

Badminton Coachingsgids 2026

(Nederlandse vertaling van de Special Olympics Badminton Coaching Guide)

Inhoud

- Welkom
 - Dankwoord
 - Voordelen van Special Olympics
 - Special Olympics Badminton
 - Basisprincipes van Special Olympics Badminton
 - Fitheid
 - De rol van de coach
 - Sportpsychologie
 - Badminton coachen
 - Regels en richtlijnen
 - Planning
 - Begrippenlijst
-

Welkom

Deze gids is bedoeld om coaches belangrijke informatie te geven die hen helpt Special Olympics-sporters betere badmintonspelers te laten worden.

De informatie kan worden gebruikt om **trainings- en wedstrijdplannen op te stellen** die bijdragen aan het succes van iedere sporter als Special Olympics badmintonspeler.

De gids bevat ook:

- coachingtechnieken
- richtlijnen voor veiligheid
- sportiviteit
- welzijn

Deze aspecten zijn essentieel voor **duurzaam succes van sporters**.

Om badmintoncoaches een volledig begrip van de sport te geven, moet deze gids worden gelezen in combinatie met:

- het document **Special Olympics Badminton Sports Rules**
- **Special Olympics Rules – Article 1**

Houd er rekening mee dat deze gids slechts **één hulpmiddel** is dat nuttig kan zijn tijdens je ontwikkeling als coach.

Naarmate je jouw eigen coachstijl ontwikkelt, zul je ook andere bronnen vinden zoals:

- boeken
- websites
- tijdschriften
- andere coaches

Deze zullen helpen om jouw aanpak als coach verder te vormen.

Blijf nieuwsgierig.

Sta open voor nieuwe ideeën.

En houd altijd de sporters centraal in je coaching.

Dankwoord

Special Olympics wil graag de volgende professionals, vrijwilligers, coaches en sporters bedanken die hebben geholpen bij het ontwikkelen van deze **Badminton Coaching Guide** en de revisie van 2026.

Hun werk helpt de missie van Special Olympics te vervullen:

Het bieden van sporttraining en competitie gedurende het hele jaar in verschillende Olympische sporten voor kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking vanaf 8 jaar.

Dit geeft hen voortdurende kansen om:

- fysieke fitheid te ontwikkelen
- moed te tonen
- plezier te ervaren
- hun talenten en vaardigheden te delen
- vriendschappen op te bouwen met familie, andere sporters en de gemeenschap

Special Olympics verwelkomt ideeën en opmerkingen voor toekomstige herzieningen van deze gids.

Special Olympics is trots op de steun van:

- **Gallagher** – officiële sponsor van het Special Olympics sport- en coachprogramma
 - **Toyota** – officiële sponsor van Special Olympics Unified Sports.
-

Voordelen van Special Olympics

Missie

De missie van Special Olympics is om **het hele jaar door sporttraining en competitie te bieden** in een breed scala aan Olympische sporten voor kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking.

Dit biedt hen de mogelijkheid om:

- fysieke fitheid te ontwikkelen
 - moed te tonen
 - plezier te ervaren
 - hun talenten en vaardigheden te delen
 - vriendschappen op te bouwen met familie, andere sporters en de gemeenschap.
-

Visie

De visie van Special Olympics is:

Een inclusieve wereld voor iedereen, gedreven door de kracht van sport, waarin mensen met een verstandelijke beperking een actief, gezond en betekenisvol leven leiden.

Sport als oplossing

Special Olympics biedt het hele jaar door **training en competitie** aan voor sporters van **8 tot 80 jaar** in meer dan **30 verschillende sporten**.

Special Olympics-competities vinden plaats:

- meer dan **136 keer per dag**
- **365 dagen per jaar**
- in bijna **elk land ter wereld**

Competities variëren van:

- lokale kampioenschappen
- regionale wedstrijden
- nationale competities
- wereldspelen.

Een belangrijk verschil tussen Special Olympics en andere sportorganisaties is dat:

sporters van alle niveaus worden aangemoedigd om deel te nemen en iedere sporter wordt erkend voor zijn of haar prestaties.

Special Olympics Badminton

Badminton is een van de populairste sporten binnen Special Olympics.

Spelers beginnen op alle leeftijden en niveaus:

- van beginners die leren de shuttle te raken
- tot ervaren spelers die strategisch spelen en de shuttle op moeilijke plekken plaatsen.

Badminton is ook een uitstekende **Unified Sport**, waarbij:

- een speler met een verstandelijke beperking
- samen speelt met een speler zonder verstandelijke beperking.

Badminton kan worden gespeeld in:

- enkels
- dubbels

In het nieuw ontwikkelde spel **AirBadminton** kan het ook worden gespeeld in **teams van drie spelers**.

Het doel van badminton is om een punt te scoren door:

- de shuttle over het net te slaan
- zodat deze op de grond valt voordat de tegenstander hem kan terugslaan.

Alle Special Olympics badmintoncompetities worden gespeeld volgens de **officiële Special Olympics badmintonregels**.

Voordelen van badminton

Fysieke gezondheidsvoordelen

- Uitstekende cardiovasculaire training
 - Recreatieve spelers verbranden ongeveer **475–520 calorieën per uur**
 - Verbeterd **VO₂-max**
 - Verlaagt rusthartslag
 - Verbeterd hartfunctie, longcapaciteit, slaap en uithoudingsvermogen
 - Verbeterd botdichtheid
 - Verhoogt HDL-cholesterol
 - Vermindert kans op diabetes met **58%**
 - Kan bij kinderen bijziendheid helpen voorkomen
-

Fysieke fitheid

Badminton helpt bij het ontwikkelen van:

- snelheid
- flexibiliteit
- uithoudingsvermogen
- kracht

Daarnaast verbetert het:

- motorische vaardigheden
- coördinatie
- hand-oogcoördinatie
- reflexen

Het versterkt vooral de spieren in:

- benen
 - armen
 - core
-

Cognitieve voordelen

Badminton kan helpen bij:

- betere concentratie

- alertheid
 - aandacht
 - impulscontrole
-

Mentale voordelen

Badminton kan:

- depressieve symptomen verminderen
 - zelfvertrouwen vergroten
 - een positieve houding stimuleren
 - stress verminderen
 - het probleemoplossend vermogen verbeteren
 - snelle besluitvorming ontwikkelen
-

Sociale voordelen

Badminton helpt bij:

- het verbeteren van sociale relaties
 - het opbouwen van vriendschappen
 - persoonlijke ontwikkeling
 - sportiviteit en respect
 - intrinsieke motivatie
 - het creëren van inclusieve gemeenschappen
-

Special Olympics Badmintononderdelen

Binnen Special Olympics badminton zijn verschillende wedstrijdvormen mogelijk.

Singles

Eén speler speelt tegen één andere speler.

Dubbels

Twee spelers vormen een team en spelen tegen een ander team van twee spelers.

Gemenddubbels

Een team bestaat uit één man en één vrouw speelt tegen een ander team van twee spelers .

Samengestelde dubbels

Een team bestaat uit:

- één speler met een verstandelijke beperking
- één speler zonder verstandelijke beperking

Samengestelde gemengddubbels

Een team bestaat uit:

- één man en één vrouw
 - waarvan één speler een verstandelijke beperking heeft en één speler niet.
-

Individuele vaardigheden

Voor sporters die nog bezig zijn met het leren van de **basisvaardigheden van badminton** bestaat er een onderdeel **Individual Skills**.

Dit onderdeel is geschikt voor sporters die nog niet volledig in staat zijn om een wedstrijd te spelen maar wel basisvaardigheden willen laten zien.

Basisprincipes van Special Olympics Badminton

Special Olympics badmintoncompetities volgen de **regels van de Badminton World Federation (BWF)**.

Er bestaan echter enkele **aanpassingen of opties** binnen Special Olympics om competities toegankelijker te maken voor sporters met verschillende niveaus.

De exacte verschillen en aanpassingen staan in het document:

Official Special Olympics Badminton Sports Rules.

Basisprincipes van badminton

Badminton is een inclusieve sport die toegankelijk is voor iedereen.

De sport is:

- geschikt voor alle leeftijden
- geschikt voor alle niveaus
- veilig
- relatief weinig belastend voor het lichaam
- leuk en sociaal

Daarnaast helpt badminton bij het ontwikkelen van belangrijke **fysieke en sociale vaardigheden**.

Binnen Special Olympics kunnen sporters deelnemen aan wedstrijden op verschillende niveaus:

- lokaal
- regionaal
- nationaal
- wereldniveau (World Games)

Kenmerken van badminton

Badminton is:

- een **netspel**
- gespeeld op een **rechthoekig veld**
- een **volleyspel** waarbij rally's beginnen met een **onderhandse service**
- gespeeld met een **racket en shuttle**

Doel van het spel

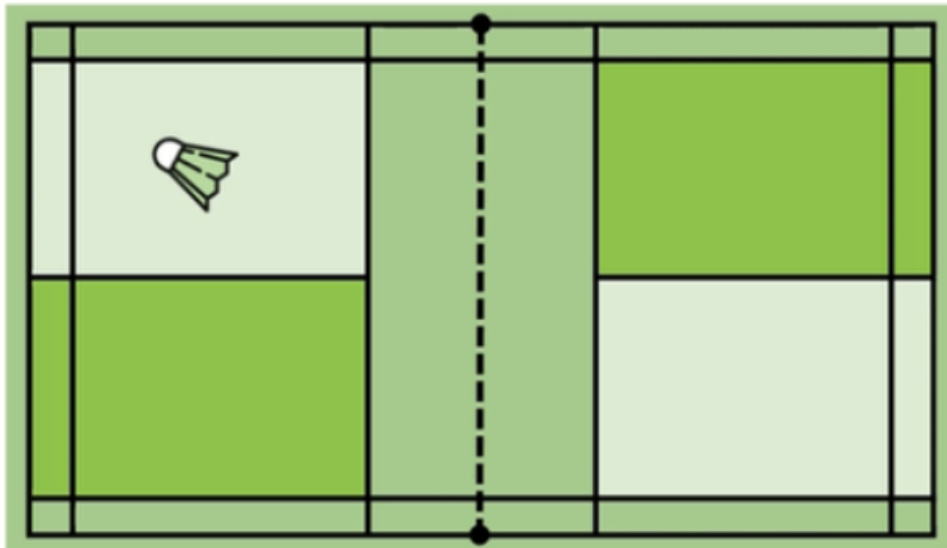
Het doel van badminton is om punten te scoren door:

- de shuttle in het speelveld van de tegenstander te laten landen
- de tegenstander te dwingen de shuttle buiten het veld te slaan
- de tegenstander de shuttle in het net te laten slaan
- de shuttle tegen het lichaam van de tegenstander te slaan

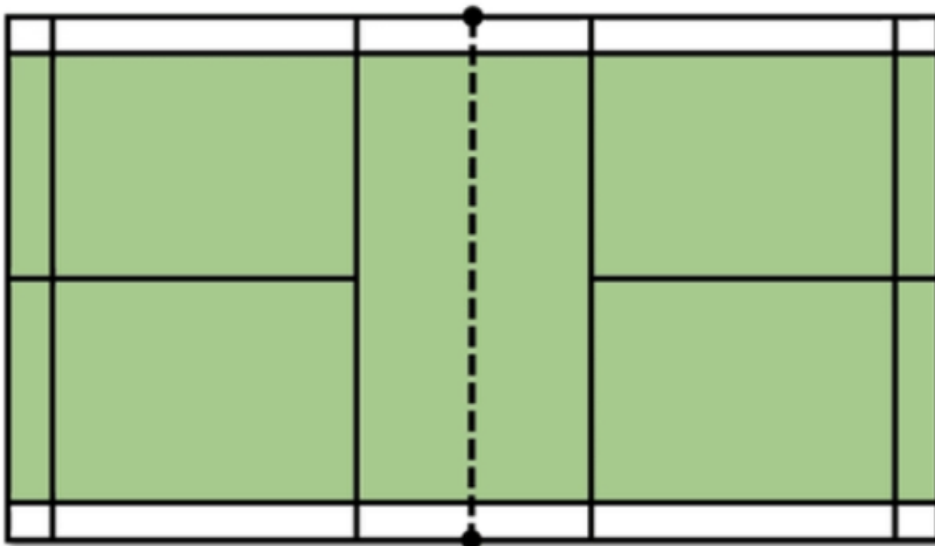
Singles

Bij singles wordt de service **diagonaal** gespeeld naar een **lange en smalle servicezone**.

Daarna wordt de rally gespeeld over het **lange veld** met de binnenste zijlijnen als grens.



The shuttle is served diagonally into the opponent's 'service box'.



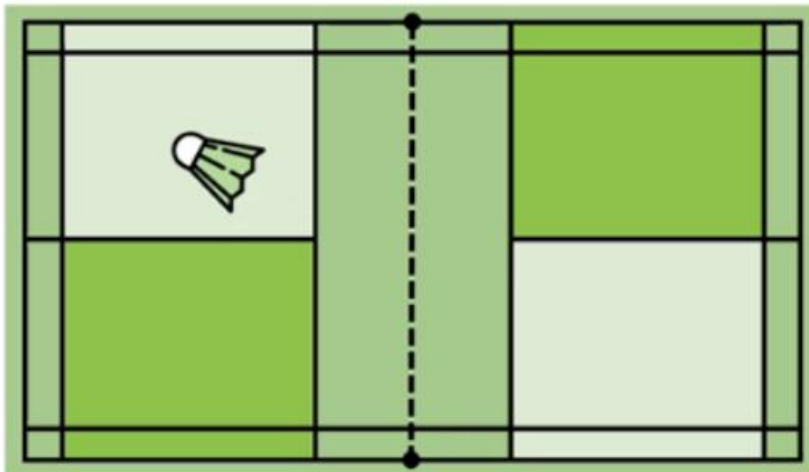
The shaded part shows the area of play for singles.

Dubbels

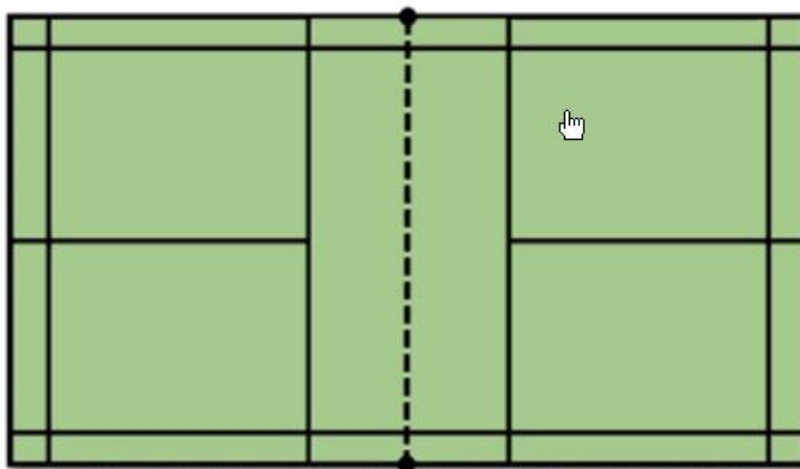
Bij doubles wordt de service **diagonaal** gespeeld naar een **kortere maar bredere servicezone**.

Na de service wordt de rally gespeeld over **het volledige veld**.

Doubles badminton involves serving diagonally into a shorter, wider service box than in singles badminton. After the serve, rallying takes place on the whole court area.



The shuttle is served diagonally into the shorter, wider 'service box' in doubles.



The shaded part shows the area of play for doubles.

A shuttle that lands outside this area means a point is won/lost.

Aanpassingen voor Para badminton

Voor spelers met een fysieke beperking kunnen veldafmetingen worden aangepast volgens het **Para badmintonsysteem**.

Voor meer details kan men de **Laws of Badminton** raadplegen op de website van de BWF.

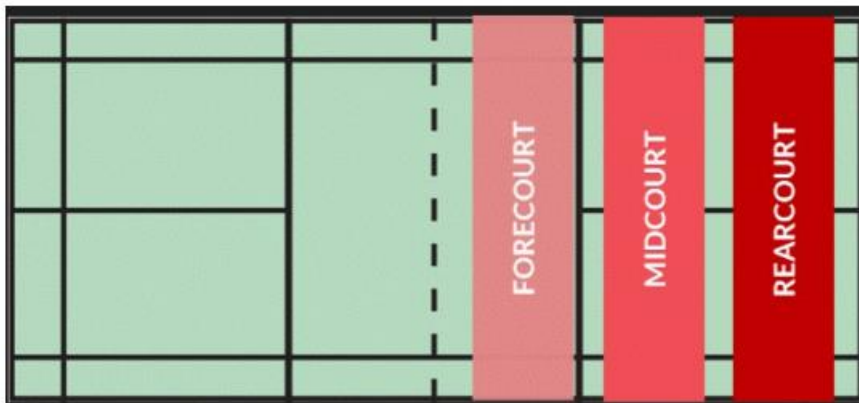
Spelregels en gelijkheid

De basisregels van badminton blijven in alle evenementen hetzelfde, zoals:

- puntentelling
- nethoogte
- veldafmetingen
- materiaal

Special Olympics gebruikt daarnaast een **classificatiesysteem** om eerlijke competitie te garanderen.

Dit systeem zorgt ervoor dat sporters tegen tegenstanders van **vergelijkbaar niveau** spelen.



Shuttle Time

De **BWF Shuttle Time**-programma's bieden:

- lessen
- video's
- trainingsgidsen

Deze hulpmiddelen zijn ontwikkeld voor:

- leraren
- coaches
- iedereen die badminton wil leren of onderwijzen.

Deze bronnen zijn beschikbaar:

- op de **BWF Shuttle Time website**
- via de **Shuttle Time app**
- via de **Special Olympics badmintonpagina**

Ze zijn beschikbaar in **meer dan 30 talen**.

Vaardigheden die badminton ontwikkelt

Badminton helpt bij het ontwikkelen van:

Motorische vaardigheden

- hand-oogcoördinatie
- vangen en gooien
- balans en stabiliteit

Bewegingsvaardigheden

- snelheid
- wendbaarheid
- sprongen en landingen

Tactische vaardigheden

- besluitvorming
 - spelinzicht
-

Waarom badminton een ideale sport is

Badminton heeft veel voordelen:

- toegankelijk voor alle genders
 - veilige sport met lage impact
 - ontwikkelt basisvaardigheden voor sport
 - geschikt voor mensen met verschillende niveaus
 - kan levenslang gespeeld worden
 - stimuleert sociale interactie
-

Ontwikkeling van badmintonspelers

Badminton vereist ontwikkeling in meerdere gebieden:

Technisch

Hoe een speler beweegt en de shuttle slaat.

Tactisch

Besluitvorming tijdens het spel.

Fysiek

Kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en flexibiliteit.

Psychologisch

Zelfvertrouwen, concentratie en controle.

Levensstijl

Balans tussen sport, school/werk, voeding en herstel.

Deze factoren zijn belangrijk voor zowel **sportieve ontwikkeling** als **persoonlijke ontwikkeling van de sporter**.

Divisioning (indeling van sporters)

Binnen Special Olympics worden sporters ingedeeld op basis van:

- leeftijd
- geslacht
- vaardigheidsniveau

Dit zorgt ervoor dat iedereen een **realistische kans heeft om te winnen**.

Er bestaan geen wereldrecords in Special Olympics omdat iedere sporter wordt gewaardeerd, ongeacht het niveau.

In elke divisie ontvangen alle sporters een prijs:

- goud
- zilver
- brons
- of linten voor plaats 4 t/m 8

Het principe van **gelijke niveaus** vormt de basis van Special Olympics competities.

Divisioningproces in badminton

Het divisioningproces bestaat uit **twee stappen**.

Stap 1 – beoordeling door de coach

De coach beoordeelt de sporter binnen het eigen programma.

Dit helpt om **eerste indelingen** te maken.

Stap 2 – beoordeling tijdens competitie

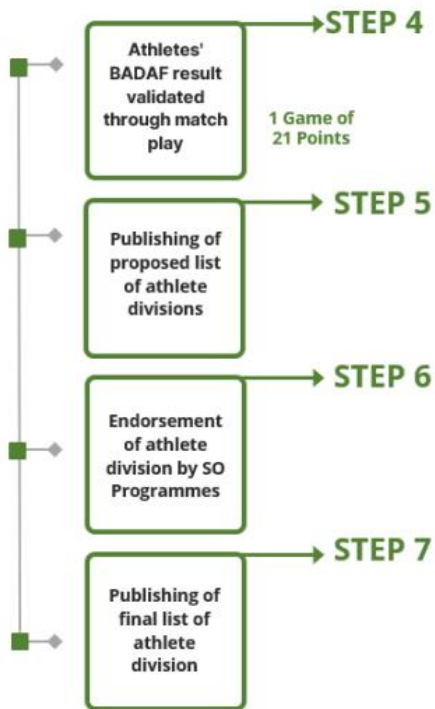
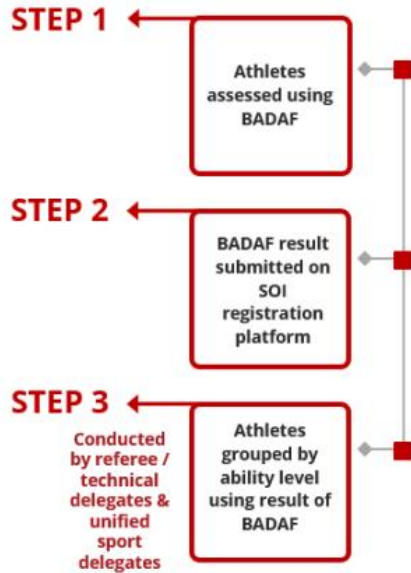
Tijdens de competitie worden resultaten geverifieerd door wedstrijden te spelen.

Daarna worden sporters definitief ingedeeld in groepen met **vergelijkbaar niveau**.

Divisioning Process

Stage One

Remote Skills-Based Assessment of Athletes using Badminton Athlete Divisioning Assessment Form (BADAF)



Stage Two

In-Competition Assessment of Athletes using Match Play



Materiaal en kleding

Badmintonmateriaal

Badmintonmateriaal kan variëren van eenvoudige recreatieve sets tot professioneel materiaal van hoge kwaliteit.

Het is belangrijk dat materiaal:

- duurzaam is
- veilig is voor gebruik
- geschikt is voor het niveau van de sporter

Coaches moeten sporters helpen om:

- het materiaal te herkennen
 - te begrijpen hoe het hun prestaties beïnvloedt
 - zelf materiaal te kiezen dat goed bij hen past.
-

Racket

Moderne badmintonrackets worden gemaakt van verschillende materialen, zoals:

- boron
- carbon
- grafiet
- metaal

De meeste badmintonrackets zijn **erg licht** en wegen meestal tussen:

100 en 120 gram (ongeveer 3.5 – 4.2 ounce).

De meeste rackets hebben **nylon snaren**, omdat deze:

- betaalbaar zijn
- duurzaam zijn

Veel sportwinkels kunnen snaren vervangen en de **spanning van de snaren aanpassen** aan de voorkeur van de speler.

Bij het kiezen van een racket moeten sporters letten op:

- een comfortabele gripmaat
- een gewicht dat prettig aanvoelt

Er bestaan verschillende soorten gripmateriaal:

- leer
- badstof
- rubber
- schuim

Een goede grip helpt spelers om **controle over het racket te houden**.

Wanneer sporters hun racket prettig vinden, spelen ze vaak ook beter.

Shuttle (shuttlecock)

Er bestaan drie soorten shuttles:

- kunststof (plastic)
- nylon
- veren

Shuttles worden ook wel genoemd:

- birdie
- shuttle
- bird

Voor trainingen en wedstrijden worden vaak **nylon shuttles** aanbevolen omdat ze:

- duurzamer zijn
 - goedkoper zijn
 - consistente prestaties bieden.
-

Badmintonkleding

Voor trainingen en wedstrijden is **geschikte sportkleding** nodig.

Als coach moet je met sporters bespreken:

- welke kleding geschikt is
- welke kleding ongeschikt is

Het is belangrijk dat kleding:

- goed past

- beweging niet belemmert
- comfortabel is.

Bijvoorbeeld:

Jeans of spijkerbroeken zijn niet geschikt voor badminton, omdat ze beweging beperken.

Coaches kunnen sporters helpen door:

- voorbeelden te geven
 - samen naar wedstrijden te kijken
 - zelf het goede voorbeeld te geven.
-

Sportshirts

Voor badminton worden meestal gedragen:

- T-shirts
- polo shirts

Bij het kiezen van shirts is het belangrijk dat ze:

- comfortabel zijn
 - zweet goed absorberen
 - voldoende bewegingsvrijheid geven in de schouders.
-

Sportschoenen

Goede sportschoenen zijn essentieel voor badminton.

De schoenen moeten:

- goede ondersteuning geven aan de enkel
- steun bieden aan de voetboog
- stabiliteit geven bij snelle bewegingen.

Het type schoen hangt ook af van:

- de ondergrond
 - persoonlijke voorkeur van de speler.
-

Sokken

Sokken van verschillende lengtes zijn geschikt voor badminton.

Ze moeten:

- vocht goed opnemen
- comfortabel zijn

Sporters die snel blaren krijgen kunnen **twee paar sokken dragen** tijdens trainingen en wedstrijden.

Shorts

Comfortabele sportshorts worden aanbevolen voor badminton.

Voor vrouwen kan ook een:

- sportrok
- tennisjurk

een geschikte keuze zijn.

Fitness

Voordelen van fitness voor sporters

Goede fysieke conditie helpt sporters bij:

- betere prestaties
- meer uithoudingsvermogen
- meer snelheid en wendbaarheid
- meer kracht
- meer flexibiliteit
- een gezond lichaamsgewicht.

Daarnaast kan fitness zorgen voor:

- meer energie
- betere concentratie
- sneller herstel na trainingen en wedstrijden
- minder kans op blessures
- minder kans op chronische ziekten
- een betere kwaliteit van leven.

Special Olympics fitnessbronnen

Special Olympics biedt verschillende hulpmiddelen voor coaches en sporters om te leren over:

- lichaamsbeweging
- voeding
- hydratatie
- gezonde leefstijl.

Een belangrijk hulpmiddel is de:

Fitness through Sport Playbook

Deze gids helpt coaches om fitnessonderwerpen met sporters te bespreken.

De playbook bevat onder andere:

- informatie over gezonde gewoonten
- 12 lesplannen in vier onderwerpen
- thuisactiviteiten voor sporters en hun verzorgers
- extra hulpmiddelen voor coaches en ouders.

Fit 5 programma

Het **Fit 5-programma** is een plan voor:

- beweging
- voeding
- hydratatie

Het helpt sporters om:

- gezonder te worden
- fitter te worden
- betere prestaties te leveren.

Fit 5 bevat oefeningen gericht op:

- uithoudingsvermogen
- kracht
- flexibiliteit
- balans.

Lichaamsbeweging buiten training

Het is belangrijk dat Special Olympics-training **niet de enige vorm van beweging** is voor sporters.

Coaches moeten sporters aanmoedigen om **ook buiten de training actief te blijven**.

Voorbeelden van activiteiten:

- wandelen
- hardlopen
- touwtjespringen
- yoga
- core training
- HIIT-training.

Deze activiteiten helpen sporters om:

- fit te blijven
 - hun gezondheid te verbeteren.
-

Voeding

Goede voeding is belangrijk voor:

- gezondheid
- sportprestaties.

Veel sporters begrijpen echter niet altijd de relatie tussen **voeding en prestaties**.

Als coach is het belangrijk om sporters hierover te informeren.

Dit is extra belangrijk omdat sporters met een verstandelijke beperking **een hoger risico hebben op obesitas**.

Voeding vóór training of wedstrijd

1–2 uur voor training of een wedstrijd is een **lichte maaltijd of snack** aanbevolen.

Deze moet:

- makkelijk verteerbaar zijn
- rijk zijn aan koolhydraten
- matig eiwit bevatten
- weinig vet en vezels bevatten.

Voorbeelden:

- bagel met pindakaas
- pindakaas-jam sandwich
- yoghurt met fruit en granola
- kaas en crackers
- kalkoen-sandwich.

Voeding tijdens training of wedstrijd

Bij intensieve training kan het nodig zijn om energie aan te vullen.

Dit is vooral belangrijk wanneer:

- meerdere wedstrijden op één dag worden gespeeld
- wedstrijden kort na elkaar plaatsvinden.

Aanbevolen snacks:

- sportdrink
- banaan
- appelmoes
- energiegel.

Tijdens wedstrijden moeten sporters **vooral koolhydraten** eten.

Voeding na training of wedstrijd

Na training is het belangrijk om energie en spieren te herstellen.

Binnen **30 minuten na training** wordt een snack aanbevolen met:

- koolhydraten
- eiwitten.

Voorbeelden:

- roerbak met vlees en groenten en rijst
- yoghurt met fruit en granola
- pindakaas-honing sandwich
- kip-salade sandwich.

Healthy Foods

You know fruits and vegetables are important for your health, but sometimes it can be difficult to know what other foods you should be eating. Here is a list of all the food groups and some great choices in each group:

- Grains:** Whole wheat or spelt wheat flour, oatmeal, whole grain bread, popcorn, whole grain cereals, farina, whole grain pasta, whole grain rice.
- Dairy:** Milk, cottage cheese, ricotta cheese, cream cheese, yogurt, soft cheese, hard cheese, ice cream, frozen yogurt.
- Fruits:** Apples, berries, citrus fruits, grapes, kiwi, melons, pears, plums, prunes, stone fruits, strawberries, watermelon.
- Meat and Beans:** Lean meats, poultry, fish, shellfish, eggs, tofu, tempeh, beans, lentils, chickpeas, soybeans, peanuts, almonds, cashews, pistachios, walnuts.
- Vegetables:** Leafy greens, cruciferous vegetables, root vegetables, legumes, starchy vegetables, mushrooms, onions, garlic, herbs, spices.
- Water:** Tap water, bottled water, filtered water.
- Meat, Fish, Seafood, Eggs, Nuts, Beans, Meat and Beans:** (Grouped together in the diagram)
- Fruit & Vegetables:** (Grouped together in the diagram)

HELLO, ATHLETES!

Good health starts at home. In the activities in this playbook along with the School of Strength, Beach Body classes and the good nutrition habits that will stick with you for life, use the **Snack Tracker** to track proteins and maintain your healthy habits. Use the **Snack Tracker** to track your daily intake of macronutrients and make sure you're getting the right amount of each. Eat more healthy snacks you make at the school get a paper or your **Snack Tracker** when eating meals at your home. It's important to know what macronutrients you're getting to see how they fit into your diet. **Snack Tracker** can help you fill out your **Snack Tracker**.

Here are some tips and reminders to help you make healthy snacks and complete your **Snack Tracker**.

- HEALTHY HABITS**
Daily healthy habits are important for any athlete. Physical activity, nutrition, and hydration are important to become a better athlete. Make healthy snacking a daily habit. Complete the **Snack Tracker** daily - as best as you can.
- MACRONUTRIENTS**
When adding a snack to your playbook, it's important to identify what macronutrient you're going to be adding and what it can do for your body.
 - Carbohydrates** can help to **energize**. They give your body quick-burn energy. They are important to fuel yourself in sports or when working out.
 - Protein** helps build muscle in your body, making you stronger. Try a good snack loaded with protein.
 - Healthy fats** are the body's source of energy storage. Use them to fuel your body for long-term energy.
- HYDRATION**
Hydration is important when you're tracking like an athlete. Water is the best beverage choice to stay hydrated. Drinking the right amount of water is important for your overall health and sports performance.
- PORTIONING**
Remember to portion sizes, making your healthy snacks. You can use your hand to find the right portion. Use the hand diagram below to understand the best portion size for you.
 - CARBOHYDRATES:** The snack portion for carbs is a quarter of your plate.
 - PROTEIN:** The snack portion for protein is the size of your palm.
 - HEALTHY FATS:** The snack portion for fats is the size of your thumb.

Hydratatie

Water is essentieel voor sport en gezondheid.

Voldoende drinken helpt bij:

- betere prestaties
- voorkomen van uitdroging.

Coaches moeten sporters leren om voldoende water te drinken.

Hydratatie-richtlijnen

Voor training

Drink **500–600 ml water** ongeveer 1–2 uur voor training.

Tijdens training

Drink regelmatig kleine slokken water.

Coaches moeten elke **15–20 minuten een drinkpauze** inlassen.

Na training

Drink water om het lichaam te helpen herstellen.

Warming-up en Cooling-down

Doel van een warming-up

Een warming-up bereidt het lichaam en de geest voor op fysieke activiteit.

Een goede warming-up zorgt voor:

- geleidelijke stijging van de lichaamstemperatuur
- geleidelijke stijging van de hartslag
- geleidelijke stijging van de ademhaling
- betere doorbloeding van de spieren
- grotere bewegingsvrijheid in spieren en gewrichten
- mentale voorbereiding op training of wedstrijd.

Een warming-up moet **alle belangrijke spiergroepen activeren**, vooral:

- buikspieren
- benen
- schouders

Daarnaast moet de warming-up **sport-specifieke bewegingen** bevatten, zoals:

- zijwaarts bewegen
- lunges
- voor- en achterwaarts bewegen
- snelle richtingsveranderingen.

Het wordt aanbevolen om **minimaal 15 minuten warming-up** te doen voordat de training of wedstrijd begint.

Onderdelen van een warming-up

Een warming-up bestaat uit drie belangrijke onderdelen.

1. Aerobe activiteit

Activiteiten die de hartslag verhogen.

Voorbeelden:

- wandelen
 - joggen
 - touwtjespringen
-

2. Dynamisch stretchen

Dynamisch stretchen betekent **actieve bewegingen waarbij gewrichten en spieren door hun volledige bewegingsbereik gaan**.

Dit helpt om spieren voor te bereiden op beweging.

3. Sportspecifieke bewegingen

Dit zijn bewegingen die ook in de sport zelf voorkomen.

Bij badminton bijvoorbeeld:

- snelle voetenwerkbewegingen
 - lunges
 - korte sprintjes
 - shuttlebewegingen.
-

Warming-up voor wedstrijden

Voor een wedstrijd is een goede warming-up extra belangrijk.

Tips voor coaches:

- laat sporters dezelfde warming-up doen als tijdens trainingen
- routines helpen sporters met een verstandelijke beperking om zelfvertrouwen op te bouwen
- houd sporters actief terwijl ze wachten op hun wedstrijd
- voorkom dat sporters lang stilzitten.

Als de ruimte beperkt is, kunnen sporters:

- op de plaats joggen
 - kleine bewegingen maken
 - korte sprintjes doen.
-

Cooling-down

Een cooling-down helpt het lichaam om **geleidelijk terug te keren naar rust**.

Doelen van een cooling-down

- hartslag verlagen
 - ademhaling verlagen
 - lichaamstemperatuur laten dalen
 - bloedsomloop normaliseren
 - spierpijn verminderen
 - flexibiliteit verbeteren
 - herstel versnellen
 - ontspanning bevorderen.
-

Onderdelen van een cooling-down

1. Lichte aerobe activiteit

Bijvoorbeeld:

- rustig joggen
- wandelen

De intensiteit moet laag zijn zodat sporters **nog kunnen praten zonder buiten adem te raken**.

2. Statisch stretchen

Bij statisch stretchen wordt een positie **30 seconden of langer vastgehouden**.

Dit helpt bij:

- flexibiliteit
- herstel

Stretchen mag **licht ongemakkelijk zijn maar nooit pijnlijk**.

Het is belangrijk om **geen verende of stuiterende bewegingen** te maken, omdat dit blessures kan veroorzaken.

Reflectie na training

De cooling-down is ook een goed moment om de training te evalueren.

Coaches kunnen vragen stellen zoals:

Open vragen

- Wat vond je vandaag het moeilijkste onderdeel van de training?
- Wat merkte je aan je energie of spieren?

Informatieve vragen

- Welk onderdeel vond je het leukst?
- Welke oefeningen vind je het fijnst?

Dit helpt coaches om:

- beter te begrijpen wat werkt voor sporters
 - trainingen te verbeteren.
-

Mogelijke blessures in badminton

Hoewel badminton relatief veilig is, kunnen er blessures voorkomen door:

- snelle bewegingen
- sprongen
- herhaalde slagen.

De meest voorkomende blessures komen voor in:

- enkels
- knieën
- onderrug
- schouders
- polsen.

Als een sporter een blessure heeft of klachten meldt, moet hij of zij **door een zorgprofessional worden onderzocht**, zoals:

- een arts
 - een fysiotherapeut
 - een verpleegkundige.
-

Blessurepreventie

Blessures kunnen worden verminderd door:

- goede warming-up
- goede cooling-down
- krachttraining
- flexibiliteitstraining.

Belangrijke spiergroepen om te trainen zijn:

- schouders
- polsen
- core (romp)
- benen.

Daarnaast is het belangrijk om te werken aan:

- snelheid
 - wendbaarheid.
-

Fysieke training voor badminton

Fysieke training helpt sporters om hun **sportprestaties en gezondheid te verbeteren**.

Belangrijke onderdelen van fysieke training zijn:

- cardiovasculair uithoudingsvermogen
- spierkracht
- balans
- flexibiliteit
- technische vaardigheden.

Veel oefeningen kunnen worden gedaan met:

- lichaamsgewicht
- eenvoudige materialen.

Sommige teams gebruiken ook:

- weerstandsbanden
 - gewichten
 - elastische banden.
-

Voorbeelden van fysieke oefeningen

Core-oefeningen

- plank
 - side plank
 - leg raises
 - sit-ups
-

Kracht oefeningen

- push-ups

- triceps dips
 - squats
 - jump squats
 - calf raises
 - glute bridge
 - lunges
 - step-ups.
-

Sportspecifieke oefeningen

- rotatiesprongen
 - verdedigende zijwaartse bewegingen
 - herstelbewegingen over het hele veld
 - snelle wendbaarheidsoefeningen.
-

Extra fitnessprogramma's

Special Olympics biedt ook online cursussen voor coaches.

Voorbeelden:

Fitness for the Sport Coach

Basiskennis over fitness en integratie in training.

Sports Nutrition

Informatie over voeding en prestaties.

Physical Activity for Sports Coaches

Manieren om sporters levenslang actief te houden.

Extra ondersteuning

Coaches kunnen ook samenwerken met een **fitnesscoach**.

Een fitnesscoach kan helpen met:

- trainingsprogramma's

- voeding
 - hydratatie
 - fysieke voorbereiding.
-

Fitness Captain

Een team kan ook een **Fitness Captain** hebben.

Dit is een sporter die:

- het team helpt bij warming-ups
 - gezonde gewoonten promoot
 - andere sporters motiveert.
-

De rol van de coach

Een coach speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van sporters.

Een goede coach:

- creëert een veilige omgeving
- motiveert sporters
- ondersteunt persoonlijke ontwikkeling
- helpt sporters hun doelen te bereiken.

De coach moet aandacht hebben voor:

- fysieke ontwikkeling
 - mentale ontwikkeling
 - sociale ontwikkeling.
-

Sportpsychologie

Sportpsychologie gaat over **de mentale kant van sportprestaties**.

Dit omvat onderwerpen zoals:

- doelen stellen
- visualisatie
- motivatie
- omgaan met teleurstellingen.

Een sporter kan beter presteren wanneer hij of zij:

- zelfvertrouwen heeft
 - geconcentreerd blijft
 - mentaal voorbereid is.
-

Rol van de coach bij mentale ontwikkeling

De coach helpt sporters om:

- vertrouwen op te bouwen
- motivatie te behouden
- met druk om te gaan
- te leren van fouten.

Special Olympics biedt verschillende hulpmiddelen voor mentale ondersteuning, zoals:

- **Sport Psychology for Coaches Guide**
- **Strong Minds programma**.

Badminton coachen

Grip

Om badminton goed te spelen is het belangrijk dat spelers de **juiste grip** leren gebruiken voor verschillende slagen.

Er zijn twee hoofdgrips:

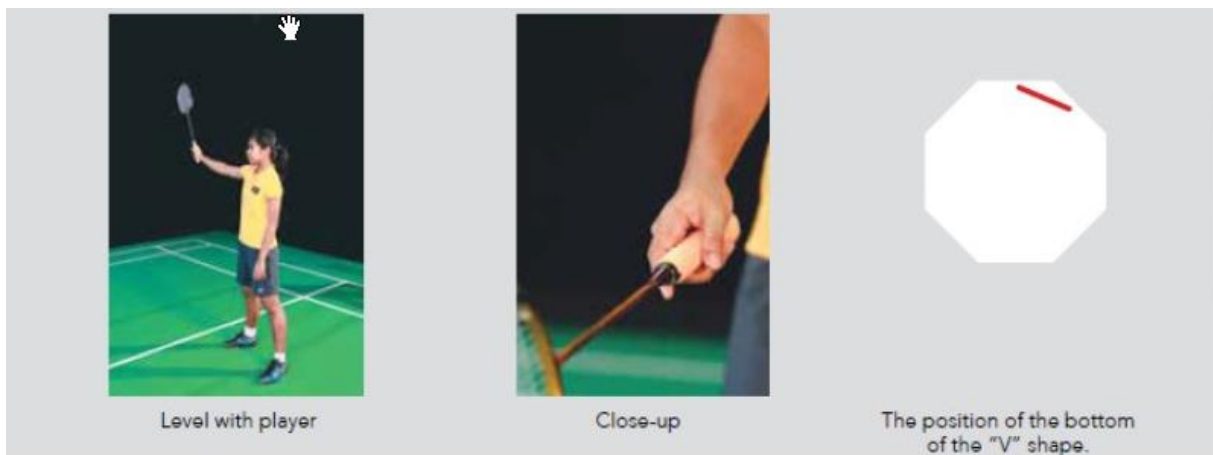
1. Basisgreep (V-grip)

De basisgreep wordt gebruikt wanneer de shuttle zich **ongeveer op dezelfde hoogte als de speler** bevindt, zowel bij:

- forehand
- backhand

De duim en wijsvinger vormen een **V-vorm op het racket**.

De positie van deze V-vorm is belangrijk voor controle en slagkracht.

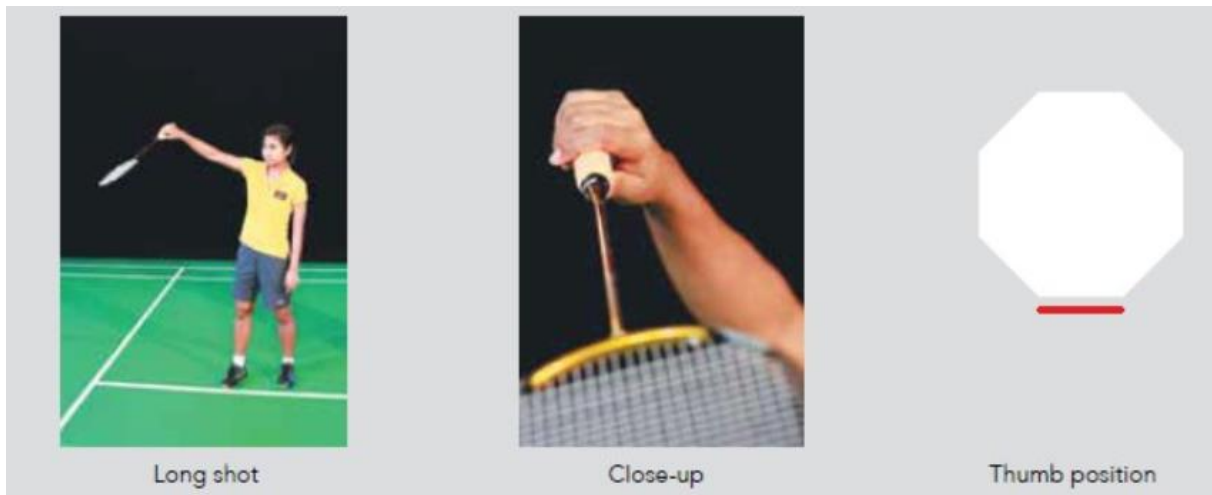


2. Duimgreep (Thumb grip)

De duimgreep wordt vooral gebruikt bij **backhandlagen voor het lichaam**, zoals:

- netshots
- lifts
- net kills
- backhand services
- backhand drives.

Bij deze grip ligt de **duim tegen de achterkant van het racket**.



Slagvaardigheden

Badminton vereist het aanleren van verschillende **slagtechnieken (strokes)**.

Voordat spelers deze slagen leren, moeten ze eerst basisvaardigheden ontwikkelen.

Basisvaardigheden

Vangen, gooien en slaan

Voordat spelers leren slaan met een racket, moeten ze vaardigheden ontwikkelen zoals:

- volgen van een bewegend object
- hand-oogcoördinatie
- werpvaardigheden
- slaan met de hand.

Deze vaardigheden vormen de basis voor het slaan van de shuttle.

Grips

Wanneer spelers een racket gebruiken, moeten zij leren **de juiste grip te gebruiken in verschillende situaties**.

Slagen

Voor elke slag moeten coaches uitleggen:

- waar de slag wordt gespeeld
- wanneer de slag wordt gebruikt
- waarom de slag wordt gebruikt
- hoe de techniek eruitziet
- hoe de slag geoefend kan worden.

Het doel van training is:

- spelers het tactisch gebruik van slagen te laten begrijpen
 - technische correctheid te bevorderen
 - oefeningen aan te passen aan verschillende niveaus
 - trainingen leuk en motiverend te houden.
-

Services

Backhand korte service

Waar

De shuttle wordt diagonaal gespeeld naar het tegenoverliggende servicevak en vliegt **net over het net**.

Wanneer

Wordt gebruikt in:

- doubles
- soms in singles.

Waarom

Om de tegenstander minder kans te geven om direct aan te vallen.

Forehand hoge service

Waar

De shuttle wordt hoog en diep naar de achterlijn van het veld gespeeld.

Wanneer

Wordt vooral gebruikt in **singles**.

Waarom

Om de tegenstander naar achteren te dwingen en de rally te openen.

Netspel

Netshot

Waar

Van voorveld naar voorveld, dicht over het net.

Wanneer

Wanneer de shuttle **onder nethoogte** komt.

Waarom

Om de tegenstander naar voren te laten bewegen en ruimte achterin het veld te creëren.

Net lift

Waar

Van voorveld naar achterveld.

Wanneer

Wanneer de shuttle laag wordt geraakt in het voorveld.

Waarom

Om tijd te winnen en de tegenstander naar achteren te dwingen.

Er bestaan:

- aanvallende lifts
- verdedigende lifts.

Drives

Backhand drive

Waar

Vlakke slag van middenveld naar middenveld of achterveld.

Wanneer

In neutrale situaties waarin de shuttle niet hoog genoeg is voor een aanval.

Waarom

Om de tegenstander onder druk te zetten en een aanvalskans te creëren.

Forehand drive

Heeft hetzelfde doel als de backhand drive:

- druk zetten
 - aanvalsmogelijkheden creëren.
-

Achterveldslagen

Clear

Waar

Van achterveld naar achterveld.

Wanneer

Wanneer een speler zich in een aanvallende positie bevindt.

Waarom

Om de tegenstander naar achteren te dwingen en ruimte voorin het veld te creëren.

Er bestaan:

- aanvallende clears
 - verdedigende clears.
-

Dropshot

Waar

Van achterveld naar voorveld.

Wanneer

Wanneer een speler in een aanvallende positie staat.

Waarom

Om de tegenstander naar voren te laten bewegen.

Smash

Waar

Van achterveld naar middenveld of voorveld van de tegenstander.

Wanneer

Wanneer de shuttle **boven het hoofd** kan worden geslagen.

Waarom

Om het punt direct te winnen of een zwakke return te forceren.

Verdediging

Backhand block

Waar

Van middenveld naar voorveld.

Wanneer

Wanneer een speler een smash van de tegenstander verdedigt.

Waarom

Om de aanval van de tegenstander te neutraliseren en zelf weer controle te krijgen.

Bewegingsvaardigheden (Footwork)

Om goed te kunnen spelen moeten spelers efficiënt over het veld bewegen.

Belangrijke bewegingen zijn:

- split-step
 - loopstappen
 - chassé
 - kruispas
 - pivot
 - lunge
 - sprong
 - landing.
-

Bewegingscyclus

Beweging op het badmintonveld bestaat uit vier stappen:

1. Start

Reactie op de slag van de tegenstander.

2. Benadering

Bewegen naar de shuttle.

3. Slag

Het moment waarop de shuttle wordt geraakt.

4. Herstel

Terugkeren naar een goede positie op het veld.

Voor rolstoelerspelers is er een extra stap:

het stoppen van de wielen na de slag.



Overhead hitting sequence



Backhand hitting sequence

Wedstrijdspel

Wanneer spelers de basisvaardigheden beheersen, kunnen ze beginnen met **wedstrijdspel (match play)**.

Wedstrijdspel helpt spelers om:

- nieuwe vaardigheden toe te passen
- spelinzicht te ontwikkelen
- tactiek te leren.

Coaches kunnen wedstrijden organiseren:

- op een half veld
- op een volledig veld.

Ook kleine competities binnen een club kunnen worden georganiseerd, zoals:

- laddercompetities
 - kleine toernooien.
-

Regels en puntentelling

Een wedstrijd bestaat uit:

best of 3 games tot 21 punten.

Elke rally levert een punt op.

Winst van een game

- bij **20-20** moet een speler **2 punten verschil** hebben
 - bij **29-29** wint de speler die **30 punten** haalt.
-

Pauzes

- bij **11 punten** krijgen spelers **60 seconden pauze**
- tussen games is er **2 minuten pauze**

In de derde game wisselen spelers van kant wanneer de score **11 punten** bereikt.

Service bij singles

Bij een **even score** serveert de speler vanaf het **rechter servicevak**.

Bij een **oneven score** vanaf het **linker servicevak**.

Wanneer de server een rally wint:

- krijgt hij een punt
- serveert opnieuw vanaf het andere servicevak.

Wanneer de ontvanger de rally wint:

- wordt hij de nieuwe server.
-

Service bij doubles

Elke kant heeft **één servicebeurt**.

Wanneer het serverende team een punt wint:

- blijft dezelfde speler serveren
- maar vanuit het andere servicevak.

Wanneer het ontvangende team een punt wint:

- wordt dat team de nieuwe server.

Spelers wisselen alleen van servicevak wanneer zij **een punt winnen tijdens hun eigen service**.

Trainingsplanning

Progressieve oefeningen

Nieuwe vaardigheden moeten worden aangeleerd via **progressieve oefeningen**.

Dit betekent dat oefeningen worden opgebouwd van:

- eenvoudig naar complex
- langzaam naar snel
- voorspelbaar naar onvoorspelbaar.

Dit helpt sporters om vaardigheden **stap voor stap te leren**.

Voorbeelden van progressieve oefeningen

1. Statische schaduwbeweging
 2. Statische slag
 3. Volledige schaduwbeweging
 4. Beweging met slag
 5. Schaduw en slag
 6. Twee-slagen combinatie
 7. Eén shuttle – voorspelbare oefening
 8. Multi-shuttle – onvoorspelbaar
 9. Eén shuttle – onvoorspelbaar
 10. Spelvormen.
-

Trainings sessies plannen

Een goede trainingssessie moet:

- veilig zijn
- leuk zijn
- gericht zijn op ontwikkeling.

Belangrijke factoren bij planning:

- locatie
 - tijd
 - duur
 - beschikbare ruimte
 - aantal sporters
 - aantal coaches
 - niveau van sporters
 - doel van de training.
-

Structuur van een training

Een training moet altijd bestaan uit:

1. **Warming-up**
 2. **Hoofdtraining**
 3. **Cooling-down**
-

Evaluatie van trainingen

Na elke training moet de coach reflecteren op:

- wat goed ging
- wat verbeterd kan worden
- hoe sporters reageerden.

Dit helpt bij het verbeteren van toekomstige trainingen.

Begrippenlijst (selectie)

Aanval

Aanvallende actie om een punt te scoren.

Backhand

Slag aan de niet-racketzijde van het lichaam.

Speelveld

Het speelveld.

Verdediging

Verdedigende actie om een puntverlies te voorkomen.

Dubbelspel

Wedstrijd met twee spelers per team.

Fout

Overtreding van de spelregels.

Voetenwerk

Bewegingen om de shuttle te bereiken.

Voorveld

Het gebied dicht bij het net.

Forehand

Slag aan de racketzijde van het lichaam.

Rally

Een reeks slagen vanaf de service totdat het punt eindigt.

Shuttle

De shuttle die over het net wordt geslagen.

Singles/Enkelspel

Wedstrijd met één speler per kant.