

Activiteiten scholenbadminton



BC Velsen

Deze handleiding is ook te vinden op onze website:
<http://bcvelsen.nl/scholenclincs2019>

Inhoudsopgave

Warming up	3
Shuttle tikkertje.....	3
Technische oefening	5
Weg ermee	5
Afsluiting.....	7
Mexicaantje (rond het netten, de wereld rond)	7

Warming up

Shuttle tikkertje

Hoe lang?	10 minuten
Doel van het spel	Warming up met shuttle
Wat heb ik nodig?	1 shuttle en een lintje voor de tikker
Organisatie	Alle kinderen lopen in de zaal, een tikker wordt aangewezen. Deze tikker heeft een shuttle in de hand waarmee hij andere kinderen moet proberen af te gooien.
Start	Alle kinderen verspreiden zich in de zaal, de tikker mag beginnen als de trainer daarvoor het sein geeft. Na ongeveer 2 minuten wordt er een nieuwe tikker aangewezen. Je kunt dit zo vaak herhalen als je leuk vindt.
Spelregels	De shuttle mag niet op het hoofd gegooid worden.
Hoe maak ik het makkelijker?	De tikker mag niet lopen met de shuttle.
Hoe maak ik het moeilijker?	Maak het speelveld kleiner. In plaats van 1 tikker, meerdere tikkers.

Vorig jaar hebben wij deze warming up ook gedaan. Tijdens de gewone gymlessen hebben ze de regel met een tikspel, drie is te veel. Dit betekent dat wanneer er drie getikt zijn en op de bank zitten de eerste weer het veld in mag. Wij hebben dit ook zo gebruikt en ruilden tijdens het rennen van tikker en wezen een extra tikker aan na enkele minuten.

Bij sommige groepen vonden ze het prettig om tussendoor ook even te rusten, dan was het wel af=af en kozen we nieuwe tikkers wanneer iedereen weer op de bank zat.

Dit kan je tijdens de les zelf beslissen in overleg met de docent.

Technische oefening

Weg ermee

Hoe lang?	15 - 20 minuten
Doel van het spel	Slagvaardigheid
Wat heb ik nodig?	1 racket per kind 3 shuttles per kind 2 banken of een badmintonnet
Organisatie	Zet de twee banken in het midden van de zaal met een ruimte ertussen, zie afbeelding 1, of span het badmintonnet. Verdeel de groep in tweeen, aan beide kanten van de banken of het net komt een groep te staan. In ieder vak ligt een gelijk aantal shuttles op de grond.
Start	Sla binnen de tijd (bijvoorbeeld 5 minuten) zo veel mogelijk shuttles uit je eigen vak naar het vak van de tegenstander. Het team dat aan het einde de minste shuttles in zijn vak heeft wint het spel.
Spelregels	In de ruimte tussen de banken is het niemandsland, wanneer een shuttle daar valt telt deze niet meer mee.
Hoe maak ik het makkelijker?	Gooi de shuttles in plaats van slaan. Maak het niemandsland kleiner door de banken dichterbij elkaar te zetten.
Hoe maak ik het moeilijker?	Maak het niemandsland groter door de banken verder uit elkaar te zetten. Hang een net op in plaats van banken te gebruiken.

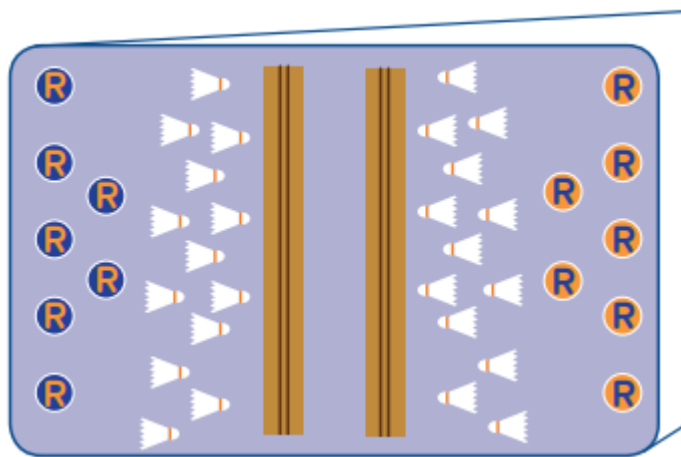
In groep 6 zullen de kinderen het moeilijker vinden om te serveren. Je zou de eerste 5 minuten van de oefening de kinderen kunnen laten oefenen met

serveren. Dit kan onderhands of met de backhand. Tevens kan er dan ook bekeken worden of de kinderen een kort of lang racket nodig hebben.

In groep 7 en 8 zou je de oefening moeilijker kunnen maken door het net te gebruiken in plaats van de banken.

Wanneer je de banken gebruikt bij deze oefening, Zorg er dan voor dat je in ieder geval de spullen voor het net al klaar hebt liggen zodat deze snel voor de laatste oefening klaar gezet kan worden.

Afbeelding 1:



Afsluiting

Mexicaantje (rond het netten, de wereld rond)

Hoe lang?	15 minuten
Doel van het spel	Oefenen van slagvaardigheid
Wat heb ik nodig?	Net 1 shuttle 1 racket per kind
Organisatie	Span het net door de ruimte en maak twee groepen, iedere groep aan een kant van het net. Ieder kind krijgt een racket. Zet de kinderen in een rij achter elkaar en ver genoeg tegenover elkaar.
Start	De groepen staan met het gezicht naar elkaar toe. De kinderen maken een rij achter elkaar. Het eerste kind slaat de shuttle naar de overkant en sluit achteraan in de rij. Het eerste kind uit de andere rij slaat de shuttle terug en sluit ook achteraan in de rij.
Spelregels	Kinderen kiezen zelf hoe ze terug slaan, boven- of onderhands. Na iedere slag, goed of fout, achteraan in de rij aansluiten.
Hoe maak ik het makkelijker?	Het net lager hangen.
Hoe maak ik het moeilijker?	Laat de kinderen achteraan in de rij aan de overkant aansluiten. Als je fout slaat, mislaat of in het net, ben je af.

We hebben vorig jaar gemerkt dat deze oefening soms best lastig is omdat de kinderen nog niet de ervaring hebben. We hebben toen als trainer beide een groep aangegeven, we maakten hier dan een wedstrijd van. Welke groep kan het langst de shuttle in de lucht houden.