Ugyan minden tollaslabda csarnok jelenleg bezárt a koronavírus miatt, a játékosoknak azért van lehetőségük némi edzésre, mint pl futásra, erősítésre, ugrálókötelezésre stb. Úgy gondolom, hogy július vége előtt Magyarországon sem lesznek tollaslabda versenyek, ezért ez egy jó időszak az állóképesség és az erő megszerzésére.

Már most megtalálható a badminton.hu honlapon (jelenleg a dokumentumok között) egy -egy edzésprogram az ifik és a felnőttek részére is. Ezeket a programokat hetente frissítjük majd, amíg a normál edzésekhez vissza lehet térni.

Nehéz ütős edzés pl kivitelezhető egy szobában is; lehet vele gyakorolni az ütőfogások cseréjét és az ujjak használatát a befejező ütéseknél:

* forgasd az ütőt az ujjaiddal és valaki kiabálja azt, hogy fonák vagy tenyeres. Találd meg a helyes ütőfogást és üss 5 db ziccert (kill-t) úgy, hogy az ujjaidat és az alkarodat használod az erő kifejtéséhez. Ezt 2-3 percig lehet ismételni attól függően, hogy milyen erős vagy.

5 perc falazás kis lábmunkával ugyancsak nagyon jó feladat az ütőfogás gyakorlására, az ujjak és az alkar erejének növelésére, valamint a reakcióidő gyorsítására (ezt a feladatot javaslom inkább egy kinti falnál véghez vinni, nem pedig egy tapétás szobában, hacsak nem szeretnéd, hogy a szüleid kinyírjanak😊).

Lábmunkázni majdnem, hogy bárhol lehet, de ha tudsz homokban dolgozni, az egy kis ellenállást ad a gyakorlathoz és segít az állóképesség, valamint az erő növelésében is.

Ha lábmunka gyakorlatot csinálsz az állóképességed növelésére, akkor kérlek nagyon figyelj a helyes kivitelezésre és technikára, a kilépésekre az egész feladat alatt és arra, hogy minden mozdulat split step-pel kezdődjön. Ha nem figyelsz eléggé a technikai kivitelezésre, akkor csak a rossz beidegződések számát növeled és jobb, ha inkább futsz vagy biciklizel az állóképességed növeléséhez.

Ha bárkinek kérdése van azokkal a programokkal kapcsolatban, amik a weboldalon találhatók, kérem írjon nekem: [alan166@hotmail.co.uk](mailto:alan166@hotmail.co.uk)

Az edzők nagyon nehéz helyzetben vannak, mert nem lehet tudni, hogy a koronavírus meddig lesz hatással az edzésekre és így szinte lehetetlen edzéstervet írni a következő szezonra.

A legjobb, amit most edzőként a játékosokért tehetünk az az, hogy felmérjük technikai és taktikai erősségeinket és gyengeségeinket, majd megpróbáljuk javítani azokat.

Ha van esetleg videó a játékosunkról, akkor ez egy remek alkalom arra, hogy kiértékeljük a látottakat és ez alapján edzésterveket készítsünk későbbre. Sajnos a legtöbb edzőnek a rendes munkája mellett nincs elég ideje év közben arra, hogy edzésterveket írjon. Saját magunk technikai és taktikai tudásának fejlesztésére több száz tollaslabda videó áll rendelkezésre a youtube-on.

Megpróbálok egy linket adni videókhoz, melyeket én is megnéztem és úgy gondolom, hogy hasznos dolgokat tartalmaz. Írok majd egy összegzést is a videó tartalmáról és a fontosabb részekről.

Az első videó, amit ajánlok egy páros szerva fogadás Lee Jae Bok által:

<https://youtu.be/sRVKns6I7Rg>

Ebben a videóban Lee bemutatja a gyors, robbanékony kezdő split-et, majd az ütő útját a labdáig a pálya első részén. Lee beszél arról is, hogy ha távolabb állsz fogadni a szervát, akkor az ütővel azonos oldalon lévő láb megy előre, ha viszont viszonylag közel állsz az adogató vonalhoz, akkor az ütőtől ellentétes oldalon lévő láb megy előre. Fogadás után az ütő maradjon fent és a játékos álljon be alapállásba, hogy bármelyik irányba el tudjon indulni. A „kill” -befejező ütés legyen rövid mozdulatú és a csukló ne legyen laza. Az egyetlen dolog, amivel nem értek egyet, az a videóban 4.04-nél van, amikor a játékos üt egy fogadást az oldalsó vonalra és Lee azt kéri tőle, hogy álljon a „T”-re. Én jobban szeretem, ha a fogadó játékos ezután az ütés után az egyenes ütésre figyel (bár itt egy balkezes játékosról van szó és neki lehet, hogy az alap pozíciójának eléréséhez a „T” felé kell mozognia, mert így természetesebb- ez pl egy olyan dolog, amit én figyelni fogok a bal kezes páros játékosoknál).

Alan Mcilvain