

Volgorde basis badmintonkunde, -kennis en –training: allemaal eerst via droge slagen. Opbouw training. Naar individuele vooruitgang.

1. Forehand grip (shake hands grip) en vasthouden van de shuttle
2. Basic field position and body
3. Rotaties: torsie v.h bovenlichaam, rotatie onderarm (proneren i.t.t supineren) en pols
4. Single service: lob en korte service – onderhandse slag
5. Forehand overhead shot (bovenhandse slag) als basis voor de clear, smash en drop
6. Spelregels single en dubbel
7. Looptechniek: voor – achter en zijwaarts links – rechts
8. Net drop forehand and backhand: shuttle alleen tegenhouden (dus niet slaan)
9. Smashverdediging
10. Lob bij het net – forehand en backhand
11. Ditto 3 met sprong naar achter
12. Ditto 6 met sprong naar het net toe
13. Backhand grip en backhand
14. Double service: short (& flick als short perfect is) – tegenstander mag niet zien welk service het wordt
15. Rushing in (dab of vegen) bij service and drop
16. Double c.q mix double positioning bij service en spel: aanval vs. verdediging
17. Double exercise: v.a service aanval behouden. Wedstrijd: elke smash en inrushing meteen belonen met een punt.
18. Net duel incl. steken bij net drop
19. Drive (duel)
20. De backhand

Gevorderde training.

1. Verdediging en aanvallende clear
2. Round the head
3. Drop shot: snelle harde drop met resultaat dat de shuttle vlak achter de eerste service lijn valt
4. De dab (afmaken aan het net)
5. Kapslag: forehand, backhand en round the head
6. Single en double tactieken
 - a. Standaard zwakke plekken. Backhand hoog achterin bij enkel en halve ballen bij dubbels.
 - b. de zwakste return v.d tegenstander bijhouden
 - c. de zwakste schakel v.d ketting uitspelen
 - d. zwakste schakel naar achteren manipuleren en aanvallen
 - e. dezelfde wapen van tegenstander gebruiken
7. Gericht plaatsen v.e drop, clear en smash. Verschillende soorten service.

Agapé
林文賢