de voorwaarden om topsporter te kunnen zijn en blijven is: leven voor je sport. Voor jeugdspelers valt dat niet altijd mee, want ze moeten ook nog naar school, en hebben ook nog te maken met andere hobby's, vrienden en vriendinnen. Toch komen topspelers op jonge leeftijd al snel voor een keuze te staan (vaak samen met de ouders): Wil ik alles er uit halen en wat moet ik daar dan voor doen en voor laten.

Enkele eisen:

Hard trainen adviezen van je trainer opvolgen tijd nemen voor je studie, maar er ook rekening mee houden dat topsport niet altijd samengaat met topstudie (hoewel er een heel aantal topsporters zijn die ook een topstudie hebben afgerond of die de studie nog volgen) tijd nemen voor andere hobby's, maar niet ten koste van je "topsport". Goed overleg met jezelf, je trainer en je ouders kan helpen om een goede balans te vinden. Af en toe iets anders dan je eigen sport, kan de "geest" fris houden. Topsport kost tijd: rusten, trainen, reizen, wedstrijden in competitie en toernooien, etc. Al op jonge leeftijd ben je gauw 5-6 dagen op de een of andere wijze met badminton bezig. Topsporter wordt je ook niet wanneer je maar 3-4 dagen met je sport bezig bent, althans: geen wereldtopper. Overleg met je trainer hoe je je trainingstijden en -momenten zo goed mogelijk kunt invullen.

Tenslotte:

Baantraining moet leuk zijn (mag je eisen van je trainer), maar moet wel gericht zijn op het steeds beter worden en willen worden. Dat betekent dat je tijdens de training de concentratie op moet kunnen brengen om 100% te kunnen presteren/trainen. Op de trainingen van BC Portland wordt hierop het komende seizoen strakker en strenger geselecteerd.

Kortom:

Topsport kost je iets, maar je krijgt er ook heel veel voor terug. En het kan toch ook niet zo zijn dat we straks alleen nog maar spelers naar Nederland gaan halen die voor ons op de Olympische Spelen hun best doen, we hebben toch zelf ook voldoende talent en motivatie in huis om de top te halen?

De Training:

Training en energie Om te kunnen badmintonnen heeft het lichaam energie nodig. Er wordt onderscheid gemaakt tussen drie verschillende energiesystemen, waardoor spieren in het lichaam hun werk kunnen verrichten bij het slaan, lopen, springen, etc.

Alactische anaerobe energievorming:

Energie wordt gevormd uit stoffen in het lichaam, zonder dat er zuurstof nodig is.

De activiteiten die hiermee mogelijk worden, kunnen slechts 10-20 seconden worden volgehouden. Alactisch betekent dat er geen melkzuur vrijkomt, een stof die mede verantwoordelijk is voor een vermoeidheidsgevoel.

Lactische anaerobe energievorming:

Energie wordt gevormd zonder zuurstof en er komt een stof vrij (melkzuur) die zorgt voor vermoeidheid. Die vermoeidheid treedt op na 10-20 seconden (bij maximale inspanning).

Aerobe energievorming:

Energie wordt gevormd met zuurstof. Deze energievorming komt pas op gang na 1-2 minuten. Indien de inspanning te groot wordt, gaat dit weer over in anaerobe energievorming, waardoor melkzuur vrijkomt. Bij deze energievorming wordt gebruik gemaakt van koolhydraten of vetten (marathonlopers bijvoorbeeld). Uit allerlei onderzoeken blijkt dat badmintonners vooral gebruik maken van de eerste vorm van energie: alactisch, anaeroob. De meeste rally's duren immers niet langer dan 10 seconden.

Tussen de rally's door wordt de energievoorraad weer aangevuld. De andere twee vormen van energievorming zijn wel van belang. Een totale wedstrijd duurt immers veel langer dan 10 seconden. Alle energiesystemen kun je trainen/verbeteren. De eerste train je vooral door met een hoge inspanning van korte duuroefeningen te doen.

De tweede train je door deze oefenvormen net iets langer vol te houden (15-30 seconden).

De laatste train je door inspanning van nog langere duur.

De ideale combinaties van deze trainingvormen zijn afhankelijk van o.a. de speler, tactiek, getraindheid, tijd van het seizoen en het oog van de meester (de trainer). Energiedrankjes (informatie van Hans van Cuijk, sportarts) De mens is te vergelijken met een machine. De spieren zijn de motor, bloed en vaten vormen de brandstofleiding en het hart is de brandstofpomp.

Tot de brandstoffen behoren:

Koolhydraten Suikers (fruit, vruchtensap, sportdrink) Zetmeel (brood, pasta, aardappels) Vetten Eiwitten (bouwstoffen van spieren, liever niet gebruiken als brandstof) De suikers zijn snel beschikbaar en opneembaar, maar minder gezond.

Zetmeel is minder snel opneembaar, maar wel gezonder. Vocht is belangrijk bij presteren. Zodra je 1 a 2% vocht verliest (ca. halve liter) wordt je prestatie minder, dus moet je vocht regelmatig aanvullen. Vocht verlies je vooral door te zweten. Bij prestaties langer dan 45 minuten, moeten ook de brandstoffen worden aangevuld. Tijdens inspanning kun je het beste snel opneembare brandstoffen (suikers) nemen. Liever drinken dan eten dus.

De snelheid waarmee suikers worden opgenomen wordt bepaald door de concentratie Koolhydraten. Ideaal is: 60-80 koolhydraten per liter vocht.

Koolhydraten aanvullen:

Tijdens inspanning; Drinkje met 60-80 koolhydraten per liter vocht (snelle brandstoffen)

Na inspanning:

Snel goede koolhydraten aanvullen (dus zetmeel, bijvoorbeeld de zogenaamde snack: rijpe banaan, ontbijtkoek, ligakoek, sultan, eierkoek, steeds in combinatie met water) dus geen wortels/komkommers e.d.

Voorbeelden van dranken:

Achter elk drankje staat:

Koolhydraten//Energie(Kilojoules)//Energie(Kilocalorieën)

AA High Energy---165//2810//670 , Extran Energy---151//2550//600 , Dubbel Fris---100//1790//420 , Extran Fresh---79//1310//310 , Limonade siroop(1/10)---79//1310//310 , Dubbel Fris light---32//590//140 , Coca Cola light---0//8//2

Op basis van bovenstaande kun je dus zelf je keuze maken.

Tijdens inspanning dus het liefst Extran Fresh of Limonade siroop.

Uitleg van de dynaband oefeningen:

Voorbeeld van een kracht/coördinatie training 1 a 2x per week het onderstaande programma thuis uitvoeren: (afhankelijk van de inhoud van de rest van je trainingsweek, dus te overleggen met je trainer)

Beenspieren

3 series, 20 herhalingen, knipbuigen

3 series, 15 herhalingen, uitvalpas (links en rechts)

3 series, 12 herhalingen, hurksprongen Rompspieren

3 series, 25 herhalingen, rechte crunch (buikspieren)

3 series, 20 herhalingen, schuine crunch

3x20 seconden "planken" (steunen op ellebogen en tenen)

3 series, 10 herhalingen, super(wo)man Snelheid (agitatie oefeningen) voeten voor-voor achter-achter

3 series van 15 seconden twee voeten voor achter springen

3 series van 15 seconden snelle wisselsprong

3 series van 15 seconden jumping-Jacks

3 series van 15 seconden Armen



3 series opdrukken, 70% van het maximum aantal herhalingen dat je zelf kunt.

De exacte inhoud van bovenstaande training is afhankelijk van leeftijd, fitheid, motivatie, doelgroep. Dus niet zomaar kopiëren, maar nadenken over de doelstelling van de training.

Training en inzet:

Internationale Topsport is slechts voor weinige sporters weggelegd. Sporters zien vaak niet duidelijk hoeveel energie ze moeten steken in het trainen om ooit die top te kunnen halen. Vele factoren bepalen of je de top haalt. Veel van die factoren kun je niet beïnvloeden (trainers, ouders, weersomstandigheden, ongeluk, e.d.), maar een aantal factoren kun je ook wel beïnvloeden. De belangrijkste factor is het vinden van de optimale balans tussen training en rust. In Nederland is het voor veel badmintonners niet eenvoudig om voldoende trainingsbelasting te krijgen. En als je al voldoende belasting krijgt, heb je vaak nog te maken met meerdere trainers, en wordt het lastig om de belasting van de verschillende trainingen op elkaar af te stemmen.

De tip luidt dan ook:

Wijs als speler (badminton is vooral een individuele sport) indien nodig een trainer aan die jouw programma bepaalt (indien een bond of steunpunt dat niet voor je doet) en in de gaten houdt. Zorg daarnaast voor voldoende trainingsuren (in en buiten de zaal), indien dat niet voor je geregeld wordt. Training die je bijvoorbeeld prima zelf kunt uitvoeren zijn de fysieke trainingen aan de hand van een programma van je trainer. De ervaring leert dat veel sporters wel genoeg talent hebben, maar een gebrek aan wil en inzet om het talent om te zetten in topprestaties ("training is te vroeg", "trainer is niet goed", "de bond regelt niet", "communicatie is niet goed"). De klagers zijn meestal de spelers die de top net niet hebben gehaald of gaan halen.

Training en overbelasting:

Zeker in deze fase van het seizoen ligt overbelasting van spelers op de loer. In de perioden waarin gepiekt moet worden (nationale jeugdkampioenschappen) is de balans tussen belasting en belastbaarheid van spelers wel eens zoek.

Overbelasting herken je o.a. aan:

Kleine blessures en pijntjes (aan bijvoorbeeld pezen en gewrichten) speler kan zich slechter concentreren speler maakt regelmatig onnodige fouten tijdens het trainen/wedstrijden speler ziet bleek, transpireert meer speler slaapt slechter, is meer geïrriteerd, eet slecht.

De meest eenvoudige oplossing is: RUST.

Dat wil natuurlijk niet zeggen dat een speler helemaal niet mag trainen, maar wel met een veel lagere intensiteit. Of gewoon even niet badmintonnen, maar fitnessen of iets dergelijks. Vaak wordt door trainers vergeten dat RUST een belangrijk element van training is. De zogenaamde supercompensatie (positief effect op de belastbaarheid na een intensieve training of trainingsperiode) plaats vindt tijdens een fase van RUST. Het grootste probleem is echter dat RUST voor elke speler heel erg specifiek is. Training is daarom ook vooral KUNST, naast KUNDE. Voor de trainer betekent dit o.a.: veel praten met de speler, ouders en eventuele andere trainers; kijken naar de spelers; trainingsplan maken voor heel seizoen (wanneer pieken, wanneer intensief trainen,

wanneer rustig trainen, wanneer meer kracht, wanneer meer techniek, etc.); spelers testen (matig presteren bij een test wordt mogelijk veroorzaakt door overbelasting).

Rugklachten en training:

Van belang voor je rug is een goede zogenaamde rompstabiliteit.

Daartoe is het voor de topsporter van belang om veel aandacht te besteden aan kracht- en coördinatietraining van je rug- en buikspieren. Om je benen en armen zo goed mogelijk te kunnen bewegen, vormt je romp de basis. Indien je daaraan onvoldoende aandacht besteed, is de kans op blessures groter. Op het Steunpunt eisen we van alle spelers dat ze dagelijks minimaal 1x een blok oefeningen doen gericht op het verbeteren van de rug- en buikspieren.

Een voorbeeld van een blok van dergelijke oefeningen:

25x rechte buikspier (rugligging, knieën gebogen)

20x bruggetje met één been (rugligging, billen van de vloer tillen)

25x schuine buikspier, zowel links als rechts (rugligging, 1 been gestrekt omhoog)

1x serie opdrukken (50% van het aantal dat je maximaal kunt)

20x schuine knipmes, zowel links als rechts (rugligging)

10x 3 sec superman (buikligging)

Bovenstaande oefeningen 2 of 3 series uitvoeren 's Ochtens of 's avonds.

Deze oefeningen zijn eenvoudig thuis uit te voeren, op de training kijken we tijdens de training en met behulp van testjes of de training naar wens wordt uitgevoerd.

De shuttle

Eerst een paar feitjes over de shuttle. Een shuttle kan harder gaan dan je denkt, want de shuttle kan in rally's snelheden tot boven het 300 km/h halen en dat is nog veel harder dan een tennisbal die bij de service snelheden boven de 200 km/h haalt. Badminton kan worden gerekend tot de top drie intensieve sporten. In het dubbelspel worden soms 30 tot 50 slagen gedaan in 20 seconden en dat is nogal wat. Ook is bewezen dat een badmintonspeler vaak 2x zoveel loopt dan een tennisspeler en dan ook nog in de helft van de tijd en dat allemaal voor een shuttle!

Veren shuttles:

Veren shuttles Een veren shuttle bestaat uit 16 ganzenveertjes, bevestigd in een kurk met een doorsnede van 2,5 tot 2,8 cm, dat met een dun lapje leer wordt overtrokken. Het gewicht bedraagt ongeveer 5 gram. Als de veren eenmaal beschadigd zijn, wordt de vlucht van de shuttle beïnvloed. Warmte, kou en vocht hebben ook invloed op de vlucht. Dit is onder andere een reden dat de shuttle geen lang leven heeft. Goede veren shuttles onderscheiden zich vooral door een stabiele koers tijdens de vlucht. Bij het spel aan het net nemen ze snel de normale houding aan, dat wil zeggen met

de dop naar de grond gericht. De eigenschappen van veren shuttles zijn verder: geringe levensduur, want op top niveau worden per game soms 50 shuttles verbruikt. Meer onderhoud voor het spelen.

Nylon shuttles:

Er wordt veel gebruik gemaakt van nylon shuttles, omdat dit veel goedkoper is in vergelijking met de verenshuttle. Als we een nylon shuttle van goede kwaliteit hebben zijn dit de eigenschappen: er is een langere levensduur, de shuttles gaan minder snel kapot. Zoals al gezegd zijn ze veel goedkoper. Er moet wel gezegd worden dat de vluchteigenschappen veel en veel slechter zijn dan de veren shuttles, dit is de reden dat in de professionele tak van de badminton sport er altijd gebruik gemaakt wordt van veren shuttles. Echte veren pluimen zijn gemaakt van ganzenveren of eenden veren (mindere kwaliteit). In eerste instantie worden de veren gesorteerd (links - rechts) en geknipt. De shuttle bestaat uit een kurken dop overtrokken met leder. In de kurken dop zitten 16 veertjes welke ten opzichte van elkaar bevestigd zijn met een of twee geknoopte koordjes. De aanmaak van deze shuttles is volledig met de hand. Plastiek shuttles zijn gemaakt uit een kurken dop met leer overtrokken. In deze dop zit een plastic verengedeelte uit één stuk.

Shuttles feiten, snelheden, gewicht:

U hebt het zich wel al eens afgevraagd hoe snel een shuttle nog echt wel ging vanaf het moment dat hij vertrok vanaf het racket. Bij tennis spreken ze steeds over de 'verschrikkelijke' snelheid waarmee de bal over het veld zoeft.

De Service

Badmintonservice,

De service is heel belangrijk in badminton. Je kunt namelijk alleen maar punten scoren wanneer je de service hebt.

Je service is goed als:

Deze onderhands geslagen wordt; Deze diagonaal in het juiste speelvak wordt gespeeld; De serveerder met zijn/ haar schoenen niet op of tegen de lijnen staat; De serveerder met letterlijk beide voeten op de grond staat. Bij de stand 0-0 en alle even punten, wordt geserveerd vanuit het rechter serveervak: na iedere score vindt de service plaats vanuit het naastliggende serveervak.

Service enkelspel:

Iedere speler heeft één servicebeurt. In een servicebeurt kunnen géén of meer punten gescoord worden. Er wordt alleen van servicevak gewisseld als je zelf een punt maakt. Als je een fout maakt, gaat de service naar de tegenstander.

Service dubbelspel:

Ieder team heeft twee servicebeurten. Bij het begin van de game heeft de beginnende partij maar één servicebeurt. De eerste service wordt altijd geslagen vanuit het rechter serveervak. In één servicebeurt kunnen géén of meer punten door de zelfde speler. Er wordt alleen van servicevak gewisseld als je zelf (of je partner) een punt maakt. Indien beide servicebeurten verloren zijn, gaat de

service over naar de tegenstanders en begint de speler die in het rechtervak staat met de eerste service.

#### De Badmintonservice

Er wordt onderhands geserveerd naar het veld schuin tegenover het vak van waaruit wordt geserveerd. Hierbij mag het blad van het racket niet boven de heup uitkomen. Tevens moet de service met 1 vloeiende beweging geslagen worden. De shuttle wordt over dat net heen en weer geslagen (een rally). Zodra de shuttle op de grond komt wordt het spel gestopt. Afhankelijk of de shuttle binnen of buiten de lijnen valt (in of uit) wordt beoordeeld hoe het spel doorgaat. Als de shuttle op de grond komt door een fout van de serverende partij, wordt de service aan de andere partij overgedragen. Als de fout gemaakt is door de tegenpartij, krijgt de serverende partij een punt. Men kan alleen punten scoren op de eigen service. Je kent dat wel. De service loopt niet goed. Te hoog, te kort, te hard. Terwijl je normaal gesproken daar geen problemen mee hebt en nu tijdens een 'belangrijke' wedstrijd opeens wel. Het ene na het andere punt wordt verloren en zelfs je medespeler (bij mix en dubbel) begint zich te ergeren. Dan ook nog eens die tegenstander die te pas en te onpas intrusht op je service en je bent de badmintonflick niet machtig.

Wat nu te doen? Simpel.

Veel badmintonners staan te dicht aan het net tijdens het serveren. Alleen zeer technische spelers weten een constante te vinden in deze service. Maar niet iedereen heeft deze constante.

Feit:

Doe een ruime stap achteruit gezien vanuit de plaats waar je normaal gesproken serveert. Serveer zoals je altijd doet, maar maak de slag VOLLEDIG af. Dus niet inhouden of je badmintonracket terugtrekken. Je zult zien dat je shuttle feilloos en scherp over het net scheert. Het enige nadeel is dat je tegenstander sneller kan anticiperen doordat de baan van de shuttle ietwat langer is dan normaal. Geloof me, het niveau waarin dit daadwerkelijk een belangrijk verschil maakt is alleen weggelegd voor de topspelers en speelsters.

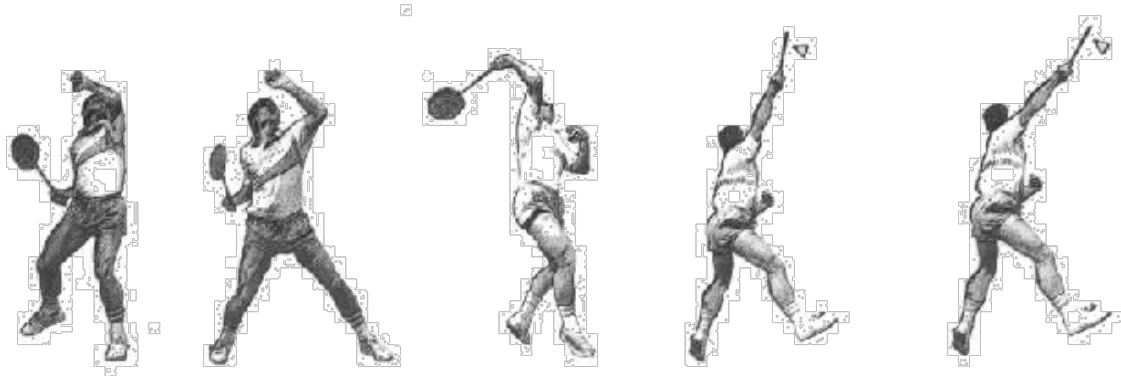
Veronderstelling:

Zoals al eerder vermeld, speelt psychologie binnen badminton een belangrijke rol. Zo ook bij badminton. Iets waar ik zelf achter ben gekomen is bijvoorbeeld het recht in de ogen aankijken van je tegenstander voordat je de service gaat spelen. Ik bedoel hier dan ook minimaal een seconde of twee. Allereerst heeft het een 'verlamdende' werking op je tegenstander. Je tegenstander reageert een fractie minder snel dan normaal, wat bij badminton een belangrijke factor is. Daarnaast kun je ook gebruik maken van het volgende.

Badminton Flick:

Een badmintonflick is een onverwachte lange opslag terwijl de tegenstander een korte service verwacht. De shuttle valt binnen de servicelijnen en de tegenstander staat machteloos aan de grond genageld door deze verrassing. Een gevaarlijke variant. Door het hoog spelen van de service en goede anticipatie van de tegenstander is een snelle en stevige smash terug meer regel dan uitzondering. Niets mooiers voor de showpick dan je tegenstander in de luren leggen door een flick.

Hoe vaak het ook door mislukking je punten kost. De genoegdoening is er niet minder om bij een geslaagde flick je tegenstander te zien lijden bij deze gruwelijke fout. De bij voetballers meer bekende 'panna' ( door de benen spelen van de bal), maar dan voor badminton. Wanneer heeft een flick een goede kans van slagen. Allereerst moet je deze variant niet te vaak doen Mensen zijn kuddedieren en passen zich razendsnel aan.



Varieer.

Variatie is overigens een zeer belangrijke factor binnen het badminton. Ten tweede zijn er altijd weer tegenstanders die niets anders doen dan ongeduldig naar het net paarden, voordat überhaupt de shuttle echt geslagen is en het racket verlaat. Hoe je het risico van een succesvolle flick kunt verlagen? Gebruik nuttig de twee seconden. Kijk je tegenstander recht in de ogen, maar in je ooghoek zal je ook de spanning op de scheenbeenspier moeten kunnen onderscheiden waar je tegenstander op rust. Is deze in gespannen toestand, dan kun je er vanuit gaan dat de tegenstander een flick verwacht. De spier is gespannen om snel het lichaam naar achter te duwen. Is deze spier niet gespannen en voor de goedziende onder ons het achterste been wel gespannen om naar voren te spurten. Ga er dan maar vanuit dat de flick succesvol zal zijn.